

INFORME SERVICIOS DE HONORARIOS.

MAYO	2025
Mes	Año

I.- Datos.

1.- Nombre.	CATERINA PAZ TOBAR PALMA		
2.- Rut.			
3.- Nº 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.

Se realiza taller de Empoderamiento Femenino mes de mayo 2025

Primera clase

¿Qué significa el autocuidado para mí?

Al llegar a la sala ubiqué las mesas en forma de un mirando hacia la pizarra, dejé en cada puesto un lápiz pasta azul, las hojas de bitácora de aprendizaje con su respectiva portada de empoderamiento femenino, 3 post it, hoja en blanco, y una tarjeta de afirmaciones positivas de ocho Fortuna.

La hoja de las firmas se dejó en los puestos con el fin de qué cuando llegaran pudiesen firmar las listas, correspondientes a la primera sesión de mayo.

En la medida que iban llegando las alumnas cada una se va ubicando en su respectivo puesto y les iba poniendo aceite esencial 31 hierbas de Just en las muñecas. Realizamos tres respiraciones conscientes y luego de eso a cada una le indiqué que pusieran sus pies apoyados en el suelo, la espalda apoyada en el respaldo, las palmas de las manos ubicadas en las piernas mirando hacia el cielo, cierre de los ojitos y empezamos la meditación para poder centrar la mente, el cuerpo y el espíritu en el presente. Al final de la meditación frotamos las manos y se intención el paso de ellas por todo el cuerpo sacando la flojera, la incomodidad, el malestar para así poder empezar.

Finalice esta parte con una bruma de agua de Rosa en cada una de las de las caritas de las alumnas.

Inicio

Comenzamos el taller con la pregunta ¿Qué significa el Autocuidado para mí?. Desde ahí nacieron distintas aristas, distintas visiones, las cuales fuimos conversando para poder llegar a un mismo significado y con esto poder partir la dinámica.

Una de las conversaciones importantes que se dio, fue que el evadir algún sentimiento, emoción o situación que no nos cause comodidad, no nos lleva al autocuidado, ya que en algún momento esa emoción, ese sentimiento aflorará y no de la mejor forma, ya sea en una enfermedad, malestar, pensamientos rumiantes. Con esto pudimos observar que mantener una buena gestión de las emociones en un momento preciso nos ayuda a poder llevar de mejor forma ese momento, sin embargo, esto no será próspero, si logramos gestionar la emoción más no sacarla, liberarla desde un lugar saludable, sano, permitirá que nuestro cuerpo y nuestra mente se sientan mejor.

Fuimos nombrando también varias situaciones que nos llevan al autocuidado o como nosotros

podemos hacer que el autocuidado esté presente en nuestro día a día.

Desarrollo

Para ahondar aún más en que es el autocuidado comenzamos la siguiente dinámica. En una hoja amarilla que les repartí a cada alumna, ellas tenían que dibujar una línea de tiempo la cual estaba separada por los siguientes tramos, de 0 a 20 años, de 20 años a 30 años, y de 30 años a 50 años. En cada tramo las alumnas debían poner cuál habían sido los autocuidados que habían aplicado en los tramos mencionados de su vida. Podían hacer un listado o escribirlos de forma libre, la idea de entregar una hoja en blanco es que ellas puedan crear desde lo que sienten su línea de tiempo en este caso del autocuidado.

Se le dio un tiempo para que pudiesen ahondar en lo que habían vivido, entremedio también se les dio ejemplos para poder ayudar a algunas, habían alumnas que les costó más conectar con su pasado por lo tanto se les da la posibilidad de sólo dibujar, la idea con esto es que en la medida en que el lápiz crea cualquier cosa en la hoja la mente comienza a despejarse y así conectan con lo que realmente tienen que llevar al papel. Todas lograron hacer su línea de tiempo de autocuidado. Con esta parte de la dinámica afloraron muchos temas que habían olvidado, tanto recuerdos buenos como malos. Algunas de ellas lograron poder ver el recuerdo malo y transformaron en aprendizaje y luego de eso identificaron cuál fue su autocuidado dentro de esa situación.

Al finalizar esta parte, continuamos haciendo grupo de tres personas con el fin de que entre ellas se compartieran esta línea de tiempo de autocuidado, reflexionarán y escucharán a sus compañeras.

Una vez finalizado este tiempo, abrimos la conversación a todo el grupo. Conversamos sobre cuál fue su primer pensamiento cuando se les pidió conectar con el autocuidado, muchas indicaron que sus primeros pensamientos siempre eran malos y que logran hacer el cambio a un pensamiento positivo después de haber pensado en el negativo. Con esto se les reforzó que si viene el pensamiento negativo era el primero en aparecer, hoy ellas con lo aprendido ha logrado que esos pensamientos negativos tengan otra perspectiva y que pasen a ser pensamientos que les permite crecer, avanzar, y sentirse escuchada por ellas mismas.

También se pudo observar, que muchas estaban orgullosas de visualizar su pasado por medio del autocuidado, viendo que en algún momento igual lo habían hecho y hoy estaban más conscientes de buscar esos espacios donde pudiesen vivir el autocuidado de manera más plena.

Cierre Concluimos el Taller observando todo lo que habían realizado durante los años ya nombrados, reforzando la importancia de tener espacios de autocuidado y de ser conscientes que el trabajar en uno mismo es uno de los trabajos más poderosos que podemos hacer, que nos traerá alegrías y también tristezas, sin embargo, estas tristezas pudiesen ser vistas desde otra perspectiva.

