

INFORME SERVICIOS DE HONORARIOS.

AGOSTO	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.

- **Contar con una monitora que apoye la ejecución y desarrollo de programa taller de Empoderamiento Femenino 2024**
 - Realizar difusión de talleres -Realizar taller de Empoderamiento Femenino

III.- Descripción de las funciones realizadas.

Taller de Empoderamiento de Femenino

Inicio

Una vez que cada alumna se ubicó en su puesto, les puse esencia de 31 hierbas en sus muñecas y les indiqué que respiraran profundo 3 veces, con la finalidad de bajar la ansiedad con la que llegan y hacer consciente de vivir el presente. Se les indicó que es parte del autocuidado que también trabajaremos dentro de los talleres que tendremos en el mes.

Continuamos con que cada una en el post it escribiera qué expectativas tiene del taller. En la medida que iban terminando yo iba tomando los post it y leía lo que habían escrito, para dejarlo en la pizarra. Desde ahí comenzamos con preguntas tanto dirigidas hacia a una persona como a todas, relacionadas con el amor propio, la autoestima y el autoconocimiento, entre otros.

Desarrollo

Cada una en su puesto, tenía media hoja de block en donde tuvieron que dibujar la inicial de su nombre y luego en el contorno ir escribiendo sus fortalezas y puntos de mejora. A cada alumna se le preguntó cuál era la fortaleza que primero vino a su mente y el punto de mejora que quisiera trabajar, esta fue la forma en que cada una se presentó al grupo y con ello pudimos profundizar en creencias limitantes, hablar sobre la culpa, inseguridades, miedos, entre otros temas. Al terminar de responder las preguntas, dejé la hoja de block en la pizarra para que se el muro físico de Instagram de cada una .

Al finalizar la dinámica, cada una en el caso que quisiera puso un post it con un mensaje de amor en el muro de sus compañeras que se encontraban en la pizarra.

Cierre

Para finalizar la clase indiqué que tenían que escribir en su bitácora como se habían sentido en el taller de hoy y luego de eso les mencioné que en el próximo taller hablaríamos sobre la maleta que carga cada una y para ellos necesitaba que trajeran un listado de las cosas que sienten que cargan, si lo podían traer pensado bien y si no, lo haríamos en el taller.

Taller de Empoderamiento Femenino

Para dar inicio al taller, ubique las mesas en media luna, mirando hacia la pizarra, en la pizarra dejé los muros físicos de cada una de las chicas y en los puestos dejé la bitácora de cada una con un lápiz pasta y post it. La lista del taller quedó en la mesa y en la medida que llegaban firmaban.

Inicio

Una vez que estaba la gran mayoría, fui preguntando a cada una con qué emoción se identificaban hoy u frase. Cada una indicó cómo llegó emocionalmente al taller. Luego indiqué que separaran la silla de la mesa, enraizaran sus pies al suelo y mantuviesen la columna erguida, mentón hacia el frente, cierro los ojos. Comenzamos con respiraciones profundas solo por nariz para traer la mente al presente, bajar la ansiedad y/o estrés. Indiqué que debían con sus manos comenzar a tocar cada parte de su cuerpo desde la cabeza hacia los pies. Una vez finalizado eso, pondríamos nuestras manos en la zona de nuestro cuerpo que lo necesite. A cada una se les hizo la pregunta del porqué creen que las manos fueron a ese lugar, cada una respondió y reflexionamos porque el cuerpo pedía ser tocado en esa zona. Finalizamos con que cada una se diera un abrazo y enfatizamos en la importancia de darse esos tiempos de conciencia, los cuales tienen relación con el Autocuidado y Autoconocimiento.

Desarrollo

Continuamos con el listado de las cargas de cada una. Algunas trajeron el listado listo y otras lo trabajaron en el taller. Una vez que todas tuvieron el listado, se realizó la siguiente pregunta ¿Dentro del listado, qué está en mi control? Esta pregunta se hizo a cada una de las alumnas en donde muchas veces nos encontramos con que lo que nombraban o decían no estaba en el control de ellas sostenerlo o realizarlo, por lo tanto, por medio de la reflexión la idea era empujar a tomar conciencia sobre las cosas que si nos pertenecen, en donde podemos hacer algo con ello y eso sería parte de nuestra mochila, lo demás le pertenece a otros y no podemos hacer nada con ello. Cada una se dio cuenta de lo liviana o pesada que estaba su mochila y que podía hacer con ello.

Se trabajaron distintos temas mientras se realizaban las reflexiones, temas como poner límites, ver qué tan a personal me tomo las cosas, cuál es la angustia o pena que guardo, cómo liberar las emociones, entender qué tan responsable soy sobre lo que hago y cómo actúo.

Quedaron pendiente 5 personas por hablar sobre su listado, con las cuales comenzaremos el siguiente taller. Luego cada una de las alumnas puso post it en los muros de las compañeras a las cuales les querían dejar un mensaje desde el amor.

Cierre

Cada una de las alumnas respondió la pregunta ¿Cómo me sentí en la sesión de hoy? En la hoja donde llevan la bitácora . Luego de eso algunas compartieron con todo el grupo lo que sintieron y como lo vivieron y con eso finalizamos el taller de hoy.

Los materiales quedaron en mi poder para volver hacer uso de ellos en la última sesión.

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

Fecha Cobertura: 2024-08-06	Descripción Cobertura: Fotografía	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
		
Fecha Cobertura: 2024-08-06	Descripción Cobertura: Fotografía	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA

		
Fecha Cobertura: 2024-08-06	Descripción Cobertura: Fotografía	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
		
Fecha Cobertura: 2024-08-06	Descripción Cobertura: Fotografía	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
		
Fecha Cobertura: 2024-08-13	Descripción Cobertura: Fotografía	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA





Fecha Cobertura: 2024-08-13	Descripción Cobertura: Fotografía	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
--------------------------------	---	--------------------------------------



Fecha Cobertura: 2024-08-13	Descripción Cobertura: Fotografía	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
--------------------------------	---	--------------------------------------



Fecha Cobertura: 2024-08-13	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

