

INFORME SERVICIOS DE HONORARIOS.

DICIEMBRE	2024
Mes	Año

I.- Datos.

1.- Nombre.	CATERINA PAZ TOBAR PALMA		
2.- Rut.			
3.- N° 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.

Se realiza taller de Empoderamiento Femenino

Inicio

Comenzamos preguntando ¿Qué es el empoderamiento femenino? Se les dio el espacio a quienes eran nuevas en el taller para responder y luego continuar con quienes ya han realizado el taller.

Lo que comentaron algunas fue poder tomar decisiones, creer en sí misma, autocuidado, amor propio, se les reforzó que el empoderarse es un proceso continuo y que parte por él autoconocimiento, el cual nos empuja a tomar decisiones desde lo que queremos y no lo que nos imponen.

A cada una le puse en sus muñecas un spray de agua de florida, intencionamos que la respiración fuese consciente de mínimo 3 segundos al inhalar y 3 segundos al exhalar. La idea es poder estar en el presente y que cada una se enfoque en sí misma y se dé un tiempo para ellas.

Desarrollo

Cada una dio vuelta su carta de Soy Luminosa y desde ahí surgieron muchos temas relacionados con la feminidad, con el hecho de sentirse merecedora, conectar con la intuición, creer en que lo que soy y quiero.

Cada una de las alumnas, leyó su carta en voz alta y desde ahí salieron varias preguntas que fueron hechas para todas o dirigidas.

Continuamos haciendo un listado de 10 cosas que "me" agradezco dentro del 2024.

Nos dimos un tiempo para que pudiesen escribir las 10 cosas que se agradecen, luego de eso se les pidió que escogieran solo 3 y que se presentaran por medio del listado. A algunas se les hizo fácil escribir el listado y otras no.

Hicimos hincapié en que cada una fuese consciente del como dice las cosas y el vocabulario que utilizan para ver qué realidad están creando.

Termino de taller

Se realiza taller de Empoderamiento Femenino

Inicio: Se sentaron y en cada muñeca de ellas puse aceite esencial de Just. Intencionamos un respiración y meditación consciente, realizaron 3 respiraciones conscientes y comenzamos el viaje interior para que conectaran con lo que sentían y pensaban. Al finalizar pregunté cómo se sientan y como habían llegado al taller. Muchas indicaron que se sentían mejor y relajadas después de la

meditación y que habían llegado apuradas, angustiadas, ansiosas. El objetivo era poder identificar alguna diferencia luego de tomar consciencia del como estoy y como llegué, con este ejercicio que duró muy poco se percataron que no necesitan mucho tiempo para poder aplicar este tipo de autocuidado.

Desarrollo

Continuamos con la siguiente dinámica para poder intentar conectar con la intuición y con eso con la energía femenina. Cerraron los ojos y se preguntaron qué problema, situación o incomodidad me tiene poco tranquila, ansiosa, angustiada o cualquier emoción que me saque de mi centro, al hacer esa pregunta cada uno intentó conectar con la respuesta, que me sugiere el cuerpo, que sugiere mi mente y desde ahí vimos que tan conectada estoy con mi intuición y que tan conectada estoy con la mente. Se les sugirió que intentaran escribir en una hoja la respuesta, para que después cada una expusiera lo que experimentó y desde donde lo observó o sintió. También nombre herramientas que ayudan a conectar con la intuición como el darse un espacio a solas, escucharse sin juicio y conectar con la esencia de cada una, sin pensar en lo que diría la sociedad de eso que pienso y/o siento.

