

INFORME SERVICIOS DE HONORARIOS.

SEPTIEMBRE	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 Femenino el día de hoy.

Ubique las mesas en forma de U mirando hacia la pizarra, en cada puesto dejé la bitácora que corresponde a la portada del taller más dos hojas blancas, lápiz pasta, post it y media hoja de block.

Inicio

Dimos inicio al taller realizando respiraciones conscientes, para eso a cada una de las alumnas les puse en sus muñecas aceite esencial de 31 hierbas de just con esto buscamos que la ansiedad baje, concentrarme en lo que siente el cuerpo y el momento presente.

Para comenzar con las presentaciones ubique a las alumnas en pares haciendo énfasis en que no fuesen conocidas. Luego de eso cada una tenía un post it en donde escribieron la presentación de su compañera, haciendo hincapié en adjetivos calificativos constructivos e indicando sus puntos de mejora. Cada pareja pasó adelante y se presentaron de forma cruzada por el ejemplo paso Julia y María, María presentó a Julia y presentó a María indicando lo que habían puesto en el post it. Esto nos ayuda a salir de la zona de confort y abrirme a conocer a otros, además de prestar atención y practicar el respeto.

Cada vez que pasaban adelante se dejaba su pos it y su media hoja de block en la pizarra para que todas lo pudiesen ver y si querían dejarle un mensaje de amor a otra compañera, hacerlo en el muro físico. Una vez que todas pasaron, realicé distintas preguntas, tales como, vi similitudes de mí en mi compañera? Me sentí identificada con algo de ella? O con alguna presentación de mis otras compañeras? Que entiendo por empoderarme? Que buscamos trabajar en nosotras? Por qué cuando me presento indico mi edad o mi profesión? Es algo que me define? Qué aspectos de mí son los que me identifican?

Se reforzó en este punto que no somos nuestra profesión y no somos nuestra edad, somos mucho más eso y se remarcó que aún tenemos creencias que nos definen debido a lo vivido en la infancia y como esas creencias han forjado quién soy o el cómo me describo.

Desarrollo

Continuamos con las cartas de ocho fortuna llamada los niños que fuimos. A cada alumna se le entregó una carta boca abajo, se les indicó que las dieran vuelta una vez se diera el Ok, cada una tenía que leer la pregunta y responder en su hoja de bitácora. Se les dio la oportunidad de cambiar la tarjeta en el caso que no les hiciera sentido. Luego cada una de las alumnas comenzó a compartir

su pregunta con su respuesta en voz alta .

Todos los temas que se hablaron estaban orientados a la infancia, alguna de las preguntas fueron, que me decía mi papá cuando era pequeña o mis amigos? Que le diría mi niña interior al la mujer que hoy soy? Quien me ayudaba hacer las tareas cuando pequeña? Quien fue la persona más importante para mí?

Se abrieron distintas conversaciones que ayudaron a profundizar en temas como poner límites, saber la importancia del autocuidado, tener la claridad de mi rol en las distintas relaciones que tengo, identificar que lo que viví cuando pequeña formó a la mujer que soy, entender que hay relaciones que pueden ser familiares y muy tóxicas, que está en mí el poder decidir lo que quiero y pienso, que el empoderamiento es un proceso y tiene días en donde me sentiré muy empoderada y otros no.

Cualquier emoción es válida, auto validar lo que me sucede y no llegar a comparaciones con otras vidas. Ser responsable de mi actuar y pensar, ser consciente de cómo me hablo. Quedaron 7 personas que no alcanzaron a compartir lo que les tocó, por lo tanto finalizaremos esa dinámica en la próxima sesión.

Cierre

Finalizamos la sesión , dándonos el tiempo para que cada una escribiera un mensaje de amor a alguna compañera, luego cada una escribió en su bitácora como se sintió el día de hoy y terminamos respondiendo y compartiendo como nos sentimos el día de hoy en el taller. Algunas compartieron su apreciación. Para dar cierre se compartió con la chicas la importancia de generar empatía con quienes van a las sesiones, pero empatía sana.

