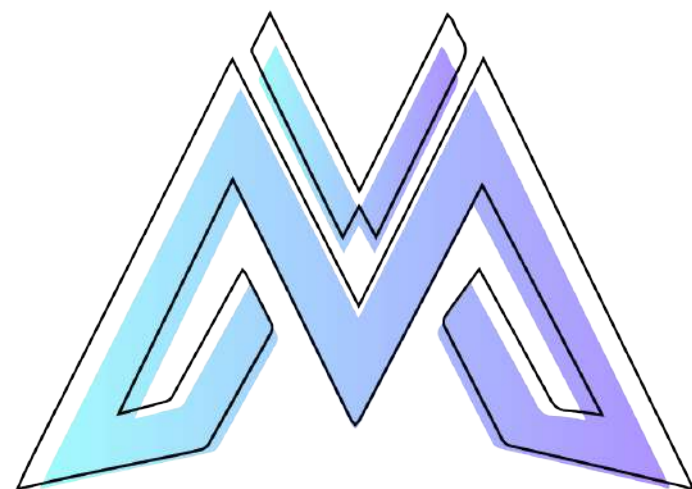






Índice

de contenido

1. Visión
2. Misión
3. Gestión 2024
4. Componente Deportivo
5. Acompañamiento Psicosocial
6. Componente Fisioterapia
7. Componente Nutricional
8. Gestión de Publicidad y Comunicaciones
9. Patrocinadores y Alianzas
10. Actividades Generales
11. Testimonios
12. Agradecimientos

Visión

FMV

Las mujeres tienen derecho al deporte recreativo, formativo y competitivo. Para el año 2030, la Fundación Manuela Vanegas será un referente en la promoción de la cultura del deporte en las mujeres desde su temprana edad como una herramienta de desarrollo personal y social; así como una organización en capacidad de diseñar y ejecutar estrategias de formación y competencia para distintas instituciones públicas y privadas.



Misión

FMV

Mejorar la calidad de vida y potenciar las habilidades deportivas y sociales de niñas, adolescentes y jóvenes a través de la formación integral ofrecida por la Fundación; así como aportar a su desarrollo integral mediante la promoción de valores fundamentales como el trabajo en equipo, la colaboración y la ética del trabajo



GESTIÓN

2024

Cantidad de Participantes

Para el año 2024 se contó con la participación de 60 niñas.

Edad 8 – 12 años: 26

Edad 13 – 18 años: 34

Eventos Deportivos

Se participó en 4 torneos deportivos:

- Copa Fem. Sembrando Semillas.
- Mundial Fem. Inder Medellín.
- Festival Manuela Vanegas
- Torneo Fundación Manuela Vanegas.

Apoyo Alimentario

Supermercados Ara: 600 mercados.

Resturante Rigo: 230 comidas.

Natipan: 88 anchetas.

No. de Partidos

Un total de **50** partidos realizados por nuestras deportistas.

Academia

Clases Virtuales de **Inglés**
Charlas Formativas
Intercambios Culturales

Refrigerios Entregados

Durante el año 2024 se lograron entregar 3350 refrigerios en la realización de 13 actividades generales.

Capacitaciones

Cinco capacitaciones en articulación con:

Homecenter: 4 talleres.

Hospital Santa Margarita de Copacabana: 1 taller.

Acompañamiento

Nutricional: Tamizajes y alimentación saludable.

Psicosocial: Acompañamiento Individual y grupal.

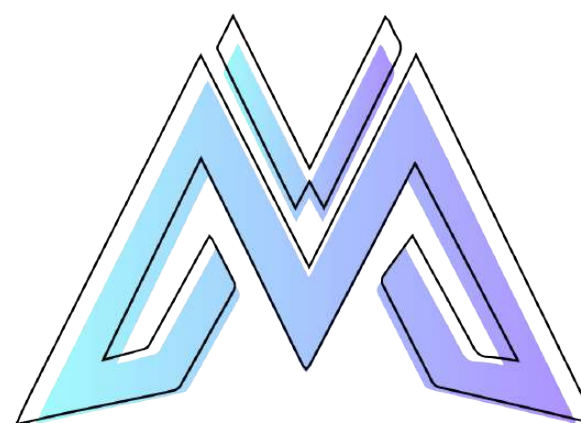
Fisioterapia: Prevención y recuperación de lesiones.

Uniformes

260 uniformes para deportistas.

15 petos.