Se realiza taller de Empoderamiento Femenino

Segunda Clase

Iniciamos la sesión conectando con la respiración consciente, en cada una de las muñecas de las alumnas les puse aceite esencial de la banda limón y melisa. Intencionamos la respiración a tomar conexión con nuestro cuerpo, traer nuestra mente y presencia al presente, soltar liberar cualquier tipo de incomodidad molestia o pensamiento rumiante por medio de la exhalación. Buscamos por medio de esta respiración consciente conectar con algún momento o situación que nos haya llevado a sentirnos vulnerables. Frotamos las manos dándonos calor entre las palmas y desde ahí desde la cabeza hacia los pies, las pasamos por el cuerpo para poder soltar y conectar con el presente.

Luego de eso acá una de las alumnas les puse bruma de agua de Rosa en sus caritas, con el fin de poder despertar y conectar aún más con el presente.

Hablamos sobre puntos a recordar dentro de las sesiones y enfatizamos en que ya era la penúltima sesión de los tres meses de empoderamiento femenino.

Desarrollo

Al comenzar a trabajar la vulnerabilidad desde el autocuidado, hice que se realizaran las siguientes preguntas, en relación a lo que habían pensado en la meditación. ¿Qué sentí? ¿Qué necesitaba en ese momento? ¿Qué me hubiese dicho si me abrazaba desde el autocuidado?

Nos dimos unos minutos para poder contestar esas preguntas y luego de eso reuní en grupo de tres a las alumnas, para que pudiesen conversar entre ellas sobre las respuestas a las cuales habían llegado. Algunas de ellas no llegaron a la situación de vulnerabilidad y tampoco pudieron contestar las preguntas, sin embargo, al poder hablar con sus compañeras escuchar las vivencias de las otras, pudieron recordar de qué trata y que se siente al sentirse vulnerable.

Otro ejercicio que realizamos fue que al finalizar el compartir las respuestas de las preguntas

mencionadas anteriormente. En la pizarra escribí la palabra “vulnerabilidad” les indiqué que tenían que conectar con las creencias limitantes y de acuerdo a ello buscar una palabra para cada letra que compone “vulnerabilidad”. Con todas las alumnas aviva vos comenzamos a buscar las palabras relacionadas con creencias limitantes para cada letra, llegamos a lo siguiente: V de vergüenza U de urgencia (salir de ese estado vulnerable) L límites no sanos N de negatividad E de errar R de rabia por sentirme así A de angustia B bloqueo emocional I de ira L de lástima A de irritabilidad D de dolor A de ansiedad D de dudar sobre mi

Cuándo terminamos esta parte, observamos todas las creencias que nos limitaban cada vez que nos sentíamos vulnerable. Para hacer el cambio y poder resignificar esta palabra desde otro observador, seguimos con frases que refuerzan el empoderamiento y autocuidado en la vulnerabilidad, estas decían lo siguiente :- “Ser vulnerable no me hace débil, me hace real cuidarme es honrar mi verdad.”- “En mi vulnerabilidad descubro lo que necesito y elegirme es el mayor gesto de amor propio y autocuidado”- “Mostrarme vulnerable me conecta con mi autenticidad y cuidarme me conecta con mi poder”- “La vulnerabilidad es sensibilidad, humanidad, estar en contacto con tu verdad emocional.”

Además enfatizamos en que sentirme vulnerable es una oportunidad de mirarme sin exigencias, honrar mi proceso, cuidarme desde lo real y lo presente.

Terminamos esta parte con una frase que dice así : porque sólo cuando reconoces tu vulnerabilidad puedes decidir cómo sostenerte y ahí comienza el verdadero empoderamiento. Además todas repitieron la siguiente frase:

- Puedo ser suave y fuerte al mismo tiempo, mi vulnerabilidad también es sabiduría... me habla sobre lo que siento y que necesito.

Por cada una de las frases ya mencionadas se trabajaron dudas, salieron algunos comentarios, que indagamos en conjunto y observamos desde qué forma podíamos cambiar la perspectiva y dejar que la creencia limitante nos impidiera poder sentirnos vulnerables.

Ya trabajado todo lo anteriormente mencionado volvimos a hacer el mismo ejercicio de buscar palabras para cada una de las letras que componen la vulnerabilidad pero desde el lado de la expansión, del empoderamiento y del autocuidado y llegamos a lo siguiente:




V de valentía U de unión L de libertad N de nutrición emocional E de escucha interna R de real y reconocimiento A de aceptación B de bienestar integral I de intuición L límites sanos I de inteligencia emocional D de decisión A de amor propio y autocuidado D de dignidad valorar quién soy



Al trabajar la vulnerabilidades desde el autocuidado las alumnas pudieron observar que el conectar con las emociones nos conecta con quién somos y entender y respetar y poder gestionar de forma asertiva lo que sentimos nos ayuda a mostrarnos desde el auténtico que es cada uno.

Se da por terminada la clase

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

Fecha Cobertura: 2025-05-06	Descripción Cobertura: Fotografía	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
--------------------------------	--------------------------------------	-------------------------------

 <div>✓</div>		
Fecha Cobertura: 2025-05-06	Descripción Cobertura: Fotografía	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
 <div>✓</div>		
Fecha Cobertura: 2025-05-06	Descripción Cobertura: Fotografía	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
 <div>✓✓</div>		

Fecha Cobertura: 2025-05-13	Descripción Cobertura: Fotografía	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
<div></div> <div>✓</div>		
Fecha Cobertura: 2025-05-13	Descripción Cobertura: Fotografía	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
<div></div> <div>✓</div>		
Fecha Cobertura: 2025-05-13	Descripción Cobertura: Fotografía	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA



V.- Observaciones.

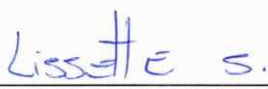
--

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



LISSETTE JAZMIN SOTO FARIAS
COORDINADOR (A) PROGRAMA