Para seguir con estos ejercicios realizamos lo siguiente, cada una debía pararse con los pies bien apoyados en el suelo, espalda recta, mentón hacia el frente, cerrar los ojos y comenzar a decir su nombre en silencio, poniendo atención en lo que sentían. Luego de estar un tiempo diciéndose su nombre, tenían que comenzar a decirse en silencio otro nombre distinto al de ellas y ver qué pasaba con el cuerpo, este tipo de ejercicio nos permite conectar con la sabiduría interior. Algunas al decir internamente su nombre se sintieron muy enraizadas y luego al decir otro nombre el cuerpo comenzó a temblar y a moverse. Otras sintieron mucho peso en sus hombros al mencionar su nombre y ligereza al decir el nombre de otra persona, para lo cual les pedí que reflexionaran qué tan ellas son y si es que están o no cargando con temas de otros (como padres o antepasados que tengan sus nombres) o si bien les gusta que le digan de otra forma y se identifican con ese nombre. Les mencioné otra herramienta para conectar con nuestra sabiduría interna, intuición, es poder escribir los sueños y así conectamos el subconsciente con el consciente una vez que lo escribimos. Luego de esto cada una tomó sus cartas de ocho fortuna y leyeron sus mensajes, compartieron entre todas lo que vieron en las tarjetas y se preguntaron qué tan acertado estaba el mensaje que escogí, en relación a lo que estoy viviendo, todas indicaron que de alguna u otra forma el mensaje venía a reforzar algo en donde deben poner más atención.

Continuamos con la pregunta que aprendí en el taller o talleres de empoderamiento femenino que he realizado, cada una lo escribió en post it y lo compartió en voz alta con sus compañeras, mientras iban diciendo lo que escribieron, yo iba armando el cuadro con cada uno de sus mensajes.

Cierre

Concluimos el taller encendiendo una vela e intencionado al apagarla que se lleve todo lo que hoy no me sirve o me pesa, como inseguridades, miedo o lo que sienta que ya no quiero que continúe conmigo. Hablamos sobre cómo cada una se sintió en el taller y lo compartieron en voz alta con sus compañeras.

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

Fecha Cobertura: 2024-12-02	Descripción Cobertura: Fotografía	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
--------------------------------	--------------------------------------	-------------------------------



Fecha Cobertura:
2024-12-02

Descripción Cobertura:
Fotografía

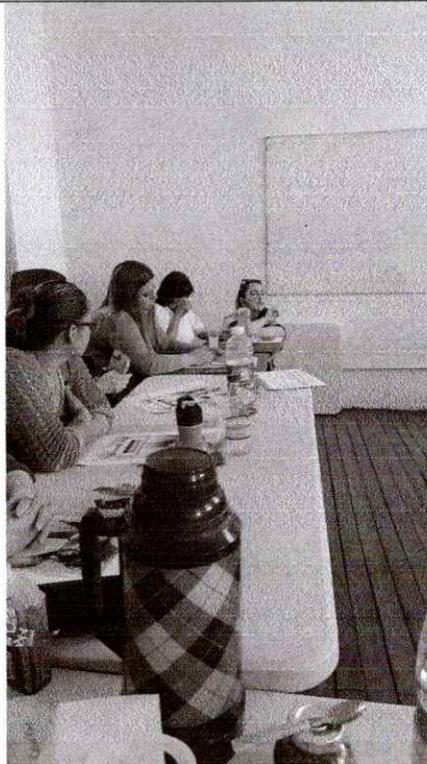
Tipo Cobertura:
FOTOGRAFÍA



Fecha Cobertura:
2024-12-02

Descripción Cobertura:
Fotografía

Tipo Cobertura:
FOTOGRAFÍA



Fecha Cobertura:
2024-12-10

Descripción Cobertura:
Fotografía

Tipo Cobertura:
FOTOGRAFÍA



Fecha Cobertura:
2024-12-10

Descripción Cobertura:
Fotografía

Tipo Cobertura:
FOTOGRAFÍA





Fecha Cobertura:
2024-12-10

Descripción Cobertura:
Fotografía

Tipo Cobertura:
FOTOGRAFÍA



Fecha Cobertura:
2024-12-10

Descripción Cobertura:
Fotografía

Tipo Cobertura:
FOTOGRAFÍA



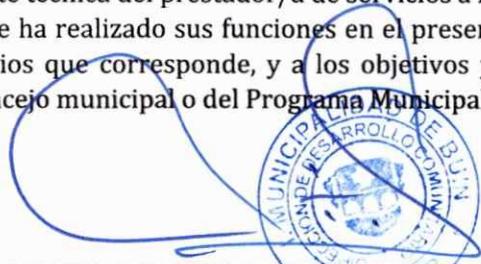
V.- Observaciones.

Empty rectangular box for observations.



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