30 prendas oficiales de la Selección Colombia.



COMPONENTE
Deportivo

Durante el 2024 desde el componente deportivo nuestros objetivos se trazaron en afianzar en las deportistas los conceptos técnicos-tácticos tanto teóricos como prácticos del deporte, teniendo en cuenta los fundamentos pedagógicos-metodológicos y así poder brindar una experiencia positiva a nuestras deportistas.

Los logros más significativos tanto deportivos como sociales se enmarcan en que las deportistas interiorizan la metodología de la Fundación Manuela Vanegas desde lo analítico y global, permitiéndoles reconocer los fundamentos teóricos , prácticos, fisiológicos y psicológicos del deporte, poniéndolos en escena tanto en su vida cotidiana como en la diferentes competencias deportivas.

De esta manera se logra evidenciar una consolidación de las diferentes categorías para afrontar y desarrollar procesos deportivos para el próximo año, destacando que durante este se llega a instancias finales en dos de los torneos en los que se participó, alcanzando los títulos de Campeón y sub campeón en estas competencias



ACOMPANIAMIENTO

Psicosocial

ACTIVIDADES GRUPALES:

A lo largo del año, se realizaron actividades grupales mensuales enfocadas en temáticas clave, con el objetivo de mejorar el bienestar mental y emocional de las participantes. Estas actividades también buscaron fomentar estrategias de afrontamiento que pudieran aplicarse tanto en el ámbito deportivo como en la vida personal, además de fortalecer la cohesión grupal y desarrollar nuevas habilidades.

A continuación, se describen los temas abordados:

- 1. Manejo de emociones**
- 2. Tolerancia a la frustración**
- 3. Trabajo en equipo y comunicación**
- 4. Proyecto de vida**
- 5. Importancia de las técnicas mindfulness**
- 6. La escritura como método de descarga**
- 7. Habilidades y competencias**
- 8. Liderazgo y autoconfianza**

INTERVENCIONES INDIVIDUALES:

A través de evaluaciones psicológicas y observación, se identificaron situaciones problemáticas en algunas de las niñas. Para abordar estos casos, se implementaron técnicas de relajación, autoconocimiento y refuerzo positivo con el fin de gestionar el estrés y la ansiedad, promoviendo así la regulación emocional. Además, se trabajó en el fortalecimiento de habilidades sociales.

Es importante destacar que varias menores fueron remitidas a su EPS para obtener un diagnóstico y tratamiento especializado, tras identificarse síntomas asociados a posibles trastornos mentales.

En total, se realizaron intervenciones individuales a 15 niñas, lo que representa aproximadamente el 10% de la población atendida.

ACTIVIDADES DE ESPARCIMIENTO:

Se llevaron a cabo seis actividades recreativas destacadas, entre las cuales se incluyen:

- **Caminata de integración al cerro de la Santa Cruz**
- **Día de sol para celebrar los cumpleaños del mes**
- **Día de sol y actividad de recuperación en el Castillo de Santa Marta**
- **Partido de fútbol entre las mamás y las niñas en conmemoración del Día de la Madre, seguido de una sesión de rumba aeróbica.**
- **Día de cine**
- **Celebración mes a mes del cumpleaños de las niñas**

TALLERES DE SENSIBILIZACIÓN:

Se realizaron talleres dirigidos a los padres y madres, enfocados en la importancia de acompañar a sus hijos e hijas en los procesos de desarrollo y formación en los que participan. Además, se abordó cómo, a través del ejemplo, los padres se convierten en modelos reguladores de las conductas de sus hijos, favoreciendo ambientes sanos y propicios para la integración social, el desarrollo del criterio y la autonomía.

ENTRENAMIENTO ESPECÍFICO PARA PORTERAS:

Durante los meses de abril y mayo, se realizó un trabajo en campo exclusivo con las porteras, enfocado en que reconocieran sus habilidades como un factor cerebral estructural e innato. El objetivo era que, al comprender la fuente de su capacidad, las chicas ganaran mayor confianza en su desempeño y respuesta frente a las demandas de ser porteras. Desde el punto de vista técnico y táctico, en articulación con el entrenador Luis David, se alcanzaron los objetivos planteados, evidenciándose actitudes de liderazgo en las participantes.

LOGROS OBTENIDOS:

Desarrollo de habilidades, entrenamiento mental, gestión y canalización emocional, liderazgo, mejor comunicación y mayor cohesión grupal.



