



INFORME FINAL DE LAS PRACTICAS ADMINISTRATIVAS REALIZADAS EL LA ALCALDIA MUNICIPAL DE  
MELGAR - TOLIMA

**PROPUESTA PARA EL APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO LIBRE PARA  
LAS MUJERES ENTRE EL RANGO DE 40 A 60 AÑOS DE LOS BARRIOS  
UNIDOS DEL MUNICIPIO DE MELGAR -TOLIMA.**

DORISLENY ORTIZ VARGAS

Escuela Superior de Administración Pública ESAP  
Administración Pública Territorial  
CETAP Melgar – Decimo Semestre  
Melgar – Tolima  
Diciembre 2021



INFORME FINAL DE LAS PRACTICAS ADMINISTRATIVAS REALIZADAS EL LA ALCALDIA MUNICIPAL DE  
MELGAR - TOLIMA

**PROPUESTA PARA EL APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO LIBRE PARA  
LAS MUJERES ENTRE EL RANGO DE 40 A 60 AÑOS DE LOS BARRIOS  
UNIDOS DEL MUNICIPIO DE MELGAR -TOLIMA.**

DORISLENY ORTIZ VARGAS

Doctor : ORLANDO ACUÑA

Escuela Superior de Administración Pública ESAP

Administración Pública Territorial

CETAP Melgar – Decimo Semestre

Melgar – Tolima

Diciembre 2021

## Tabla de contenido

Presentación .....	4
Introducción.....	6
Justificación.....	7
Objetivo General.....	8
Objetivos específicos.....	8
Resultados esperados.....	9
Alcance.....	9
Marco Referencial.....	9
Marco teórico.....	11
Marco Legal.....	10
Marco conceptual.....	11
Marco Geográfico.....	12
Metodología.....	12
Aspectos metodológicos.....	12
Fases metodológicas.....	13
Conclusión.....	16
Recomendación y conclusiones.....	47
Listado de referencia.....	48



## 1. Presentación:

La presente propuesta se enfoca en la en la creación de espacios lúdicos, deportivos y recreativos los cuales se basan en la realización de actividades como son: rumbo terapia, caminatas campestres, cursos de belleza, juegos de cartas, ajedrez, prácticas de natación, pintura y realización de una serie de ejercicios que le brindaran a las mujeres mayores una vida más placentera y sana.

Lo anterior idea surge en una reunión para la elaboración de la política pública de la mujer, en donde la gran mayoría expuso en un acta de reunión su inconformidad por la falta de existencia de programas para el buen uso y aprovechamiento del tiempo libre de las mujeres que se encuentran en el rango de edad de 40 a 60 años, las cuales se encuentran excluidas de los programas centrales de la alcaldía.

Partiendo de un marco legal en donde la Ley 0181 de enero 18 de 1995 por el cual se dictan disposiciones para el fomento del deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la educación física y se crea el sistema nacional de deporte. Siendo esta la base legal para poder crear esta propuesta, y basados en la necesidad de la comunidad de Melgar, se realiza en esta reunión un sondeo de que sector eran las mujeres las cuales presentaban esa inconformidad, y se llegó a la conclusión que habitaban en la población conformada por los barrios galán uno, galán dos, el balso y el barrio rojas pinilla común mente llamando los barrios unidos.

Partiendo de esta necesidad se diseña un objetivo general donde se establece plantea la elaboración de un documento, pero que además se crean unos objetivos específicos por medio de los cuales se ejecutaran los mecanismos por los cuales se llevaran a cabo la elaboración de esta propuesta la cual será financiada con recursos propios de la alcaldía municipal.

Así las cosas, conformada ya con la reglamentación y ordenación documental legal se presentará este documento ante la alcaldía para su aprobación y ejecución.



### **3.Introducción.**

Frente a los cambios que vienen ocurriendo en el mundo entero, los acontecimientos que vivimos actualmente, además de los efectos causados por el COVID 19 en nuestro cuerpo afectando la salud de todos, especialmente la de nuestros adultos mayores, específicamente las mujeres que se encuentran en el rango de edad entre los 40 a 60 años, es necesario saber aprovechar nuestro tiempo libre y direccionarlo a ocuparnos en los lugares y espacios permitidos para realizar prácticas sanas y saludables y teniendo en cuenta que el tiempo libre es una necesidad en el siglo XXI, un momento de cambio de actividad, ritos de esparcimiento y cambios de rutinas diarias en nuestro cotidiano vivir, por medio del cual es posible realizar un cambio de nuestras vidas de esa rutina absorbente es necesario que las mujeres de nuestro municipio realicen actividades que le gratifiquen tanto su vida como su salud.

Por otra parte considerar que el tiempo libre en nuestras vidas es un espacio en el que no hay nada que hacer, o por el contrario trabajamos tanto que no damos un espacio para nuestro tiempo libre y viceversa , en donde podamos dedicar a realizar alguna actividad que no brinde esparcimiento y nos garantice un cambio saludable y placentero para compartir con otras personas del mismo sexo y que se encuentren en el rango de edad igual al nuestro, donde podamos aprender de ellas y a la vez interactuar conocimientos, hábitos y costumbres que nos darán la oportunidad de realizar unos lazos de amistad y poder conformar un grupo social el cual le dará cambios y generaran satisfacciones a nuestras vidas.

Teniendo en cuenta que el tiempo libre constituye una condición obligatoria en la reproducción espiritual, ampliada de la personal de un ser humano, además es de tener también en cuenta que la tranquilidad, la recreación y la actividad física nos con llevan a una mejor condición de vida.

La calidad y creación de un mejor estilo de vida en la población, presume una relación dialéctica, entre la utilización adecuada del tiempo libre, la salud mental y física de cada persona, puesto que por un lado la realización adecuadas actividades físico recreativas, fortalecen la salud, preparando al ser humano para el pleno disfrute de la vida, teniendo en cuenta que con todo lo anterior la mujer además de poder realizar sus actividades laborales también tendrá un



tiempo para realizar sus actividades recreativas y poder de esta manera tener un punto de equilibrio en su vida para llevarla con éxito.

En nuestro municipio contamos con escenarios deportivos en cada uno de los barrios que lo componen y de parques vio saludables, los cuales podemos aprovecharlos en un 100% con el fin de lograr un mejor estado de ánimo y salud en nuestras vidas.



Así las cosas ese hace necesario implementar una propuesta donde llevemos a cabo todas las actividades que correspondan al mejoramiento de una vida sana y saludable para nuestras mujeres que se encuentren en el rango de edad entre 40 a 60 años las cuales por sus múltiples ocupaciones no participan de los espacios que brinda la alcaldía, por tal motivo implementara horarios y actividades que puedan brindar esparcimiento y la actividad física que de una manera u otra logren el objetivo general de esta propuesta.



#### **4. Justificación:**

El mundo viene viviendo épocas muy difíciles es este último siglo, una de ellas es la pandemia COVID-19, la cual nos puso a prueba muchas de nuestras facetas. Como debíamos comportarnos frente a esta situación para la cual ninguno estábamos preparados, soportar el aislamiento y el encerramiento al que nos vimos enfrentados, no tuvimos otra opción que agruparnos en los lugares más remotos y aislarnos de toda realidad.

En la actualidad cuando ya se está manejando esta situación, es cuando nos damos cuenta de que todo el año vivimos en un sedentarismo absoluto, y por desconocimiento o por falta de las herramientas no supimos establecer un buen uso de ese tiempo libre.

Es por eso que ante esta realidad nos vemos en la necesidad de cómo vamos a ocupar nuestros espacios de tiempo libre, volviéndonos productivos y generando actividades que por medio de ellas además de practicarlas y enriquecernos con sus vivencias aprendamos a manejar una vida más sana y saludable y de paso establezcamos parámetros para sobrellevar una vida social y nos beneficiemos de los programas que están estableciendo mediante propuestas direccionadas a diferentes grupos poblacionales con un fin común de brindar, esparcimiento, actividades físicas, lúdicas y recreativas para la humanidad en general.

