

INFORME SERVICIOS DE HONORARIOS.

ABRIL	2025
Mes	Año

I.- Datos.

1.- Nombre.	CATERINA PAZ TOBAR PALMA		
2.- Rut.			
3.- N° Decreto.	Alcaldicio: 1283	Imputación: 215.21.04.004.001	Centro de Costos: 250422
4.- Dirección a la que pertenece.	DIRECCION DE DESARROLLO COMUNITARIO - MUJERES JEFAS DE HOGAR		

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

Contar con una monitora que apoye la ejecución y desarrollo de taller Empoderamiento Femenino correspondiente a Programa Mujeres Jefas de Hogar 2025

Realizar difusión de talleres

Realizar proceso de inscripción

Realizar taller de Empoderamiento Femenino

Realizar presentación en certificaciones Programa Mujeres Jefas de Hogar

III.- Descripción de las funciones realizadas.

Ubiqué las mesas en forma de U mirando hacia la pizarra, en la pizarra puse lo que realizamos el mes de marzo con la finalidad de que en cada sesión vean en lo que hemos trabajado, además puse una cartulina en blanco para poder llevar a cabo la dinámica planificada para el día de hoy. En cada puesto puse un lápiz pasta, post it, la portada del Taller más las tres hojas de bitácora y una hoja en blanco, también les puse una tarjeta llamada "felicidad al instante" y dejé el listado de las inscripciones al Taller en la mesa.

Inicio

En la medida que iban llegando las alumnas les puse aceite esencial 31 hierbas de Just en la muñeca y les indiqué que realizarán tres respiraciones profundas, una vez terminada estas respiraciones les indiqué que dejaran su silla más alejada de la mesa para poder poner en práctica la respiración llamada cuatro tiempos (referencia a 4 segundos), esta respiración nos ayuda a poder regular nuestro sistema nervioso y tomar conciencia del estado emocional en el que estamos y gestionarlo. La respiración consiste en inhalar en cuatro segundos, mantener la respiración por otros cuatro tiempos, exhalar en cuatro tiempos y dejar los pulmones vacíos en cuatro tiempos. Se les hizo hincapié en que en cada una de las sesiones hemos ido incorporando distintas herramientas que pueden ser utilizadas en el día a día para concentrarse en el presente tomarse un tiempo de movilizar el cuerpo y poder conectar cada una consigo misma.

Continuamos preguntando a cada una como habían llegado a la sesión, cada una respondió en una palabra como habían llegado.

Antes de continuar con el desarrollo en sí de la sesión quise recordarles las fechas en donde íbamos a tener clases en abril recordando que son sólo tres sesiones dentro del mes y que la primera clase del mes de mayo se volverá a pasar la lista de inscripciones para que puedan tener su cupo en el mes ya nombrado.

Desarrollo

En esta sesión trabajamos el reconocimiento de las fortalezas con la siguiente dinámica. Cada una debía hacer memoria sobre un momento en donde se sintieron exitosas, para eso tenían un post it, en donde debían poner un título a ese acontecimiento. Luego en la hoja en blanco debían poner las emociones que sintieron en ese momento tanto antes del acontecimiento, durante como después.

Después tuvieron que dibujar una silueta de una persona y esas emociones ubicarlas en la parte del cuerpo donde la sentían, luego de haberlas ubicado tenían que con el lápiz dibujar el cómo se sentía esa emoción.

Se les hizo la siguiente preguntas:

¿Por qué creían que era importante identificar las emociones ?

¿Por qué era importante llevarlas a una parte del cuerpo ?

Con estas preguntas obtuvimos distintas respuestas, algunas indicaron que era importante identificar las emociones para saber qué estaban sintiendo y en qué parte del cuerpo lo estaban sintiendo. Luego de algunas respuestas se les entregó el siguiente mensaje, que el poder identificarlas, hacerme consciente de lo que siento y en qué parte de mi cuerpo lo siento me sirve para poder gestionarlas y con ello también conocerme entender que las emociones no sólo están ubicadas en una parte de mi cuerpo sino que pueden estar en distintas partes de mi cuerpo una misma emoción y que no todos sentimos lo mismo y lo expresamos de la misma forma.