COMPONENTE

Fisioterapia

El objetivo principal desde fisioterapia fue la prevención de lesiones, trabajando desde el calentamiento y la activación en los entrenamientos. Este enfoque contribuyó al crecimiento deportivo y personal de las jugadoras. Se puso énfasis en el desarrollo de capacidades físicas como la fuerza, resistencia, flexibilidad y velocidad, a través de ejercicios de coordinación, propiocepción, mejora del gesto deportivo, pliometría, agilidad y activación glútea. Los resultados fueron visibles tanto en el aprendizaje y la enseñanza como en la conciencia y conocimiento de cada jugadora sobre la importancia del calentamiento.

También se abordó la rehabilitación, readaptación y recuperación de las jugadoras que presentaron lesiones o molestias, apoyando su continuidad tanto en el juego como en su vida diaria.

Durante 2024, se observó cómo las jugadoras se fueron adaptando al calentamiento y al aumento progresivo en la dificultad de los ejercicios, ejecutándolos con mayor fluidez y naturalidad. Se nota un cambio en la conciencia y el valor que le otorgan al cuidado de su cuerpo y a la importancia de expresar lo que sienten. Ahora, el 60% de las jugadoras, junto con sus padres, reconoce la relevancia del calentamiento y la rehabilitación, frente a un 10% en años anteriores. Estos logros han tenido un impacto significativo en la vida deportiva y personal de las jugadoras, reflejando el éxito del trabajo interdisciplinario de la Fundación. En total, se realizaron 60 intervenciones individuales en rehabilitación, evaluación, readaptación y asesoramiento.

TEMAS TRABAJADOS:

- Importancia del calentamiento
- Capacidades físicas (fuerza, resistencia, flexibilidad, velocidad)
- Coordinación
- Propiocepción
- Pliometría
- Agilidad
- Activación glútea
- Rehabilitación, readaptación y recuperación



COMPONENTE
Nutricional

Durante el año 2024, la Fundación Manuela Vanegas centró sus esfuerzos en mejorar el rendimiento deportivo y el bienestar general de sus jugadoras a través de un enfoque integral de nutrición. Este trabajo no solo se enfocó en promover hábitos alimentarios saludables, sino también en educar a las deportistas y sus familias sobre la importancia de una buena nutrición en el deporte y en la vida diaria.

Se realizaron **evaluaciones antropométricas** para identificar las necesidades **individuales**, y se diseñaron **planes de alimentación personalizados** para cada jugadora. Además, se llevaron a cabo **charlas educativas** mensuales dirigidas tanto a las deportistas como a sus padres, donde se abordaron temas como **hidratación, suplementación** adecuada, planificación de loncheras saludables, entre otros. El acompañamiento mensual durante **la entrega de paquetes alimentarios** también fue una oportunidad clave para fortalecer la interacción con las familias y promover hábitos saludables en el hogar.

El trabajo interdisciplinario fue esencial para el éxito de esta estrategia. Nutricionistas, fisioterapeutas y el equipo psicosocial colaboraron estrechamente para asegurar que las jugadoras recibieran un apoyo integral, lo que permitió abordar de manera efectiva temas importantes como la prevención de lesiones, la recuperación muscular y la optimización de su rendimiento físico. Uno de los logros más destacados fue el **aumento en la conciencia nutricional** tanto de las jugadoras como de sus familias, quienes comprendieron mejor cómo una alimentación adecuada puede mejorar la salud, el rendimiento deportivo y la calidad de vida.

A lo largo del año, se realizaron 14 sesiones personalizadas para mejorar los **hábitos alimenticios**, y dos intervenciones específicas para casos de resistencia a la insulina, brindando recomendaciones especializadas. A pesar de los desafíos logísticos enfrentados, se lograron avances significativos en la mejora de los hábitos alimentarios y en el desarrollo integral de las deportistas, consolidando así **el compromiso de la fundación con su bienestar**. Para el próximo año, se recomienda fortalecer los recursos logísticos, ampliar las capacitaciones a las familias y jugadoras, e implementar herramientas digitales para optimizar el seguimiento y la educación nutricional. Este trabajo en equipo ha sido clave para crear una base sólida que continuará impactando positivamente **el bienestar y el desarrollo de las deportistas en el futuro**.



