

INFORME SERVICIOS DE HONORARIOS.

JULIO	2024
Mes	Año

I.- Datos.

1.- Nombre.	CATERINA PAZ TOBAR PALMA		
2.- Rut.			
3.- Nº Decreto.	Alcaldicio: 1568	Imputación: 215.21.04.004.001	Centro de Costos: 25.04.22
4.- Dirección a la que pertenece.	DIRECCION DE DESARROLLO COMUNITARIO - MUJERES JEFAS DE HOGAR 2024		

II.- Función según lo que indica el contrato de prestación de servicios.

<ul style="list-style-type: none">• Contar con una monitora que apoye la ejecución y desarrollo de programa taller de Empoderamiento Femenino 2024 <p>-Realizar difusión de talleres -Realizar taller de Empoderamiento Femenino</p>
--

III.- Descripción de las funciones realizadas.

Se realiza taller de Empoderamiento Femenino, correspondiente a Programa Mujeres Jefas de Hogar A la entrada de la sala dejó la hoja para las firmas, cada vez que entraban, firmaban y se ubicaban en sus puestos al azar.

Se distribuyen las mesas en media luna mirando hacia la pizarra, a cada alumna se le entrega en su puesto un lápiz, post it, hoja de block , bitácora con la portada del taller.

Inicio

En la medida que las alumnas llegaban, les iba poniendo en sus muñecas un aceite de naranja/limón el cual frotran en sus muñecas y realizan una respiración profunda 3 veces con el fin de traer la mente al presente.

Luego comenzamos con responder las preguntas, ¿Qué nos motiva a estar acá? Y ¿Cuáles son las expectativas? La gran mayoría contestó que se querían dar un tiempo para ellas para conocerse, para aumentar el autoestima, el amor propio, recrearse , aprender de ellas.

Desarrollo

Continuamos con la pregunta que es el empoderamiento. A lo cual muchas hablaron, sobre el amor propio, autoestima, poder tomar decisiones. Hablamos sobre qué es un proceso que tienen altos/bajos y que es muy enriquecedor, que apunta al autoconocimiento, autoestima , amor propio, autocuidado, autocompasión.

Seguimos la presentación de cada una por medio de la realización de una línea de tiempo indicando un hito de la infancia, adolescencia y presente que las haya marcado. Tenían que dibujar o escribir en la línea de tiempo, se les entregó lápices de colores. En la medida que iban terminando se iban presentando, pasando adelante y mostrando su línea de tiempo.

A ninguna se les obliga pasar adelante, solo se da la indicación pero si no quieren lo hacen de su puesto. Solo algunas alcanzaron a presentarse debido a que en la medida que lo hacían, iban saliendo temas donde nos deteníamos y enfatizábamos en cómo trabajar por ejemplo el miedo a la soledad, el perdón, la culpa, la paz interior, la gratitud, la no comparación y la validación.

Continuaremos con las presentaciones en la siguiente sesión.

Fin

Para finalizar el taller, nos dimos unos minutos para que cada una escribiera en su bitácora como se había sentido en la sesión y quienes querían le dejaban un mensaje en un post it en el muro a su

compañera.

Taller de Empoderamiento Femenino

Las mesas fueron ubicadas en forma de media luna y en cada uno de los puestos se les dejó post it, bitácora con la carátula de empoderamiento femenino con sus nombres, lápiz . En la pizarra se ubicaron los muros físicos de cada una de las alumnas que se habían presentado en la clase anterior. Las hojas para firmar quedaron en los puestos de las alumnas para que cada vez que alguna llegase a la clase, pudiese firmar.

Todas llevamos cosas para compartir como té, galletas, queque y las dejamos en las mesas para que cada una se sirva.

Inicio

A cada una de las alumnas una vez se sentaban en su puesto se les compartía aceite de 31 hierbas de Just en sus muñecas y se les indicaba que respiraran 3 veces profundo con un mínimo de 3 segundos de inhalación y 3 segundos de exhalación.

El fin es poder traer la mente al presente y así bajar la ansiedad o el estrés con el que llegamos a la sesión.

Desarrollo

Continuamos con las presentaciones por medio de la línea de tiempo con los hitos más importantes de la niñez, adolescencia y presente, algunas se emocionaron al recordar por lo que han pasado y el porque se están dando el tiempo de conocerse, conectar con lo que sienten y compartir experiencias.

Una vez finalizada la dinámica quien quería podía escribir en un post it un mensaje con amor para su compañera y dejarlo en su muro.

Seguimos con una dinámica relacionada con el Autoestima en donde cada una debía poner en un máximo de 3 post it y mínimo 1, elogios que le habían dicho, luego de realizar eso, debían puntuar con una escala de 1 a 10 siendo 10 “me lo creo” y 1 “no creo que lo sea así”.