Se les dio como ejemplo la rabia que hay algunas personas que las sienten en la yema de los dedos entonces para poder gestionarlas utilizan el poder tocar hielo para así calmar ese fervor que se podría llegar a sentir y así se dieron otros ejemplos con otras emociones. También se les explicó que el poder dibujar la emoción ayudaba al cerebro a entender de qué forma la puedo expresar y calmar por medio del dibujo.

Con el ejercicio anterior también se pudo observar que el éxito no son sólo emociones buenas sino que muchas veces el éxito está acompañado de tristeza, de angustia, de felicidad, de fervor o de rabia u otras emociones, por lo mismo no es bueno categorizar las emociones en buenas o malas sino que el identificarlas y saber desde qué lado las puedo gestionar me ayudarán a vivirlas de mejor forma.

Una vez terminado lo anterior cada alumna pasó adelante a pegar el título que me habían puesto a su momento de éxito en la pizarra y comentó brevemente de qué se había tratado la situación.

Continuamos con identificar las fortalezas que me llevaron a esa situación de éxito. Cada una escribió tres fortalezas. Estas fortalezas se hablaron en voz alta y la llevamos a la cartulina las que más se repetían. Después se realizaron otras preguntas de reflexión cómo si la fortaleza que decían tener la habían trabajado en otras situaciones, si es algo que realmente las identifica.

Seguimos conversando sobre las distintas fortalezas que estaban ligadas unas con otras como el compromiso, la disciplina, hice hincapié en la diferencia entre disciplina y motivación, hablamos sobre que la disciplina estaba ligada con la perseverancia, con la constancia y así sucesivamente con las otras fortalezas que aparecieron.

Se les preguntó por más fortalezas de las que habían dicho y se habló sobre las debilidades o puntos de mejora que muchas veces éramos más conscientes de esos puntos que la fortaleza como tal, desde ahí se utilizó la palabra vulnerabilidad para indicar si eso era una fortaleza o era un punto de mejora, a lo cual las alumnas comenzaron a decir que era una debilidad, que no servía porque te podían dañar, que era mostrarse desnuda a los demás y eso tampoco servía. Aproveché de tomar esa palabra para hacerles ver el trabajo que íbamos a realizar en la siguiente sesión que iba a estar relacionado con las creencias limitantes, les di una breve introducción sobre cómo las creencias nos limitaban a ver cosas que no nos permitían muchas veces crecer o avanzar o no impedían ser nosotras mismas.

Cierre

Una vez terminada la dinámica nos dirigimos a la bitácora de aprendizaje en donde cada una escribió el cómo se sintió en la sesión, que aprendió, que podría mejorar, y las acciones a realizar dentro de la semana. También cada una pudo ver su carta de felicidad instantánea que son distintos retos que te ayudan a darte un tiempo de reflexión y conexión, le sacaron una foto para poder realizar lo que indicaba la tarjeta.

Nos tomamos unos minutos para que cada uno pudiese compartir el cómo se sintió en la clase que aprendieron y dar alguna observación de lo que quisieran comentar sobre ellas mismas.

Algunas comentaron que habían llegado no tan bien a la sesión pero se habían ido muy contentas por darse cuenta que habían vivido muchas situaciones de éxito y que el éxito no siempre conlleva emociones buenas por así llamarlas, que hay un trabajo por detrás no menor en la gestión de las emociones y en el poder identificarlas para sobrellevarlas de mejor forma. También hablaron sobre los felices que se al darse cuenta de sus fortalezas y lo feliz que les hace escuchar a las demás compañeras y ver que las historias se repiten y son vistas de distintas perspectivas, que todas somos distintas y que eso nos permite brillar a cada una por su ser.

Inicio segunda clase taller de Empoderamiento Femenino

Comenzamos la sesión con una meditación guiada que tenía como objetivo conectar con el presente y facilitar que cada participante identifique pensamientos negativos o creencias limitantes que se repiten.

Les puse en las muñecas un aceite esencial de lavanda menta que permite conectar con las emociones, luego de ello se les indicó lo siguiente:

Inicio:

Postura cómoda, ojos cerrados Atención a la respiración. Soltar tensiones y conectar con el presente. Exploración:

Observar pensamientos sin juicio. Identificar frases negativas o creencias repetitivas. Elegir una que se quiera transformar. Visualización:

Imaginar el pensamiento como una nube. Reconocer que no define a la persona. Prepararse para dejarlo ir. Cierre:

Volver al cuerpo y al espacio. Escribir la creencia limitante identificada. Lo cual se llevó a cabo por medio de una meditación guiada con los puntos mencionados anteriormente.