GESTIÓN

Publicidad y Comunicaciones

RESUMEN

Este informe detalla el impacto de las actividades de publicidad y gestión de redes sociales de la Fundación Manuela Vanegas, con especial atención a la cuenta de Instagram. A lo largo del año 2024, se implementaron estrategias de crecimiento digital que contribuyeron a la promoción de los valores de la Fundación, la visibilidad del fútbol femenino, y el apoyo a comunidades vulnerables.

OBJETIVOS

1. Aumentar la visibilidad de la Fundación en redes sociales.
2. Generar contenido que conecte con la audiencia y transmita los valores de desarrollo integral de la mujer y equidad de género.
3. Crear una comunidad digital que apoye las actividades y eventos de la Fundación.
4. Posicionar la marca de la Fundación como líder en el fomento del deporte femenino en Colombia.
5. Lograr alianzas en las que se fidelicen grandes marcas del sector.

ESTRATEGIA DE PUBLICIDAD Y MARKETING DIGITAL

Durante 2024, se implementaron las siguientes tácticas:

- **Campañas Temáticas:** Publicación de contenido relacionado con fechas importantes, eventos deportivos y actividades de la Fundación. Ejemplos incluyen el Tercer Festival Manuela Vanegas, la Clausura en la Finca de Rigo y colaboraciones con marcas como Ara y Homecenter.
- **Contenido Audiovisual:** Se priorizó la creación de videos de alta calidad que resaltarán los momentos clave de la Fundación, como torneos, capacitaciones, y la entrega de donaciones.
- **Autenticidad y Humanización:** Publicaciones enfocadas en las historias humanas detrás de la Fundación, como el impacto en las niñas participantes, sus familias y las comunidades involucradas.
- **Interacción Directa:** Respuesta activa a comentarios y mensajes directos, con un enfoque en construir una comunidad que comparte los valores de la Fundación.

RESULTADOS EN REDES SOCIALES

- **Crecimiento de Seguidores:** Se logró un incremento del 100% en el número de seguidores en Instagram, pasando de 0 a 525 seguidores orgánicos.
- **Engagement:** Las tasas de interacción en las publicaciones mejoraron en un 100%, con un promedio de 60 me gusta, 15 comentarios y una tasa de participación de 50% en las historias y videos compartidos.
- **Impacto de Contenido Específico:** Publicaciones como la colaboración con Avianca durante los Juegos Olímpicos y las iniciativas con Ara y Homecenter alcanzaron X número de interacciones, superando los objetivos previstos.

PRINCIPALES ACTIVIDADES DE CONTENIDO

- **Publicaciones Destacadas:** Se realizaron 28 publicaciones, de las cuales las más exitosas fueron:
 - Convocatoria, pieza de presentación 2024.
 - Contenido del Tercer Festival Manuela Vanegas, que contó con una cobertura en tiempo real.
 - Publicaciones sobre la Clausura del 2024 que se desarrolló en el Restaurante La Finca de Rigo.
- **Historias y Reels:** Se lanzaron 122 historias y 16 reels, generando un alcance total de 200k aprox personas y logrando un engagement del 19%.

ACTIVIDADES Y EVENTOS CLAVE

- **Tercer Festival Manuela Vanegas y Clausura 2024:** Las publicaciones en tiempo real durante el festival y la clausura, aumentaron el tráfico en el perfil, con una cobertura de dos días que incluyó historias, posts y videos. Además de esto se lograron alianzas claves con marcas posicionadas de la región para contribuir al evento y permanecer en la causa, gracias a la imagen e identidad construida.
- **Iniciativas de Bienestar Social:** Se realizaron publicaciones sobre las donaciones mensuales de Ara y otras iniciativas sociales, mostrando cómo la Fundación impacta a las familias de bajos recursos.

RETOS Y OPORTUNIDADES

- **Retos:** Se identificó la necesidad de incrementar la producción de contenido en diferentes formatos para diversificar la presencia digital. También hubo desafíos en mantener una frecuencia constante de publicaciones debido a la carga de trabajo en eventos presenciales y a la naturaleza de estos mismos.
- **Oportunidades:** Se observó una gran oportunidad para aumentar la visibilidad a través de colaboraciones con más marcas deportivas y la creación de contenido que involucre a las jugadoras y participantes de la Fundación.
- **Incremento en el Uso de Reels:** Los reels han demostrado ser un formato altamente efectivo, por lo que se recomienda aumentar su producción en 2025

CONCLUSIONES

El manejo de la cuenta de Instagram en 2024 permitió un crecimiento sostenido en la visibilidad de la Fundación Manuela Vanegas, generando un impacto positivo tanto en la comunidad digital como en el entorno deportivo. Para 2025, se buscará continuar este crecimiento, expandiendo las colaboraciones y fortaleciendo la interacción con la audiencia.