Solo una alumna puntuó con un 1 algo que le habían mencionado, algunas de las preguntas a contestar luego de la puntuación fueron , qué sucedería en el caso que la puntuación fuese más alta? En qué cambiaría mi vida?

Que visualizo siendo como me comentan? Qué pruebas tengo de que no son ciertos? Puedo cambiar la perspectiva de lo que pienso?

Se les comento que las puntuaciones de 6 para arriba son puntuaciones que indican una alta autoestima e incluso se hizo también una reflexión de que las detenía para no ponerles un 10 a esos elogios.

Finalizando esta parte, también se les dio un tiempo para que pudiesen escribir algo en un post it a sus compañeras y dejarlo en sus muros.

Luego respondieron que las enorgullece de ellas. Cada una compartió con sus compañeras de que se sentía orgullosa, la finalidad del ejercicio es poder identificar cómo somos y que les gusta de cada una. Qué tan rápido y consciente soy de ello y qué tan presente lo tengo en mi vida. Los valoro?, me gusta lo que veo en mí? Es algo en lo que pueda seguir trabajando? Está en equilibrio?

Cierre



Una vez finalizada las dinámicas, cada una fue a responder en su bitácora, como se sintió el día de hoy en la sesión?

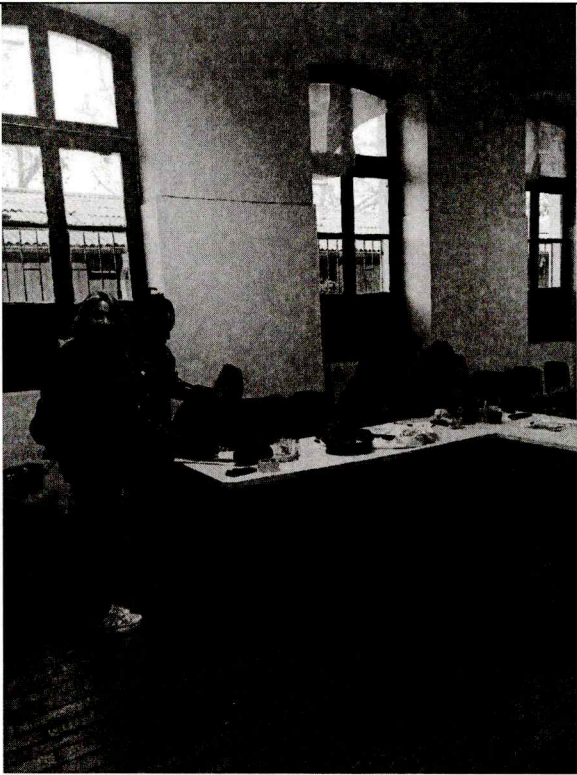

Y compartieron con sus compañeras en los muros, los últimos mensajes con amor a quienes querían.



Luego de eso se da por finalizado el taller.

IV.- Cobertura: (mencionar y adjuntar documentos de respaldo).

Fecha Cobertura: 2024-07-02	Descripción Cobertura: Fotografía	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
--------------------------------	--------------------------------------	-------------------------------

		
Fecha Cobertura: 2024-07-02	Descripción Cobertura: Fotografía	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
		
Fecha Cobertura: 2024-07-02	Descripción Cobertura: Fotografía	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA

		
Fecha Cobertura: 2024-07-09	Descripción Cobertura: Fotografía	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
		
Fecha Cobertura: 2024-07-09	Descripción Cobertura: Fotografía	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA

		
Fecha Cobertura: 2024-07-09	Descripción Cobertura: Fotografía	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
		
Fecha Cobertura: 2024-07-09	Descripción Cobertura: Fotografía	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA



V.- Observaciones.

Sin Observaciones


~~CATERINA PAZ TOBAR PALMA~~
PRESTADOR

CERTIFICADO CONTRAPARTE TÉCNICA

Yo, **JONATHAN FERNÁNDEZ FIGUEROA, DIRECTOR DE DESARROLLO COMUNITARIO**, en mi calidad de contraparte técnica del prestador/a de servicios a honorarios que emite el presente informe, certifico que ha realizado sus funciones en el presente mes, en virtud al contrato de prestación de servicios que corresponde, y a los objetivos y requerimientos de las labores aprobadas por el concejo municipal o del Programa Municipal en que se desempeña.



JONATHAN FERNÁNDEZ FIGUEROA
DIRECTOR
DIRECCIÓN DE DESARROLLO COMUNITARIO



LISSETTE JASMIN SOTO FARIAS
COORDINADOR (A) PROGRAMA