Desarrollo

Finalizada la meditación cada una en su lugar debía escribir en el post it su o sus creencias limitantes. De lo escrito tenía que escoger una creencia, escribirla en la hoja en blanco grande y después en la parte de atrás, tenían que re significarla, como por ejemplo: Soy débil y en su re significado poner: está bien pedir ayuda. Luego de esto formé grupo de 3 personas y cada una tenía que compartir con sus compañeras lo que habían escrito o bien apoyarse en ellas para poder realizar el re significado de lo que habían escrito.

Entre las 3 tenían que observar sus re significado de creencias para poder escribirlo en una hoja de blocs pequeña y hacerlo con amor y con colores.

Pase por cada puesto en cada instancia para poder ayudarlas y observar sus pensamientos a ver de qué forma lo re significaban y como lo podían plasmar en las hojas. Una vez terminada esta parte cada grupo pasó adelante en donde leímos los pensamientos, vimos su re significado y la frase que habían elegido como grupo. Todo esto ayudó mucho a que cada una fuese consciente de cómo piensan, cómo se hablan y qué tan favorable fue el re significado para cada una de ellas.

Abrimos la conversación a qué opinaban o sentían sobre las frases y con ello se pudo dilucidar que habían frases que hablaban desde la autocompasión y otras hablaban desde la autoexigencia, se les hizo ver las diferencias, ver que a veces el yo todo lo puedo, es una carga más que una frase de ayuda. Entender que mis emociones son fundamentales cuando leo las frases o las pongo en práctica o se las digo a alguien más.

Identificar qué frases me alientan y qué frases no me ayudan, conversamos sobre lo importante que es hablarse bien y las consecuencias que trae el hacerlo y no hacerlo. Como cada una se ayuda a avanzar o se estanca con las creencias que no cambiamos.

Luego de ver cada frase por grupo continuamos con las tarjetas de los 4 acuerdos, en donde cada una de las alumnas las leyó y hablamos sobre ellas. Muchas hablaban de la importancia de las palabras, como crean realidades, como el hablarnos bonito nos empodera, nos potencia, nos enriquece y como el hablarnos mal nos puede llevar a destruirnos o destruir nuestro entorno.

Cierre

Cada una de las alumnas escribió en sus bitácoras de aprendizaje como se sintieron en la sesión, que aprendieron, que pueden mejorar y que accionable podrían tomar.

Abrimos la conversación a como se habían sentido y algunas indicaron que la sesión les había ayudado a ver que hay veces que uno más que palabras solo necesita un abrazo, que las creencias se pueden modificar siempre y cuando mi nivel de estrés y en el caso que estuviese con depresión (no fuese crónico) se pueden hacer cambios favorables, pero que en el otro caso de estar mal, hay un saber pedir ayuda, no siempre podemos con todo y apoyarnos de profesionales hará que uno se sienta acompañada y ayudada por ellos.

Abrazamos a quienes solo necesitaban un abrazo, se escucharon entre ellas y también se habló sobre lo ligero que uno vive cuando entiende que lo que hacen los demás no es por uno, sino que habla más de la persona y su situación que de nosotros mismos.

Finalizamos con fotos que nos sacamos en el espejo y abrazos.

Hoy en el último Taller del mes de abril de empoderamiento femenino llamado "Cultivando el amor propio".

Ubiqué las mesas en forma de U mirando hacia la pizarra, en la pizarra dejé las cartulinas que

hemos ido trabajando desde que partimos los talleres desde marzo, con el fin de siempre recordar por medio de lo visual en lo que hemos estado trabajando.

En cada uno de los puestos dejé post it, lápiz pasta azul, la bitácora de aprendizaje con su respectiva portada del taller de empoderamiento femenino y dos tarjetas una de ocho Fortuna llamada motivación diaria y y la otra soy luminosa de Teraideas.

Dejé la lista de asistencia del Taller en los puestos de las alumnas y en la medida que iban ingresando se iban anotando en ella.

Inicio

Al momento de ingresar le fui poniendo en sus muñecas un aceite de elaboración artesanal de lavanda, menta y naranja que ayuda a conectar con las emociones.