RECOMENDACIONES

- **Aumentar el Presupuesto de Publicidad:** Para continuar expandiendo el alcance y engagement, se recomienda aumentar el presupuesto de publicidad en redes.
- **Generar Más Contenido de Valor:** Enfocarse en la creación de contenido educativo y de concientización que refleje los valores de la Fundación.
- **Desarrollo de Nuevas Campañas:** Implementar campañas estacionales que vinculen eventos importantes del fútbol femenino con el trabajo de la Fundación.

PATROCINADORES

M Alianzas

En 2024, la Fundación Manuela Vanegas consolidó alianzas clave con marcas como Adidas, Supermercados Ara, Homecenter, Pony Malta, Knicks, Comfama, Alcaldía de Copacabana, Fundación Real Sociedad, Novo Sport, Natipan, Acuarium Caribbean, Formas Íntimas, Ball Club, Gatorade y La Finca de Rigo. Además de ser aliados en eventos, estas empresas se comprometieron con el trabajo continuo y el crecimiento de nuestras deportistas, creando sinergias que se proyectan hacia nuevos desafíos y oportunidades en el 2025.

El éxito de estas alianzas ha permitido fidelizar a las marcas, quienes ahora ven en la Fundación Manuela Vanegas un socio estratégico para el desarrollo social a través del fútbol y el deporte.



ACTIVIDADES

Generales

Durante el 2024, la Fundación Manuela Vanegas llevó a cabo diversas actividades clave enfocadas en el bienestar y desarrollo social de las niñas y jóvenes que conforman la comunidad de la Fundación. A lo largo del año, se destacaron varias iniciativas que promovieron la integración, la recreación, y el crecimiento tanto deportivo como personal de las participantes.

Una de las acciones continuas más importantes fue la entrega mensual de mercados, acompañada de actividades de integración organizadas por el equipo de trabajo de la Fundación. Estos encuentros no solo apoyaron a las familias beneficiadas, sino que también fortalecieron los lazos entre las participantes y sus familias, creando un espacio de comunidad y apoyo mutuo. Además, la Fundación celebró festividades importantes durante el año, integrando a la comunidad en torno a eventos especiales que resaltaron los valores de unión y gratitud. También se realizaron salidas pedagógicas y recreativas, en las que las niñas tuvieron la oportunidad de participar en intercambios culturales y actividades educativas fuera del entorno habitual, lo que enriqueció su formación y permitió el fortalecimiento de sus lazos con otras comunidades.

Otra actividad destacada fue la participación en el desfile olímpico, organizado por la Junta de Deportes y la Alcaldía, donde las deportistas de la Fundación representaron con orgullo sus colores. Asimismo, las jóvenes futbolistas participaron activamente en torneos locales y regionales, demostrando su talento y disciplina en diversas competencias. La Fundación también organizó diversas actividades de recaudación de fondos, como rifas y eventos comunitarios, en los que la solidaridad de la comunidad fue fundamental para seguir apoyando los proyectos de la Fundación.

Uno de los momentos más importantes del año fue el Tercer Festival Manuela Vanegas, celebrado en agosto. Este evento no solo destacó por su magnitud, sino por la participación activa de las niñas, jóvenes y patrocinadores que unieron esfuerzos para hacer del festival un espacio de celebración del fútbol femenino y el desarrollo social. Durante el año también se organizaron días de sol familiares en el parque acuático de Comfama, donde las familias disfrutaron de actividades recreativas en un ambiente de sano esparcimiento. Para cerrar el 2024, se celebró una emotiva clausura en La Finca de Rigo, en diciembre, un espacio en el que se agradeció a todas las personas y marcas que hicieron posible un año lleno de logros.

TESTIMONIOS

Ara - Homecenter



FMV

Agradecemos a ARA por su generoso apoyo a la Fundación Manuela Vanegas durante el 2024, donando mensualmente 60 canastas de mercados familiares muy nutritivos. Estas canastas benefician a nuestras deportistas y sus familias, aportando a su bienestar y nutrición, esenciales para su desarrollo dentro y fuera del campo.