Teniendo en cuenta que el aprovechamiento del tiempo libre como parte fundamental del desarrollo integral de una persona, permiten que estas tengan derecho a este sea utilizado en actividades que les brinden satisfacción personal, siendo su esencia la libertad de escoger entre una variedad de opciones de actividades físicas, recreativas, lúdicas, deportivas y culturales, que van a diferir de un individuo a otro de acuerdo a factores como la edad, el contexto familiar y social.

Nos enfocamos construir junto con la comunidad una propuesta que reuma los requisitos y este ajustada de tal manera que genere expectativas a la población femenina de los barrios unidos.



## **5.Objetivo General**

Elaboración de una propuesta para el aprovechamiento del tiempo libre de las mujeres entre 40 a 60 años e inclusión de género de los barrios unidos del municipio de Melgar Tolima.

### **5.-1 Objetivos específicos:**

- Realizar una inspección al sector con el fin de verificar si en el encontramos escenarios deportivos, parques vio saludables, o un espacio comunal donde se puedan realizar las practicas que se establecerán en la propuesta de aprovechamiento del tiempo libre.
- Tomar una muestra de la población real que será incluida en la propuesta y mediante encuestas medir el grado de percepción y aceptación de las actividades que se quieren realizar.
- Propuesta ajustada a las necesidades del aprovechamiento del tiempo libre para la población femenina entre el rango de edad de 40 a 60 años e inclusión de genero de los barrios unidos del municipio de Melgar.

### **6.Resultados esperados:**

la propuesta quiere brindar unos resultados de impacto positivo, realizando socializaciones y activando la participación e inclusión del género femenino y a la vez busca crear vínculos entre las integrantes, produciendo un proceso de identificación entre sí y a la vez con el entorno que nos rodea, contribuyendo así con un mejor disfrute y aprovechamiento del tiempo libre creando espacios recreativos y en consecuencia aumentando el nivel de satisfacción de las expectativas individuales y la integración social y por consecuente a la vez mejorando la calidad de vida de este grupo poblacional.



## **7. Alcance:**

La presente propuesta, inicia con una investigación en el sector de los sectores que conforman los barrios unidos del Municipio de Melgar, en donde se observara si este sector cuenta con escenarios deportivos, o parques vio saludables, además de identificar la población a la que va dirigida la propuesta, también verificaremos si dentro de las actividades diarias que realizan las mujeres del sector está el aprovechamiento del tiempo libre como deporte y salud.

De igual manera mediante el uso de los medios de difusión del municipio se lograra incentivar a la población femenina de los barrios unidos como son, galán 1, galán 2 , rojas, balso para que sepa de los mecanismos para el buen aprovechamiento del tiempo libre, todo se hará mediante un cronograma donde irán incluidas cada una de las actividades que serán dirigidas a las mujeres de este sector como las capacitaciones por el equipo profesional de la alcaldía mediante la secretaria de educación y su equipo que lo conforman los cuales estarán dispuestos para orientar y direccionar al personal con el fin de incluirlos en las diferentes actividades las cuales serán la base de esta propuesta.

## **8. MARCOS REFERENCIALES:**

### **8.1 Marco teórico:**

El marco teórico de la presente propuesta de práctica administrativa corresponde a las siguientes teorías:



Basándose en la idea griega principalmente en Aristóteles definiendo el tiempo libre como: la cualidad de identificar al ocio como una condición o estado del ser, una condición del alma, que esta divorciada del tiempo, o se puede hablar de una definición objetiva que comprende una perspectiva y se refiere a la porción del tiempo que sobra después de que el trabajo y los requerimientos de existencia han sido satisfechos [*PIEPER 1.952*].

Una de las principales causas en el desarrollo de actividades de tiempo libre desde el punto de vista de la formación es que influyen en una acción formativa y de formativa de una forma directa y facilitada por estos espacios. Al contrario de la enseñanza no nos proporcionan ni nos transmiten conocimiento en formas expositiva y autoritaria, sino que moldean las opciones influyen sobre los criterios que tienen las personas frente a la sociedad, sus problemas y soluciones, así como transmiten de manera emocional y recreativas informaciones de contenido mucho más diverso que las que transmiten en el mismo, tiempo por el mismo sistema de enseñanza. [*ERICH WEBWER 1.969*].

La persona no ociosa que no buscaba aprovechar su tiempo libre era el que trabajaba. Por lo que no podía alcanzar los verdaderos valores de la verdad, belleza y bondad, a consideración se dice que el tiempo es un ideal de vida, por lo tanto, es un fin. Y el trabajo que lo posibilita es un medio. [*TRILLA 1.993*].

El trabajo, el estudio y las actividades del hogar, son concebidas como una obligación y no como la posibilidad de realización humana, como el trabajo es colocado en situación de oposición a la libertad, esta solo podrá ser vivenciada por el trabajador en el tiempo fuera del acto productivo. Así el tiempo libre surge como un supuesto tiempo de libertad, de un sinnúmero de situaciones que se definen como obligaciones. [*PADILHA 2.004*].

La felicidad perfecta consiste igualmente en el ocio. No nos privamos más de los ocios que para conseguirlos, y es para vivir en paz para lo que hacemos la guerra. (*Aristóteles, Ética a Nicómaco, X, 4-7*).

“El hombre que trabaja se preocupa de sí mismo con la mira puesta en algún fin que no está en su posesión, mientras que la felicidad, a la que se llega por el ocio, es un fin perfecto que todos los hombres creen está acompañada de placer y no de dolor. (*Aristóteles, Política, VIII, 3,1338a 1-6*).



“considerando la demanda a la cual corresponden estas artes mecánicas inferiores, el tiempo a los que ellas se dedican no les dejan ningún momento de ocio que puedan consagrar a la amistad o al estado. (*Jenofonte, Económica, IV, 2*).

“El público no se divertirá mientras no esté en plena libertad de divertirse; porque entre rondas y patrullas, entre corchetes y soldados, entre varas y bayonetas, la libertad se amedrenta y la tímida e inocente alegría huye y desaparece. (Jovellanos, 1790, *Memoria para el arreglo de la policía de los espectáculos y diversiones públicas, y sobre su origen en España*).

“La condición esclavizada de la persona, sobre la que el marxismo ha llamado la atención, a divido, sin embargo, al hombre en dos clases en cuanto al ejercicio de la libertad espiritual. Los unos, suficientemente aportados de las necesidades de la vida material para poder ofrecerse el lujo de esta disponibilidad, hacían de ella una forma de ocio llena de mucha complacencia y totalmente desprovista de amor. Los otros, a los que no se les dejaba ver otra cara de la libertad más que las de las libertades políticas, recibían el simulacro de ellas en un régimen que les quitaba poco a poco toda eficacia y les retiraba disimuladamente a sus beneficiarios la libertad material que les hubiese permitido el ejercicio de una autentica libertad espiritual (Emmanuel Mounier<sup>1</sup>: la auténtica libertad de la persona. *Manifiesto al servicio del personalismo*. Taurus, Madrid p. 89-92.)”