Les indiqué que se sentaran cómodas en las sillas y que cerraran los ojos, llevaran sus muñecas a la nariz e hicieran 3 respiraciones. Desde ahí comenzamos y profundizamos en una respiración profunda y consciente, tomando en cuenta nuestro cuerpo, nuestras emociones, e intencionando cada inhalación como una energía que ingresa al cuerpo y la exhalación un relajo, un soltar la incomodidad o cualquier tipo de tensión. Relajamos los brazos, las piernas, los pies y luego de esas respiraciones conscientes le solicité que abrieran los ojos.

Desarrollo

Desde ahí les indiqué que intentaran visualizar a la mujer que quieren llegar a ser y que pusieran foco tanto en la mente, como el cuerpo y el espíritu desde ahí que me mencionaran cómo se visualizaban en esos tres aspectos. Cada una escribió en un post it, lo indicado anteriormente.

Luego mientras escribían comencé a pasar por sus puestos para resolver dudas y/o ver que habían puesto, desde ahí se produjeron distintas conversaciones tanto entre ellas como yo con alguna de ellas. Desde ahí en voz alta les solicité a alguna de las alumnas que nos pudiesen compartir lo que habían escrito.

La conversación se abrió a todo el grupo y con eso pudimos llegar a distintas conclusiones.

Muchas de ellas se visualizaron desde sus creencias limitantes, también desde lo que hoy no les gusta y quieren cambiar, con ellas se volvió a trabajar la autocompasión, el que se dieran cuenta cómo se hablan y qué tan rudas están siendo con ellas visualizándose en un futuro o qué tan amigables.

Al finalizar esta dinámica en donde ellas compartieron la visualización de ellas mismas en un futuro, les dije que tomaran la carta de soy luminosa, cada uno la leyó y a cada una le hizo sentido lo que decía su carta. Estas cartas hablan sobre el amor propio, sobre el autocompasión, sobre el merecimiento, lo cual ayuda a confirmar el mensaje de cómo ella se pudiese ver en un futuro.

Continuamos con una dinámica en donde trabajamos el Mantra de cada una así misma, para lo cual se abrió la conversación en que entendieran que era un mantra y desde ahí que ese mantra tuviese lo siguiente, que fuese en presente, positivo (sin exceso de positivismo) y con empoderamiento.

Cada una tenía que escribir en un post it como mínimo una frase y máximo tres frases, podían ayudarse con sus compañeras.

Me acerqué a cada una para ir revisando lo que iban poniendo y en algunos casos modificamos la frase debido a que llevaban toda la gratitud o fuerza o merecimiento a otra persona o situación ya sea religioso o a la vida misma. Desde ahí se les volvió a hacer hincapié en que el mantra o la frase tenía que partir con una misma, se realizaron las modificaciones de acuerdo a lo que cada uno le hacía sentido y desde ahí hice que todas se levantaran de sus sillas se pusieran detrás de su escritorio y tomaron cierta postura corporal que ayuda a tener más fuerza, valentía, sentirse poderosas, les indiqué que separarán las piernas a lo ancho de la cadera, que tuvieran su cuerpo erguido su mentón al frente, hombros hacia atrás y los brazos flectados en donde el puño de cada mano se apoyara en la zona de la cadera, les indiqué que esta postura es la postura de la heroína y que cada una tenía que decir las frases que había puesto para su mantra. Desde ahí todas en conjunto comenzaron con esa postura a decir en voz alta lo que cada una había escrito para que luego cada una de las alumnas pasara a la pizarra e hiciera la postura y dijera en voz alta su mantra desde ahí pusimos los post it en la cartulina que estaba en la pizarra en forma de corazón.

Luego de finalizar esta parte le fui preguntando cómo se sintieron cómo sintieron la corporalidad y desde ahí les comencé a hablar sobre lo importante que es que el cuerpo comunique lo mismo que la mente y que el lenguaje. Les indiqué que siempre observaran su cuerpo cuando están con otras personas si es que están atentos o no a lo que se les está diciendo, que el cuerpo habla incluso antes que el lenguaje y la mente, que el subconsciente se expresa por medio del cuerpo y si ellas ponen atención a cómo está su corporalidad también van a poder intencionar su comunicación a que sea