TESTIMONIO MADRE DE FAMILIA FMV ENTREGA DE MERCADOS



<https://youtu.be/ussZsnGFRJ4>



FMV

En 2024, Homecenter ha sido un gran aliado de la Fundación Manuela Vanegas, donando 4 talleres enfocados en la autoconfianza y fortaleza mental a través de su iniciativa 'Cuerpo y Mente Entrenados'. Estos talleres están orientados a empoderar a nuestras deportistas, proporcionándoles habilidades fundamentales que les permitirán crecer tanto en lo personal como en lo deportivo.

TESTIMONIO BENEFICIARIA FMV CHARLAS



<https://youtu.be/ussZsnGFRJ4>

AGRADECIMIENTOS

-Manuela Vanegas Cataño

¡GRACIAS 2024!

La gratitud ha sido una constante en mi vida, y hoy, a mis 24 años, sigue siendo la fuerza que me acompaña y me trae aquí, siendo la mejor versión de mí misma, pero siempre la misma Manu.

Hace casi cuatro años comenzó este proyecto con la idea de que Manu tuviera una escuela en su pueblo, rodeada de la gente que la vio crecer. Queríamos inspirar, ser ejemplo y, sobre todo, brindar oportunidades: esas mismas oportunidades que un día, a mis 8 años, decidí tomar y no soltar jamás. Esa fue la mejor decisión de mi vida. El fútbol se convirtió en mi mundo, y mis sueños me han acompañado cada día, soñando, soñando mucho, con disciplina, amor y esa pasión que hoy me define.

Mi familia, lo más importante en mi vida, me ha inculcado valores profundos. Gracias a ellos, descubrí el don de servir, de sentir empatía, y de encontrar en ayudar a los demás una alegría que llena el alma. Soy consciente de que vivimos en un mundo que nos necesita, y saber que juntos podemos construir algo maravilloso es la mayor satisfacción que uno puede sentir.

Gracias a mi madre, por transmitirme su valentía y su fortaleza. – Gracias a mi padre, por heredarme el talento y el don de ser humana. – Gracias a Fran, mi hermano, por jugar conmigo al balón, por respetarme y no juzgarme jamás. – Y gracias a ti, hermano, que estás en el cielo, por ser mi ángel eterno.

Gracias a nuestras niñas, que son la razón de ser de la Fundación. Por su pasión, por atreverse a vivir esta experiencia a través del deporte, por tener la valentía de jugar al fútbol, superar los comentarios y estereotipos, y seguir persiguiendo sus sueños.

Gracias a los padres de familia, cuyo apoyo y compañía son fundamentales para que sus hijas puedan disfrutar y ser felices en el fútbol.

Gracias a mi familia, por ser cómplices y compartir mis sueños. A mi hermano y a mi padre, por ser los protagonistas de esta Fundación, que comenzó entrenando a 20 niñas y hoy ya somos 60.

....

Gracias también a Hector, Franky, Laura, Estrellita, Paula, Lucho, Caro, Valentina, Kelly, Pilo, Daniel, Alejandro, Margarita, Tatiana, y a todo un equipo maravilloso que da lo mejor de sí sin esperar nada a cambio, conectando al 100% con el propósito de servir y ayudar. Con ustedes, todo esto vale la pena... o como me enseñó Lali, mi psicóloga, todo esto "vale la dicha", porque realmente es un auténtico placer hacer lo que hacemos: transmitir lo que somos y brindar recursos a niñas soñadoras que, si así lo desean, pueden hacer lo mejor por sus vidas, como yo lo hice.

La Fundación Manuela Vanegas es un lugar donde niñas y familias se sienten seguras y felices, donde la atención integral pone al ser humano por encima de la deportista, y eso es lo que transmitimos día a día. El 2024 ha sido un año especial, un año diferente y, sobre todo, un año lleno de aprendizaje. Nuevas actividades, nuevas alianzas y un festival increíble que emocionó a 800 personas. Un año que nos reafirma el poder de todo lo que estamos haciendo, lo que queremos construir y hacia dónde nos dirigimos en un futuro cercano.

Gracias a nuestros patrocinadores, por hacer esto posible, por confiar en nosotros y por ser un vehículo de transformación social. Gracias a ustedes, seguimos impactando la vida de muchas personas.

....

Este año, la Fundación Manuela Vanegas ha hecho una diferencia en áreas como el deporte, el bienestar social, la nutrición, la familia, la academia y la psicología.



MANUELA VANEGAS CATAÑO
Directora General