“Toda persona tiene derecho al descanso al disfrute del tiempo libre, a una limitación razonable de la duración del trabajo, y a vacaciones periódicas pagadas. (*art.24 de la Declaración Universal de los Derechos Humanos, de 10 de diciembre de 1948*)

“el tiempo libre es necesario para la civilización, y, en épocas pasadas, solo el trabajo de los más hacia posible el tiempo libre de los menos. Y con la técnica moderna sería posible distribuir el ocio sin menos cabo para la civilización. En un mundo sensato todos los implicados en la fabricación de alfileres pasarían a trabajar cuatro horas en lugar de ocho y todo lo demás continua como antes. Pero en el mundo real esto se juzgaría desmoralizador. Los hombres aun trabajan ocho horas; hay demasiados alfileres; algunos patronos quiebran y, la mitad de los hombres anteriormente empleados son despedidos. Al final hay tanto tiempo libre como en el otro plan, pero la mitad de los hombres están absolutamente ociosos, mientras la otra mitad sigue trabajando demasiado. De este modo queda asegurado que el inevitable tiempo libre,



produzca miseria por todas partes, en lugar de ser una fuente de felicidad universal ¿puede imaginarse algo más insensato? (*Bertrand Russell*<sup>2</sup>, 1935, *Elogio de la ociosidad*, Edhasa, Barcelona, 1989, p.14-15).

“Una existencia no represiva en la que el tiempo de trabajo (por tanto, la fatiga) se reduce al mínimo y el tiempo libre es liberado de todas las ocupaciones activas y pasivas del ocio impuestas sobre él en interés de la denominación si es que puede ser posible, puede serlo solo como el resultado de un cambio social cualitativo. (*Herbert Marcuse*<sup>3</sup>: *¿una civilización no represiva? Prólogo a la edición de Vintage de Eros y civilización*, en *Psicoanálisis y política*, Península, Barcelona 1969, p.149-155).

“ La ociosidad no consiste en no hacer nada, sino en hacer muchas de las cosas que no resultan aceptadas, en los formularios dogmáticos de la clase dominante. (*Stevenson, R.L. Apología de los ociosos y otras ociosidades*, Laertes, Barcelona, pp.23)

“El ocio es el conjunto de actividades a las que el individuo puede dedicarse voluntariamente; sea para descansar o para divertirse, o para desarrollar su información o formación desinteresada, su voluntaria participación social o su libre capacidad creadora, cuando se ha liberado de sus obligaciones profesionales, familiares o sociales. (*Dumazedier, 1966*).

“El ocio, independientemente de la actividad concreta que se trate, es una forma de utilizar el tiempo libre mediante una ocupación libremente elegida y realizada cuyo mismo desarrollo resulta satisfactorio o placentero para el individuo. (*Jaume Trilla, 1989, "Tiempo libre y educación infantil"*, *Enciclopedia práctica de la pedagogía*, Planeta, Madrid).

## **8.2 Marco legal:**

En nuestro diario vivir analizamos que el deseo de conformar y establecer una familia y salir adelante con los proyectos de vida que cada uno establecemos para lograr un futuro mejor, esto hace que las mujeres de nuestro entorno trabajen cada día más horas de lo establecido debido a querer obtener de una manera u otra ese logro para sus familias, olvidando por completo la intención de realizar actividades deportivas que les garanticen una vida sana y saludable.



La Ley 0181 de enero 18 de 1995 por el cual se dictan disposiciones para el fomento del deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la educación física y se crea el sistema nacional de deporte.

Artículo 25. El Instituto Colombiano del Deporte diseñara programas formativos y de competición dirigidos a los grupos étnicos, conservando su identidad cultural, así mismo fomentara el deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre en trabajadores agrarios y personas de la tercera edad.

### **8.3 Marco conceptual:**

El marco conceptual de la presente práctica corresponde a los siguientes conceptos:

**Prácticas deportivas:** realización de una actividad física.

**Salud:** estado de completo bienestar físico, mental y social.

**Inclusión de género:** estrategia que tiene como finalidad el logro de la igualdad de género.

**Actividad física:** hace referencia a todo movimiento, reduce el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, reduce el sobrepeso, fortalece los músculos y mejora la capacidad para hacer esfuerzos físicos.

**Tiempo libre:** tiempo fuera de las obligaciones personales, espacio para alimentar el ocio o actividades físicas

**Recreación:** Actividad destinada para el aprovechamiento del tiempo libre, para el esparcimiento físico y mental.

**Ocio:** tiempo libre en la que se dedican a otras actividades que no sean de trabajo, las cuales pueden ser consideradas recreativas, también se define como el descanso, cese o interrupción del trabajo, el tiempo recreativo que un hombre utiliza para su placer y de manera voluntaria, y de satisfacer las necesidades básicas de un individuo como es dormir, y participar de actividades recreativas.



## 9. METODOLOGÍA

### Fases y metodología para el desarrollo de la práctica administrativa

El siguiente cuadro describe las fases que se llevarán a cabo en la presente práctica.

<p><b>Fase inicial:</b> Recolección de datos, revisión y análisis de documentos, Diagnóstico y Planteamiento de la situación problemática, Alcance, Objetivos, Contexto y antecedentes. Primer informe</p>
<p><b>Fase intermedia:</b> identificación del grupo poblacional, realización de encuesta y difusión por los medios locales del objeto de la propuesta.</p>
<p><b>Fase Final:</b> propuesta ajustada a las necesidades del aprovechamiento del tiempo libre para la población femenina entre el rango de edad de 40 a 60 años e inclusión de género de los barrios unidos del municipio de Melgar.</p>

#### 9.1- Aspecto Metodológico:

##### Tipo de investigación.

se busca determinar una investigación de tipo:

Investigación explicativa, hemos determinado explicar de acuerdo al análisis echo de los campos que no permiten articular las políticas públicas, los programas institucionales con las necesidades establecidas para el buen uso del tiempo libre e inclusión de género.

Enfoque:

Investigación cuantitativa: se caracterizarán la población que este en el rango de edad de 40 a 60 años, población objeto para integrar la propuesta del aprovechamiento del tiempo libre en los barrios unidos del municipio de melgar.



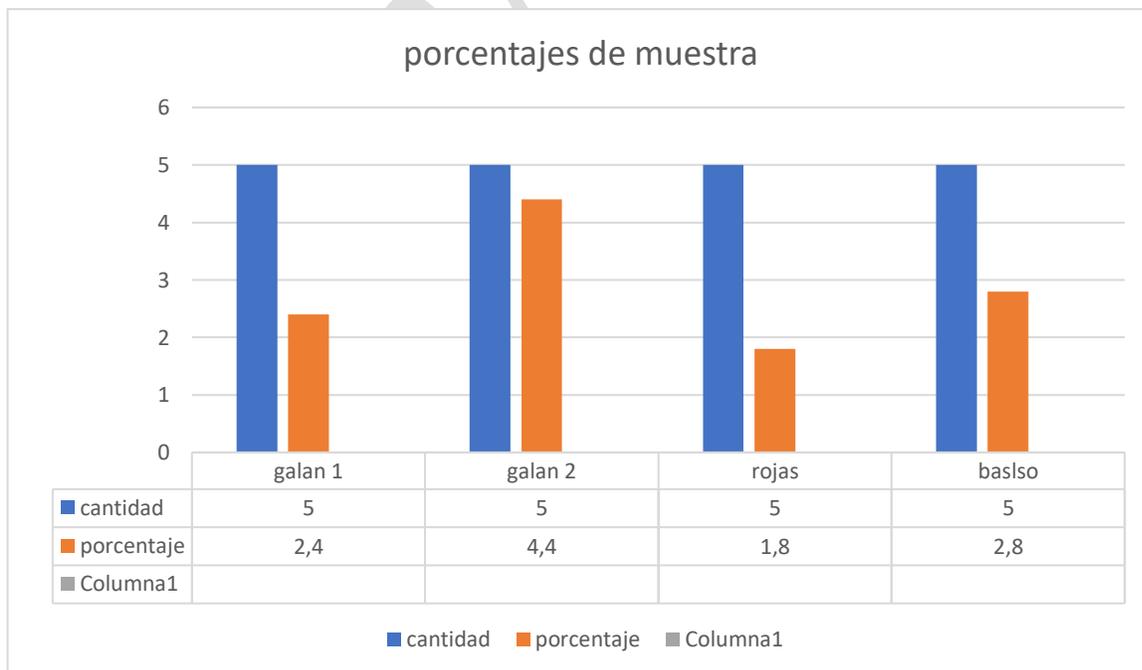
Investigación cualitativa: se establecerá la propuesta solo para mujeres entre el rango de edad de 40 a 60 años

Población: mujeres del sector de los barrios unidos

Muestra:

Se toma una muestra de 20 mujeres distribuidas entre los 4 sectores que conforman los barrios unidos, con las cuales se trabajarán las diferentes encuestas, las cuales serán base de información para la elaboración de la propuesta.