Entender que cada una tiene su proceso y no puedo cargar con la pena o angustia del otro. Mirar hacia adentro y reflexionar es lo mejor que puedo hacer para autoconocerme.

Segunda clase de taller de Empoderamiento Femenino

Las mesas fueron ubicadas en forma de U mirando hacia la pizarra. En cada puesto dejé la hoja de la bitácora, lápiz pasta, post it. En la medida que iban llegando las alumnas se iban inscribiendo en la lista de asistencia que se encontraba en la mesa. En la pizarra puse el muro físico de cada alumna y el block que tenía relación con la dinámica que íbamos a realizar durante el taller.

Inicio

Comenzamos con tres respiraciones profundas y conscientes sintiendo el aroma del roll on motivación de Just que puse en cada muñeca de las alumnas. La respiración consciente nos permite conectar con el presente y centrar nuestra mente en nuestras emociones y pensamientos.

Continuamos con las personas que quedaron pendiente de la sesión anterior de la dinámica de las cartas de la infancia. Algunos de los temas que se trataron fue la postergación, desde donde nace y por qué? Otro de los temas fue en que se enfoca mi mente cuando pienso en el pasado, en lo bueno o en lo malo y ¿por qué ? Se habló también sobre el rol de víctima y protagonista.

Desarrollo

Trabajamos en la bitácora de las emociones, el objetivo es poder hacerme consciente de las emociones que siento, como actúo y cuáles son mis pensamientos frente a ciertas situaciones, para eso cada una de las alumnas en su puesto debía poner como título en un post it "situación", "pensamiento", "emoción", "actuar". Con esto puedo decantar, observar y reflexionar sobre cómo actúo frente a una situación desde los distintos aspectos ya nombrados.




Al hacerse cada una más consciente de los distintos aspectos se revelaron varias heridas de la infancia, algunas más trabajadas otras por trabajar y otras en donde no era consciente que existía esa pena, angustia u otro sentimiento. Se habló también de la importancia de trabajar el autoestima, la autocompasión, el autocuidado, desde donde pongo límites, como dejar de culpar a otros y hacerme cargo de lo que me corresponde. Volvimos a reforzar que significa ser o sentirse víctima y/o protagonista. Que implica cada rol, que me muestran y como me puedo hacer consciente en qué rol estoy.



Algunas de las alumnas quedaron con tareas en relación a cómo resolver de mejor forma las situaciones, ya sea desde el hablar o actuar y otras quedaron con la tarea de reflexionar sobre qué tan alineadas están mis emociones con el actuar.




Seguimos con las cartas de "Los cuatro acuerdos" de Miguel Ruiz, se les entregó al azar a cada alumna una tarjeta, en donde cada una tuvo que leer su mensaje y reflexionar de forma interna. Estas cartas refuerzan el no suponer sino preguntar, obtener paz interior por medio de la comunicación asertiva, el respetar y poner límites por medio del autoestima, entender que todos miran el mundo desde su perspectiva y eso no está bien ni mal sino que las personas actúan de

acuerdo a su historia de vida.

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

Fecha Cobertura: 2024-09-03	Descripción Cobertura: Fotografía	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
		
Fecha Cobertura: 2024-09-03	Descripción Cobertura: Fotografía	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
		
Fecha Cobertura: 2024-09-03	Descripción Cobertura: Fotografía	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
		

Fecha Cobertura: 2024-09-03	Descripción Cobertura: Fotografía	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
		
Fecha Cobertura: 2024-09-10	Descripción Cobertura: Fotografía	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
		
Fecha Cobertura: 2024-09-10	Descripción Cobertura: Fotografía	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA

		
Fecha Cobertura: 2024-09-10	Descripción Cobertura: Fotografía	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
		
Fecha Cobertura: 2024-09-10	Descripción Cobertura: Fotografía	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
		

V.- Observaciones.

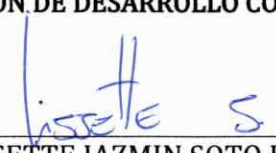
CATERINA PAZ TOBAR PALMA
PRESTADOR

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 JAZMIN SOTO FARIAS
COORDINADOR (A) PROGRAMA

