



INFORME SERVICIOS DE HONORARIOS.

JUNIO	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.

Primera clase de Empoderamiento Femenino

Ubiqué las mesas en forma de u mirando hacia la pizarra.

En cada uno de los puestos de las alumnas dejé la portada del taller de empoderamiento femenino, la bitácora de aprendizaje, lápiz, pasta, tres post it, una tarjeta de soy luminosa, otra tarjeta de mi autoría y la encuesta de inicio al Taller de empoderamiento femenino.

En el momento que iban llegando, les iba indicando que se sentaran donde quisieran y dejé correr la lista para que pudieran firmarla.

Una vez que estuvieron sentadas antes de comenzar con las presentaciones, les di avisos generales, por donde deberían ingresar y salir del centro histórico, que las informaciones se iban a dar todas por el WhatsApp, y que en el momento que correspondiera se iba a dar también la información sobre la certificaciones. También en esta oportunidad se les habló sobre la bitácora de aprendizaje que nos iba acompañar en todo este proceso, que íbamos a dejar unos minutos antes de finalizar la clase para poder responderle, y que íbamos a realizar una encuesta al inicio del taller, y al final con el fin de que yo les pudiese dar información sobre de cómo llegaron y cómo finalizaron el Taller a cada una de las alumnas.

Inicio,Partimos el taller de empoderamiento femenino, indicándole a todas las chicas que se pusieran en el centro de la sala, una vez todas de pie en forma de círculo, les indique que nos teníamos que presentar indicando el cómo nos gusta que nos llamen y respondiendo la pregunta de cuál es mi poder invisible. En mis manos tenía un novillo, el cual se fue soltando en la medida que íbamos avanzando, lo cual permitía crear como una tela de araña.

Partí yo, realizando el ejemplo, diciendo como me gusta que me llamen y respondiendo la pregunta de cuál es mi poder invisible, desde ahí le entregué el ovillo a otra alumna y así comenzamos cada una presentándose. Una vez que llegamos a la última alumna que se tenía que presentar les indiqué que observarán y mirarán esta red que se había formado, era una red que nos iba a sostener durante estos tres meses en donde íbamos a poder entrelazar historias conocernos a nosotras mismas y abrirnos a crear una muy linda comunidad.

Luego de esto le indiqué a la última alumna que tenía que comenzar a devolver el ovillo, respondiendo la pregunta de qué es para cada una el empoderamiento femenino.

Una vez que llegó a mí el ovillo, les dije que había muchas formas de trabajar el empoderamiento femenino, sin embargo, en el taller lo íbamos a trabajar desde el autoconocimiento , desde el entender quién soy, como me habitan mis emociones, como actúo frente a ellas, y cómo le doy fuerza y poder a mi voz.

Les indiqué que se sentaran en sus puestos y desde ahí fueran a la última hoja en donde estaba la encuesta para que la pudiesen responder. Les di unos minutos para responderla, y luego de eso las retiré.

Desarrollo

En esta etapa de la sesión, les dije que respondieran la siguiente pregunta, ¿por qué decidieron ingresar al taller de empoderamiento femenino? Les di unos minutos para que pudiesen contestar en el post it. Luego de ello, cada una de las alumnas paso adelante para poder hablar sobre su respuesta.

Hubo distintas respuestas, algunas pudieron conectar con las respuestas de otras compañeras, y por otro lado, otras conectaron más consigo mismas. La gran mayoría indicó que se quería conocer así misma, que querían ser más auto con pasivas, que buscaba el poder poner límites, buscaban poder entregarse así misma, el mismo amor que le pueden entregar un otro, buscaba un poder que gestionar de mejor forma sus emociones, conectar con su valor.

Algunas también hablaron sobre que les habían dicho que tenían que ir a un taller de empoderamiento femenino, y que luego de ver que se trataba de trabajar el autoconocimiento, el autocuidado, el autoestima y el amor propio, les dio la confianza para poder tomar el Taller .