SECTOR	TIPO POBLACION	CANTIDAD	EDAD
GALAN UNO	FEMENINA	5	40 A 45
GALAN DOS	FEMENINA	5	46 A 50
BALSO	FEMENINA	5	51 A 55
ROJAS	FEMENINA	5	56 A 60
		20	



Instrumentos:

### **Técnica e instrumentos de recolección de datos**

En el desarrollo de la presente práctica administrativa se utilizarán las siguientes técnicas:

la encuesta como técnica como instrumento y herramienta base para obtener la información para dar inicio a la propuesta

Instrumento: Ficha encuesta

## **10. DESARROLLO**

### **10.1 Caracterización del municipio de melgar.**



El municipio de Melgar Tolima, se localiza en la región centro sur de Colombia, el territorio se encuentra bordeado por los recursos forestales e hidrográficos de la cuenca del río Sumapaz, afluente que desemboca en el río Magdalena, e encuentra a una distancia de 116 Km de Bogotá Distrito Capital y a 86,6 Km de la ciudad musical de Ibagué capital del departamento del Tolima. Limita al norte con el departamento de Cundinamarca, al este con el municipio de



Icononzo, al sur con el municipio de Cunday y es conocida en Colombia como la “ciudad de las piscinas” o “el mar de piscinas”.

Alcaldía municipal de Melgar

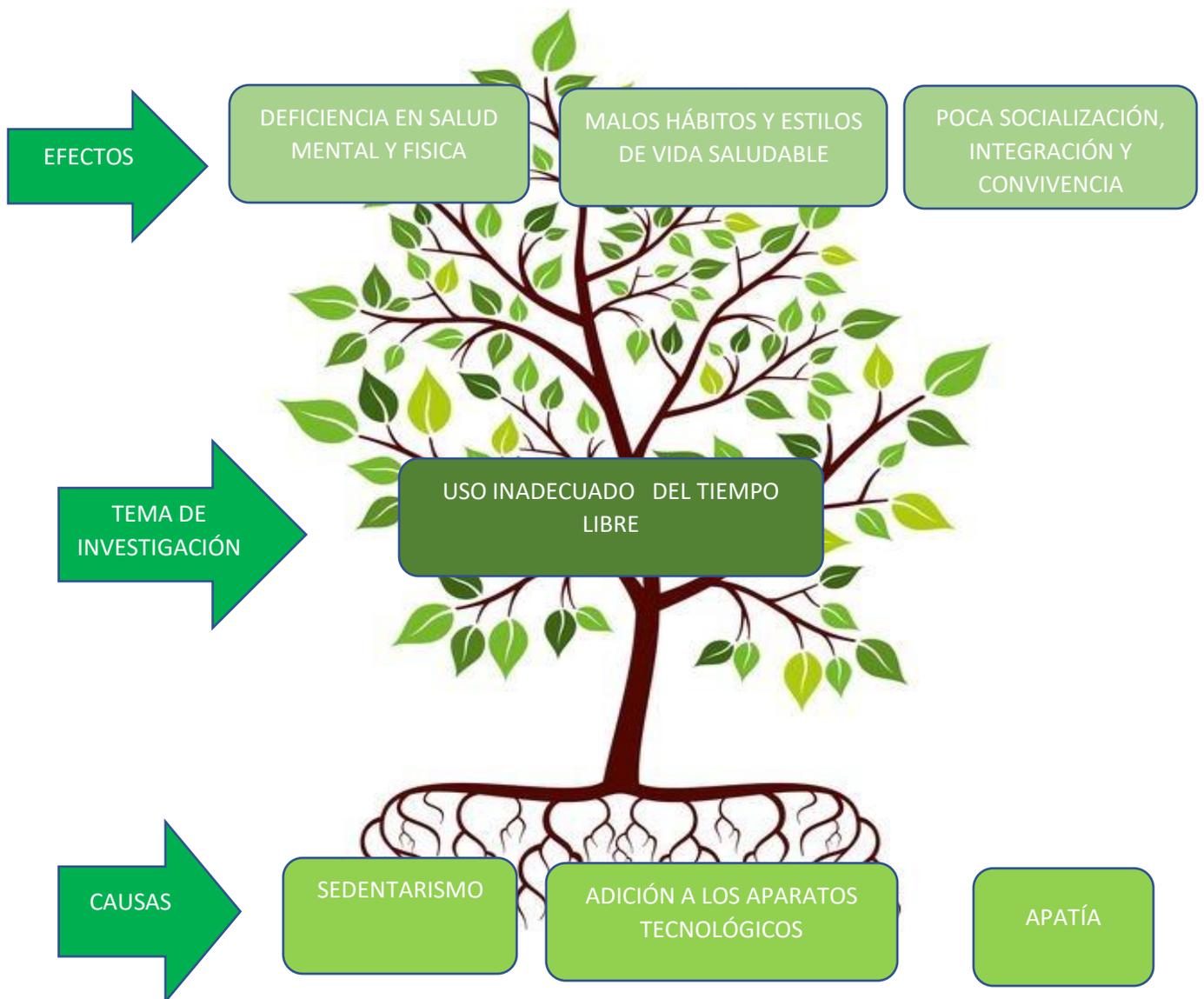


Secretaria de Educación.



## 11. IDENTIFICACIÓN DEL PROBLEMA

### Problemática asociada al ámbito temático





Las mujeres de 40 a 60 años de los barrios unidos del municipio de Melgar, no cuentan con programas donde incluyan al género y además involucren a esta población la cual se ve afectada por la falta de participación debido a que la administración municipal no cuenta con programas direccionados a esta población.

Además, existe el sedentarismo como una de las problemáticas prioritarias debido a que la falta de la implantación de una propuesta dedicada a realizar actividades con la población femenina que se encuentren en el rango de edad de los 40 a 60 años para que ellas realicen actividades donde harán un buen uso del tiempo libre donde estarán direccionadas por personal capacitado para que este grupo poblacional haga buen uso de su tiempo libre.

## **12. DESARROLLO DE LOS OBJETIVOS PROPUESTOS**

### **Primer objetivo**

Una vez focalizado e identificada la población a la cual se dirigirá la propuesta del buen aprovechamiento del tiempo libre en las mujeres de 40 a 60 años e inclusión de género de los barrios unidos del municipio de Melgar, tomaremos como base los datos analizados para poder empezar a elaborar la propuesta con el fin de realizar los demás procedimientos los cuales serán de vital importancia para el ajuste, diseño y elaboración de la misma.

- Realizar una inspección al sector donde dirigiremos la propuesta para el buen aprovechamiento del tiempo libre, las cuales estarán direccionados entre las mujeres de 40 a 60 años de los barrios unidos del municipio de Melgar.



En la inspección realizada a los barrios unidos se visualizó que existe un polideportivo con capacidad para 500 personal, el cual se encuentra al servicio de la comunidad, para la utilización del mismo se realiza mediante una carta informándole al presidente de la junta de los barrios unidos el motivo de utilización del escenario y las fechas establecidas para uso del mismo, el cual será autorizado por la junta de acción comunal sin ninguna restricción.

Polideportivo galán 1



## Polideportivo el balso



En la inspección verificamos que los barrios nidos no cuentan con parques bio saludables, debido a que está catalogado como zona de riesgo, son pocos los recursos que la alcaldía direcciona para esta población.



Los barrios unidos esta conformados por un grupo de barrios de los estratos más bajos del municipio de melgar.