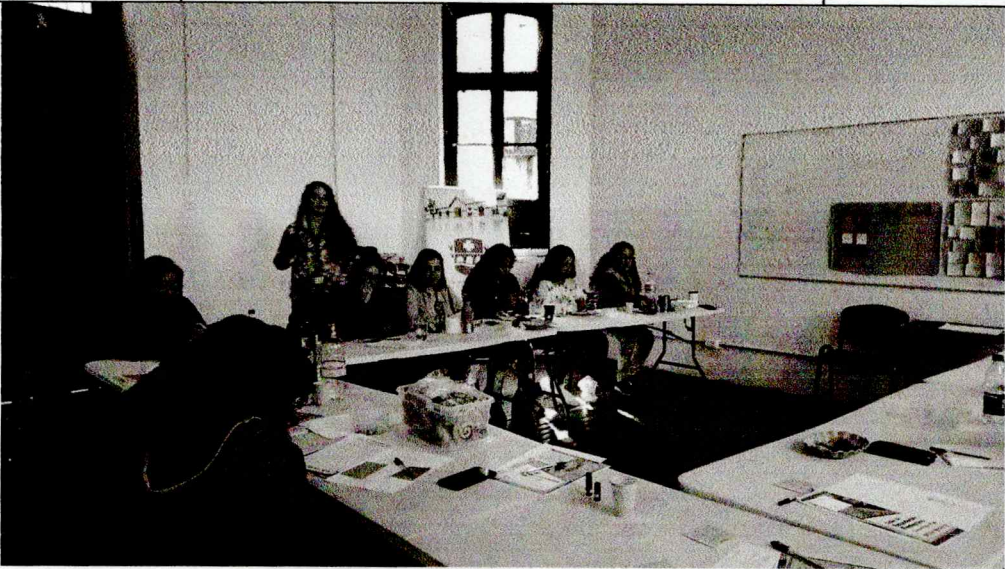
mucho más asertiva ya sea con un otro o con ellas mismas.



Cierre

Al terminar esta dinámica les dije que dieran vuelta a su tarjeta de motivación y cada una hizo su lectura, desde ahí nos fuimos a la bitácora de aprendizaje.

Completaron su bitácora, recordé que por este mes ya no teníamos clases y que nos veíamos el próximo mes martes 6 de mayo, que era súper importante la asistencia de cada una a todas sus clases por el compromiso consigo mismas. Algunas hablaron sobre lo que habían aprendido en la clase y desde ahí nos fuimos a sacar una foto, nos grabamos en la postura de la heroína y nos despedimos.

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

Fecha Cobertura: 2025-04-01	Descripción Cobertura: Fotografía	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
		
Fecha Cobertura: 2025-04-01	Descripción Cobertura: Fotografía	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
		

Fecha Cobertura: 2025-04-08	Descripción Cobertura: Fotografía	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
		
Fecha Cobertura: 2025-04-08	Descripción Cobertura: Fotografía	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
		
Fecha Cobertura: 2025-04-08	Descripción Cobertura: Fotografía	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA



Fecha Cobertura:
2025-04-15

Descripción Cobertura:
Fotografía

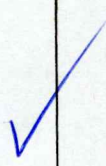
Tipo Cobertura:
FOTOGRAFÍA




Fecha Cobertura:
2025-04-15

Descripción Cobertura:
Fotografía

Tipo Cobertura:
FOTOGRAFÍA




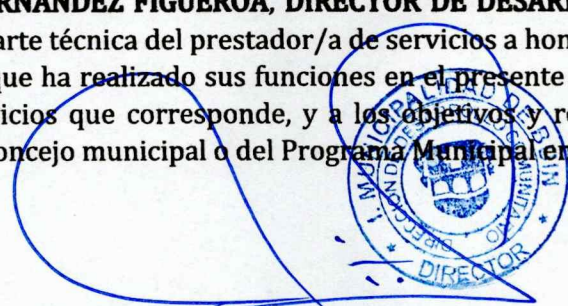
Fecha Cobertura: 2025-04-15	Descripción Cobertura: Fotografía	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
		

V.- Observaciones.

--

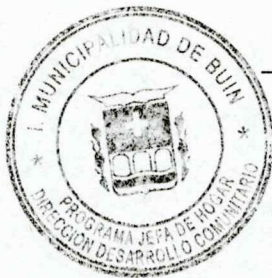
CERTIFICADO CONTRAPARTE TÉCNICA

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

Lisette S.



LISSETTE JAZMIN SOTO FARIAS
COORDINADOR (A) PROGRAMA