Para realizar las caminatas ecológicas y campestres contamos con senderos ecológicos que la comunidad del barrio rojas se ha encargado de ir adecuando para beneficio de los mismos.

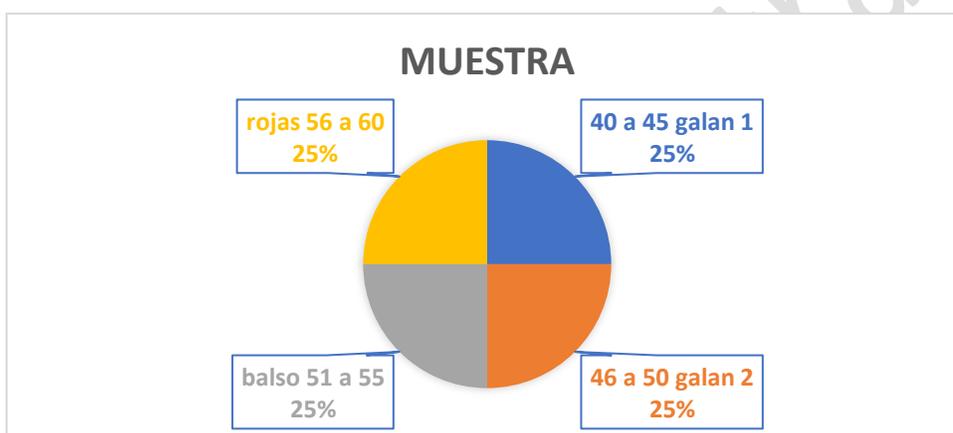


### Segundo objetivo

- Tomar una muestra de la población real que será incluida en la propuesta y mediante encuestas medir el grado de percepción y aceptación de las actividades que se quieren realizar.

Se toma una muestra de 20 mujeres distribuidas entre los 4 sectores que conforman los barrios unidos, con las cuales se trabajara la encuesta para medir en nivel de percepción de las 20 mujeres para la realización de las diferentes actividades. las cuales formaran parte de la elaboración de la propuesta.

SECTOR	TIPO POBLACION	CANTIDAD	EDAD
GALAN UNO	FEMENINA	5	40 A45
GALAN DOS	FEMENINA	5	46 A 50
BALSO	FEMENINA	5	51 A 55
ROJAS	FEMENINA	5	56 A 60
		20	



En las encuestas se realizaron diez preguntas las cuales son fundamentales para direccionar el objetivo principal de la propuesta para el aprovechamiento del tiempo libre en las mujeres entre el rango de edad de 40 a 60 años

### ENCUESTA:

1) Practica usted en la actualidad un deporte en especial.

SI

NO



De acuerdo a la pregunta número uno la gráfica nos muestra que tan solo el 10% de las mujeres de los barrios unidos de melgar practican un deporte y por el contrario el 90% no se encuentran vinculadas a ninguna actividad física motivo por el cual es de vital importancia realizar la propuesta del aprovechamiento del tiempo libre direccionado a las mujeres de este sector.

2) Trabaja usted actualmente:

SI

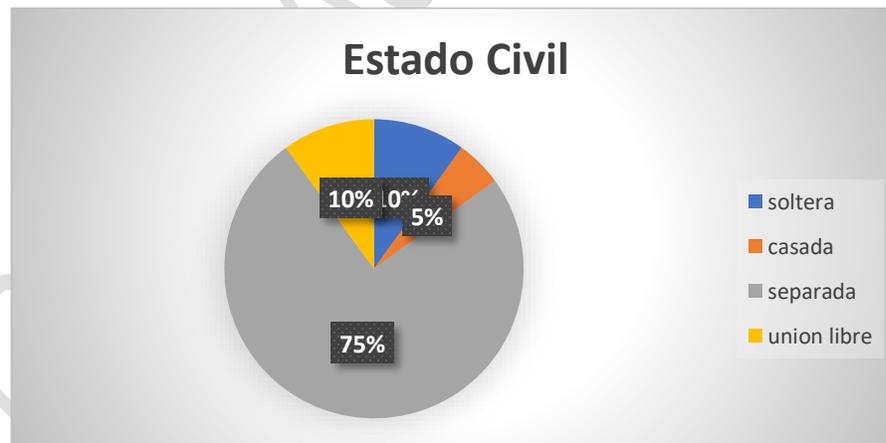
NO



En esta grafica podemos analizar que un 38% de las mujeres encuestadas cuentan con un trabajo para el sustento de sus familias y un 62% no están trabajando en la actualidad, lo hacen de manera informal desde sus casa vendiendo productos para las familias como son hielo, helados y agua, lo anterior es porque no cuentan con un nivel de escolaridad muy bajo motivo por el cual no aplican para trabajos formales en el sector comercial del municipio, es factible que para el 62% la propuesta de aprovechamiento del tiempo libre proporcionaría a este grupo poblacional una manera de aprovechar su tiempo libre y a la vez contribuir para que se les proporcione a las mismas actividades que brinden salud y recreación.

### 3) Estado civil

Soltera	(2)
Casada	(1)
Separada	(15)
Unión libre	(2)



En la gráfica se observa que del 100% de las mujeres encuestadas, un gran porcentaje reflejado en un 75% son mujeres en el que su estado civil es separadas, el restante del 25% se divide en 10% solteras y 10% unión libre y un 5% casadas lo cual no lleva a analizar que la problemática social que se viven en

estos sectores afecta en un 100% el estado emocional y social de las mismas, motivo por el cual se hace necesario implementar estrategia de actividades de esparcimiento como son baile, danza, pintura y caminatas recreativas con el fin de apoyar en gran parte a disminuir parte de la problemática de este grupo poblacional.

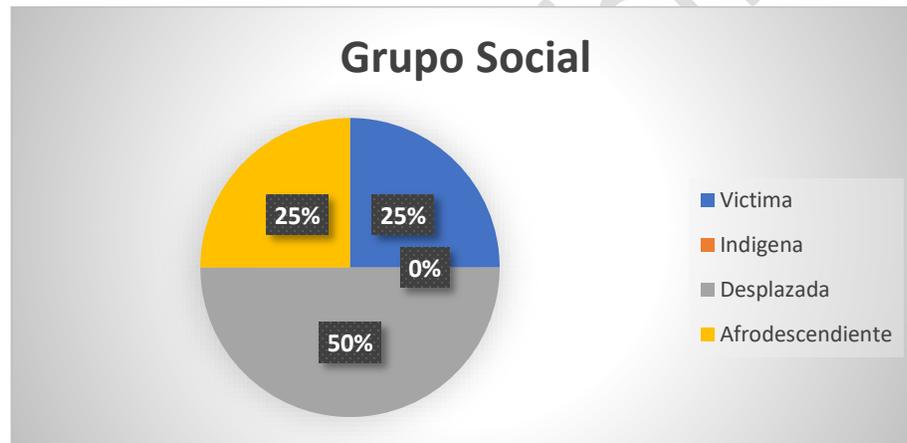
#### 4) A cuál grupo social pertenece

Victima (5)

Indígena (0)

Desplazada (10)

Afrodescendiente (5)



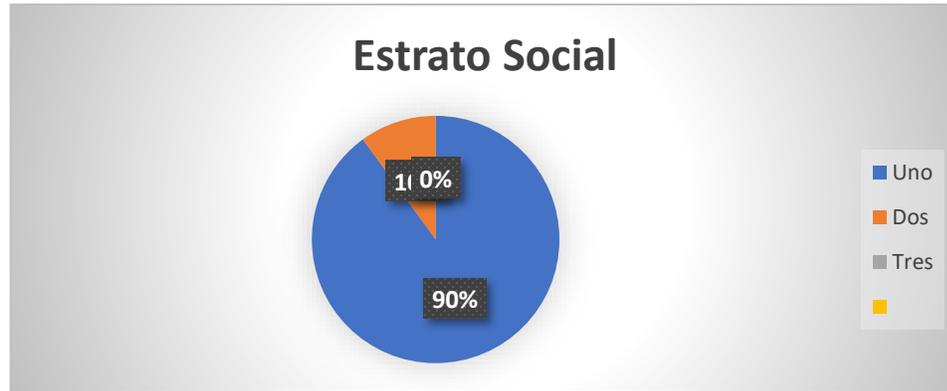
En el gráfico podemos analizar que un 25% son víctimas del conflicto armado, el otro 25% son afrodescendientes y un 50% pertenecen a la población desplazada, es claro que para esta variedad de población el Municipio cuenta con recursos direccionados por el estado para la implementación de propuestas encaminadas a fortalecer vínculos entre estos grupos poblacionales a través de talleres y demás actividades recreativas que faciliten a las mujeres que se encuentren en el rango de edad entre los 40 a 60 años una distracción que ayude a llevar de una manera más placentera su situación actual.

### 5) Estrato social al que pertenece

Uno (20)

Dos

Tres

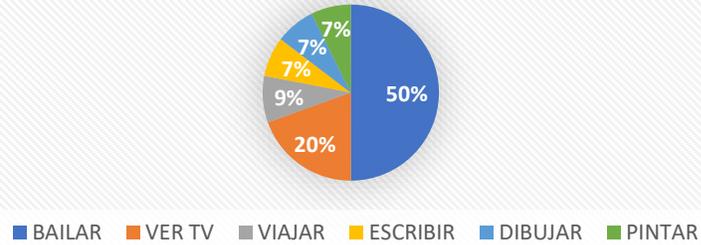


En esta pregunta podemos analizar que 90% de las mujeres encuestadas pertenecen a estrato uno, y solo 10% pertenecen a estrato dos y que al estrato 3 no pertenece ninguna, de lo cual podemos deducir que su modo de vida no es fácil de una manera u otra buscan como prioridad buscar el sustento de sus hijos, motivo por el cual ellas no se interesan por practicar ningún deporte, y es ahí donde aplicaría la propuesta de aprovechamiento del tiempo libre, si se les brinda un espacio para la práctica de talleres y ejercicios que mitigarían en un gran porcentaje la problemática social de ellas.

### 6) ¿durante el último mes cuales de las siguientes actividades realizo?

- ✓ Bailar
- ✓ Tv
- ✓ Viajar
- ✓ Escribir
- ✓ Dibujar
- ✓ Pintar

## ACTIVIDADES REALIZADAS DURANTE EL ÚLTIMO MES



En la gráfica podemos analizar que el 50% de las mujeres encuestadas la actividad más relevante fue la del baile, en segundo lugar, esta ver televisión, y viajar con un 9% las demás actividades se reflejan en porcentajes de igual participación.

7) ¿Participa Usted En Su Tiempo Libre De Alguna Actividad Deportiva?

- ✓ SI
- ✓ NO

## PARTICIPA EN EL TIEMPO LIBRE DE ALGUNA ACTIVIDAD DEPORTIVA



En la gráfica podemos analizar que de acuerdo a la pregunta realizada en la encuesta un 72% no se encuentran participando en su tiempo libre de alguna actividad deportiva, siendo esta la población objeto para incluirlas en las actividades deportivas que conforman la propuesta.

8) ¿conoce los principales espacios o escenarios deportivos de los barrios unidos.?

- Conozco
- No conozco
- Conozco algunos.



En la gráfica podemos analizar que un 64% de las mujeres encuestadas conocen los escenarios deportivos que están construidos en su barrio, por otro lado, el 2% no los conoce en un restante porcentaje del 11% responde que conoce alguno de ellos

9) ¿Por qué medios de comunicación local se ha enterado usted de la oferta y/o programas de aprovechamiento positivo que ofrece la secretaria de educación?

- Página de la alcaldía
- Perifoneo
- Tv
- Radio
- WhatsApp
- Facebook



En la gráfica podemos analizar que de las mujeres encuestadas el 50% se informa de cada uno de los programas que la alcaldía brinda para su comunidad mediante su página oficial, un 20 % se entera por medio de difusión del perifoneo que se hace en cada uno de los barrios, un 9% por medio de las noticias de televisión y el restante del porcentaje en formas y guales de un 7% se enteran por los otros medios locales.

10) ¿Lideraría una actividad recreativa?

- Si
- No





En la gráfica podemos analizar que un 72% de las encuestadas están dispuestas a liderar una actividad recreativa y el 28% no lo harían, esto refleja los deseos de participación y la motivación por parte de las mujeres del sector de los barrios unidos

### **Análisis de la Encuesta**

Las preguntas expuestas a las 20 mujeres de los barrios unidos del municipio de Melgar, no llevan a analizar que se aunque existen muchos factores internos y externos presentados en estos sectores, y limitantes debido a que la alcaldía municipal no direcciona recursos para esta población por su condición de riesgo según planeación municipal, de igual manera podemos hacer realidad la implementación de una propuesta para el aprovechamiento del tiempo, donde ellas puedan participar y de una manera u otra mitiguen la problemática social que se le presenta en cada uno de sus hogares debido a su condición económica y social

### **Tercer objetivo**

- Elaborar una propuesta ajustada a las necesidades del aprovechamiento del tiempo libre para la población femenina entre el rango de edad de 40 a 60 años e inclusión de género de los barrios unidos del municipio de Melgar.

### **TITULO DE LA PROPUESTA**

**PROPUESTA PARA EL APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO LIBRE PARA LAS MUJERES ENTRE EL RANGO DE 40 A 60 AÑOS DE LOS BARRIOS UNIDOS DEL MUNICIPIO DE MELGAR -TOLIMA.**

## **DESCRIPCION DE LA PROPUESTA**

El problema que se espera solucionar con esta propuesta es el bajo interés de las mujeres encontradas en el rango de edad entre 40 a 60 años del sector de los barrios unidos, el cual consiste en la tendencia del bajo interés por hacer buen uso del tiempo libre, creando así sedentarismo y ocasionando a mediano y largo plazo enfermedades cardiovasculares, nadie se ha preocupado por implementar una propuesta que motive mediante estrategias deportivas para la inclusión de esta población en las mismas.

## **JUSTIFICACIÓN**

La presente propuesta que se llevara a cabo tiene como objetivo el fomento de actividades recreativas y deportivas, con miras a incentivar a las mujeres del sector de los barrios unidos a que hagan buen uso del tiempo libre.

Con la ejecución de esta propuesta se pretende, disminuir el sedentarismo y contribuir a que las mujeres mediante las actividades que se proponen tomen la iniciativa de participar de las mismas y logren interactuar entre ellas y creando así un ambiente san y saludable, mejorando a si su calidad de vida.

De la misma manera se pretende que esta propuesta sea aplicada año tras año, por parte de la alcaldía y designe cada vez más recursos para ampliar la misma y se implemente como política pública para difundirla en los demás barrios que conforma este municipio.

## **OBJETIVOS**

### **Objetivo general**

Fomentar actividades lúdico recreativas y deportivas con miras a incentivar a las mujeres de los barrios unidos al aprovechamiento y buen uso del tiempo libre.

### **Objetivos específicos**

- Valorar el contenido de la propuesta, identificando su importancia para que se estimule la participación de las mujeres del sector de los barrios unidos.



- Incentivar a las mujeres del sector para que se involucren a la propuesta y expongan nuevas alternativas para ampliarla.
- Ejecutar cada una de las actividades establecidas en la propuesta en un 100% de manera eficiente y eficaz para que obtengan un impacto positivo en la comunidad.

### **BENEFICIARIOS DE LA PROPUESTA**

Las beneficiarias directas de la aplicación de la presente propuesta son las mujeres que se encuentran en el rango de edad de los 40 a 60 e inclusión de negro de los barrios unidos (galán uno, galán dos, balso. rojas) del municipio de Melgar Tolima.

### **ESTRATEGIA Y ACTIVIDADES**

Para el desarrollo de la presente propuesta se tendrán en cuenta las siguientes estrategias metodológicas.

- Talleres (enero)
- Caminatas campestres(febrero)
- Rumbo terapias (marzo)
- Actividades físicas (abril)
- Yoga (mayo)
- Natación (junio)
- Juegos Cartas (julio)
- Juego de ajedrez(agosto)
- Talleres de jardinería(septiembre)
- Talleres de repostería(octubre)
- Talleres de belleza(noviembre)
- Arreglos navideños(diciembre)

## CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

actividad	enero	febrero	marzo	abril	mayo	junio	julio	agosto	septiembre	octubre	noviembre	diciembre
talleres												
caminata campestre												
rumbo terapia												
ejercicios												
yoga												
natación												
cartas												
ajedrez												
jardinería												
repostería												
t. belleza												
t. navideños												

Todas las actividades que se relacionan en el cuadro se realizaran, durante el año.

Divididas mes por mes y ejecutadas en un 100%.

## PRESUPUESTO

CRITERIO	CANTIDAD	V/R UNITARIO	V/R TOTAL
<b>COSTOS DE PRESTACION DE SERVICIOS</b>			
Servicios Profesionales ejecutor propuesta	1	20.000.000	20.000.000
Servicio Profesional Psicólogo	1	3.000.000	3.000.000
Servicio Profesional Terapeuta	1	2.000.000	2.000.000
Profesional recreación	1	2.500.000	2.500.000
Servicio Profesional Medico	1	3.500.000	3.500.000
Enfermera	2	1.250.000	2.500.000
<b>Total servicios Profesionales</b>			<b>33.500.000</b>
<b>Costos Activos Fijos</b>			
Video Been Epson	1	820.000	820.000
T.V Sonic	1	1.820.000	1.820.000
Mesa de trabajo	1	420.000	420.000
Impresora	1	1.250.000	1.250.000
Silla escritorio	6	100.000	600.000
<b>Total activos fijos</b>			<b>4.910.000</b>
<b>Gastos adicionales</b>			
Refrigerios	500	5.000	2.500.000
Materiales talleres	10		5.000.000
Agua			400.000
Combustible			2.500.000
Internet			150.000
<b>Total, gastos adicionales</b>			<b>10.550.000</b>
<b>Total, presupuesto propuesta</b>			<b>48.960.000</b>

## IMPLEMENTACIÓN DE LA PROPUESTA

### ETAPA DE SOCIALIZACIÓN



Esta etapa consiste en dar a conocer la propuesta y como se encuentra conformada, De la misma manera los beneficios que esta traerá al realizarse en su etapa de ejecución.

Por medio de los medios de difusión haremos llegar a cada una de las mujeres de los barrios unidos la importancia del aprovechamiento del tiempo libre.

Se realizará en los cuatro sectores que conforman los barrios unidos la divulgación mediante los diferentes medios de comunicación para la socialización de las actividades que se quieren realizar, según la propuesta de aprovechamiento del tiempo libre.



## Ministerio de Tecnologías de la Información y las Comunicaciones

Edificio Murillo Toro Cra. 8a entre calles 12A y 12B Bogotá, Colombia - Código Postal 111711

Teléfono Conmutador: [+57 601 344 34 60](tel:+576013443460) - Línea Gratuita: [01-800-0914014](tel:01-800-0914014)

Línea Anticorrupción: [01-800-0912667](tel:01-800-0912667)

Correo Institucional: [minticresponde@mintic.gov.co](mailto:minticresponde@mintic.gov.co)

Denuncias por actos de corrupción: [soytransparente@mintic.gov.co](mailto:soytransparente@mintic.gov.co)

Notificaciones judiciales:

[notificacionesjudicialesmintic@mintic.gov.co](mailto:notificacionesjudicialesmintic@mintic.gov.co)

[notificacionesjudicialesfontic@mintic.gov.co](mailto:notificacionesjudicialesfontic@mintic.gov.co)

Horario de Atención Presencial:

Lunes a viernes de 8:30 a.m. - 4:30 p.m. Jornada Continua

©Copyright 2021 - Todos los derechos reservados Gobierno de Colombia



Facebook



Instagram



Twitter



Youtube



Telegram

[Política de privacidad y condiciones de uso](#) [Contacto](#) [Mapa del sitio](#)



El futuro digital  
es de todos

MinTIC



EMPRESA CERTIFICADA  
Certificac No.  
LAT-0979

La alcaldía municipal cuenta con una página en donde publica cada uno de los acontecimientos realizados por las secretarías que la conforman,

En esta específica también cada una de las redes sociales que maneja como medio de difusión.



<http://www.melgar-tolima.gov.co/>



315 6384964



Enviar mensaje



[contactenos@melgar-tolima.gov.co](mailto:contactenos@melgar-tolima.gov.co)



**Cerrado ahora**

08:00 - 12:30 ▾



Organización gubernamental



@Alcaldiademelgar



@AlcaldiadeMelgar



@Alcaldiamelgar



## Información del acceso a las páginas de la alcaldía

### Sobre la adquisición de información.

Para la adquisición de información del sitio Web por parte de los usuarios, se utilizarán diferentes formularios donde el usuario ingresará su usuario y su clave, la cual dependiendo del proceso le será remitido al usuario previa inscripción en el portal, la que permitirá controlar la información que ingresa.

### Sobre las copias de seguridad.

Se ejecutaran periódicamente copias de seguridad que reposarán en el centro de datos y podrán ser consultadas o solicitadas por la entidad a través del correo electrónico [soporteccc@mintic.gov.co](mailto:soporteccc@mintic.gov.co)

### Sobre el Registro de Usuario.

El sitio Web ofrece espacios de consulta de solicitudes a través de la entrega de un ticket (número o código) una vez haya registrado la información solicitada. Se trata de un único número que no debe transferir ni entregar a un tercero, ya que este podría verificar el estado de dicha solicitud.

Por lo tanto, el ciudadano deberá destinar claramente y de forma real la información para poder ser susceptible de realizar la respectiva solicitud.

El sitio Web del Municipio se compromete a adoptar una política de confidencialidad y protección de datos, con el objeto de proteger la privacidad de la información personal obtenida a través de su sitio web.

Para disminuir los riesgos el sitio Web se recomienda al usuario salir de su cuenta y cerrar la ventana de su navegador cuando finalice su actividad, más aún si comparte su computadora con alguien o utiliza una computadora en un lugar público como una biblioteca o un café Internet.

El sitio Web no compartirá ni revelará la información confidencial con terceros, excepto que tenga expresa autorización de quienes se suscribieron, o cuando ha sido requerido por orden judicial o legal.

### Gestión de Sesiones Seguras

Se recomienda a los usuarios del sitio Web para tener sesiones, digitar el dominio del sitio web cada vez que quieran ingresar en cualquier navegador, o dejarlo como favoritos en el mismo. Evitar acceder al portal a través de vínculos o correos que les envíen.



ALCALDÍA DE MELGAR  
SECRETARÍA DE HACIENDA

HASTA EL 30 DE JULIO DE 2021

CLICK AQUÍ  
pse Pagos seguros en línea

“PAGA IMPUESTOS SIN COBRO DE INTERESES VIGENCIA ACTUAL”

“PAGA IMPUESTOS CON EL 50% DE DESCUENTO EN INTERESES VIGENCIAS ANTERIORES”

315 638 4964  
COBRANZA@MELGAR-TOLIMA.GOV.CO

Detener

## ETAPA DE EJECUCIÓN

### TALLERES CREATIVOS PRÁCTICOS



Estos talleres mejoran la autoestima, potenciando las capacidades, las destrezas, las actitudes y competencias fomentan la iniciativa y la creatividad, promoviendo la cohesión grupal y la ayuda mutua entre ellas, como factores socializados fomentando la actitud participativa.

### CAMINATA CAMPESTRE



Las caminatas campestres en personas sedentarias deben empezar de a 10 minutos y luego progresivamente van avanzando hasta 30 minutos, esto representa una mejora en la calidad de vida de las mujeres mayores.

## RUMBOTERAPIA



Una oportunidad para que nuestras mujeres mayores se involucren en una actividad física que además de brindarles un bienestar en la salud las recrea y motiva para interactuar y formar lazos de amistad, el encierro, el estrés junto con las malas noticias que bombardean cada minuto modifican el humor y conllevan a una larga lista de complicaciones físicas, por tal motivo la rumboterapia actúa de manera efectiva y ayuda a combatir parte de esta problemática.

## EJERCICIO FÍSICO



Tengamos en cuenta que la práctica continua del ejercicio mejora la movilidad, la salud cardiopulmonar, mejora la funcionalidad y evita la fragilidad en esta población.



La insuficiencia actividad física, es uno de los factores de mortalidad más importantes en la escala mundial, va en aumento en muchos países, lo que agrava más el estado de salud de las mujeres mayores, y más aún las mujeres que no hacen suficiente ejercicio físico, presenta un riesgo de mortalidad entre el 20% y el 30%, superior al que aquellas mujeres que son suficientemente activas.

### TALLERES DE YOGA



El yoga es una disciplina que armoniza el cuerpo la mente y el alma, aporta más energía y desarrolla una actitud más positiva ante la vida. Trae muchos beneficios para la salud de las mujeres mayores.

## NATACIÓN



La natación es una de las actividades físicas que la Fundación Española del corazón señala como las más aconsejables para las mujeres mayores, son muchos los beneficios y pocos los peligros que pueden llegar a implicar estas prácticas.

La natación favorece el movimiento articular con suavidad, practicada al ritmo pone a trabajar el corazón sin elevar la frecuencia cardiaca.

En general las personas pueden practicar con frecuencia este deporte y aprovechar los innumerables beneficios que aporte este a la salud.

Siendo melgar un mar de piscinas se facilita a la población la practicas de este deporte.

## JUEGO CARTAS



La importancia del juego en las personas de diferentes edades, estos talleres tienen como objetivo estimular a las mujeres entre 40 a 60 años para que promuevan el juego como una forma de activar y estimular su estado emocional a diario.

## JUEGO DE AJEDREZ



El juego de ajedrez además de agiliza y alimenta nuestra mente y de la misma manera aumenta nuestro intelecto.

## JARDINERÍA



La jardinería es una actividad artística y recreativa, los beneficios físicos mentales y emocionales derivados de esta práctica terapéutica.

La jardinería involucra actividades físicas como la manipulación de herramientas, o la ejecución de movimientos precisos a la hora de realizar los riegos, estimulando la actividad corporal con movimientos sencillos los cuales le darán una movilidad a las mujeres y estarán de la misma manera realizando actividades físicas para su beneficio.

Además de establecer en las mujeres la creación y dedicación para las tareas establecidas y los resultados de las mismas, son una de las satisfacciones personales

## REPOSTERÍA



Este curso tiene como objetivo brindarles herramientas a las mujeres para la elaboración, de postres, pasteles, ponqués, como medio de distracción y además este se puede convertir en un medio lucrativo, el cual terminara por satisfacerle necesidades a las mujeres y brindándole la oportunidad de recibir un beneficio por la elaboración de los mismos

## BELLEZA



Partiendo de la necesidad de las mujeres cuidarse siempre, mantenerse bellas no es una tarea difícil, por tal motivo el taller de belleza incentivara a las mujeres a aprender a realizar tareas que más adelante las podrán implementar en ellas mismas y recibir una satisfacción personal.

## TALLERES DE PINTURA DE CERAMICA NAVIDEÑA



Las manualidades proporcionan beneficios psicológicos y sociales ya que mejoran la autoestima y el ánimo, al ver que a pesar de sus años siguen siendo útiles y capaces de cumplir con tareas asignadas.

## CONCLUSIONES

- Esta propuesta se convirtió en un recurso muy importante debido a que en ella se resalta la importancia del buen uso y aprovechamiento del tiempo libre, en donde también se le da la importancia relevante a la mujer en todo su contorno, cabe resaltar que esta población objeto de la misma se beneficiara de todas y cada una de las actividades allí expuestas y dejaran en cada una de las integrantes de la misma un gran saber para su vida futura.
- La falta de interés de los entes territoriales en la creación de una política pública para el buen aprovechamiento del tiempo libre de mujeres entre 40 y 60 años demuestra falencias en el recurso humano que integran las secretarías, puesto que a la fecha no existe un documento con la intención de favorecer a este grupo poblacional en actividades que enriquezcan su diario vivir, brindándole una vida más sana, placentera y saludable.
- El tiempo libre bien utilizada se convierte en una herramienta valiosa para combatir el sedentarismo y enriquecer al ser humano y dándole la oportunidad de adquirir conocimientos y a la vez ejercitarlos, promoverlos y difundirlos con los demás grupos sociales del municipio de melgar.

## RECOMENDACIONES

- Después de darle aplicabilidad a esta propuesta y notar el impacto positivo que tuvo en la comunidad de los barrios unidos se recomienda a los entes territoriales se le dé aplicabilidad años tras año para el beneficio de la mujer megarense.
- Buscar que esta propuesta transida fronteras buscando recursos a nivel departamental y nacional, para que realmente llegue esta propuesta a los diferentes barrios del municipio de Melgar Tolima.
- Hacer que el personal, profesional, técnico y operativo que compone esta propuesta, y el personal administrativo de la alcaldía municipal, amen lo que hacen, para poder cumplir con el objetivo principal el cual es lograr que más del 90% de las mujeres formen parte de las actividades que conforman la misma.
- Brindar los recursos suficientes por parte de la alcaldía municipal, para que se logre la ejecución en un 100% de la propuesta.



## FUENTES BIBLIOGRAFICAS CONSULTADAS

Constitución nacional de Colombia.

Ley 181 de enero 18 de 1.995

[https://www.mineduccion.gov.co/1759/w3-article-85919.html?\\_noredirect=1](https://www.mineduccion.gov.co/1759/w3-article-85919.html?_noredirect=1)

<https://www.camara.gov.co/igualdad-mujer-en-el-deporte>

<https://mejorconsalud.as.com/fitness/deportes/mas/igualdad-de-la-mujer-en-la-nueva-ley-del-deporte/>

[https://www.mineduccion.gov.co/1621/articles-85919\\_archivo\\_pdf.pdf](https://www.mineduccion.gov.co/1621/articles-85919_archivo_pdf.pdf)

<http://www.melgar-tolima.gov.co/idea/buenas-tardes-como-puedo-comunicarme-con-uds-estoy-ubicado>

<http://www.eligeeducar.cl/4-razones-para-promover-la-actividad-fisica-2>

<https://datanoticias.com/2021/07/14/azcapotzalco-dara-2-mil-500-pesos-y-curso-gratis-de-reposteria-a-mujeres/>

<https://biblored.gov.co/programate/charla-de-sensibilizacion-sobre-comunidad-vulnerable-en-la-localidad>

<https://biblored.gov.co/programate/charla-de-sensibilizacion-sobre-comunidad-vulnerable-en-la-localidad>

<http://www.cosmetologas.com/noticias/val/2545-52/lbsm-el-programa-de-belleza-dirigido-a-mujeres-bajo-tratamiento-oncol%C3%B3gico.html>

[prende.com/blog/moda-y-belleza/maquillaje/curso-de-maquillaje-online/](http://prende.com/blog/moda-y-belleza/maquillaje/curso-de-maquillaje-online/)

# Práctica Administrativa