Taller de Empoderamiento Femenino

Segunda clase

Inicio

En la medida que iban llegando las alumnas, les puse un aceite de lavanda, naranja y limón en la muñeca, para que pudiesen compartir el aceite con su otra mano, frotarlo y así hacer tres respiraciones conscientes. Una vez ya todas sentadas en su puesto intencionamos lo siguiente para esta clase. Cada uno se ubicó en su silla de forma relajada con los ojos abiertos realizamos tres respiraciones profundas, llevando nuestras muñecas a la nariz, le dije que comenzaran a observar su pensamiento que sólo los observaron, y luego de eso los escribieran en un post it. Cada una se tomó el tiempo para poder escribirlos, y desde ahí les dije que volvieran a sus asientos, inhalaron profundo, y al exhalar lo hicieran por la boca, y al mismo tiempo que los brazos empujaron ese aire, eso lo repetimos por tres veces y desde ahí les empecé a preguntar si habían logrado liberarse esos pensamientos, a lo cual algunas dijeron que sí, otras mencionaron que les costó otras mencionaron que lo reformularon.

Desarrollo

Desde acá volví a intencionar una meditación en donde ahora sí, tenían que cerrar los ojos, llevar su mano izquierda al pecho y la mano derecha al vientre, la meditación trataba de reconocer la dualidad que los seres humanos tenemos esta luz, esta sombra, está expansión y contracción , el llevar la mirada hacia adentro y llevar la mira hacia fuera e intentar aceptarse con esta dualidad. Una vez finalizada la meditación, frotamos las manos y comenzamos desde la cabeza hacia los pies a sacar absolutamente todo lo que no nos servía el desgano, cansancio y conectar con este presente, se les preguntó ¿cómo estaban?, ¿cómo se sentían?, ya habían vivido la meditación y con ello obtuvimos varias respuestas como relajación, otras habían bajado la ansiedad, otras se sentían más tranquilas, otras se habían desconectado completamente, otras habían escuchado los sonidos de afuera y habían peliado con sus pensamientos por lo cual sintió que había logrado meditar y sus mente, su cuerpo no la dejó.

Se les indicó que no es necesario tomar una postura o dejar que nuestra mente esté en silencio o en blanco para poder llegar a un estado meditativo, sino que lo importante es conectar con el presente y el momento con nuestro cuerpo y que nuestra mente esté enfocada en lo que estamos haciendo. Para poder darles un ejemplo, desde la experiencia, les pedí que cada una tomara algo de la mesa en este caso, un alimento y que se dieran un tiempo para comérselo de forma consciente, intentando conectar con todos los sentidos y experimentando qué se siente cuando como algo enfocándome solamente en eso. Una vez finalizado cada una, dio a conocer lo que sintió, lo que experimentó, en donde varias de sus respuestas fue, me concentré en la textura, me di cuenta que no me gustaba tanto, como pensé que me podría gustar.

El ejercicio buscaba qué pudiesen hacerse conscientes de lo que sentían, y como su mente vivía esa experiencia, la mayoría logró conectar mucho con lo que vivió y se pudieron dar cuenta que ese

también podía hacer un estado de meditación un momento para ellas, en donde absolutamente todo, su cuerpo y mente está conectado con la experiencia.

Continuamos las dinámicas del día de hoy, que estaban todas enfocadas en el autoconocimiento en observarse, en sentir y les dije que se pararan y fuesen al centro de la sala, desde ahí cada una comenzó a moverse, se miraban entre ellas y la idea era que cuando yo dijese una palabra ellas se detuvieran, sólo si les hacía sentido, si es que se identificaban con esa palabra, identificaban su ser en relación a esa palabra.

Las palabras mencionadas fueron familia, responsabilidad, empatía, compromiso, lealtad, mujer. Al hacer la dinámica, ellas se pudieron dar cuenta quienes conectaban su ser, su identidad con esas palabras. luego de esto les indiqué que fueran a sus asientos y comenzamos a conversar sobre lo que pensaron. Cuando les mencioné la palabra, partí por la palabra familia, en la cual no todas se quedaron quietas, pero sí, la gran mayoría y ahí su respuesta fue que la gran mayoría tenía dos familias, hablaban sobre el núcleo familiar, de la familia que las vio crecer y la familia que habían formado después, la idea era continuar con las otras palabras, sin embargo, la palabra familia generó muchas emociones dentro de las alumnas, y tuvimos que dedicar tiempo a que hablaran y soltaran lo que estaban sintiendo en relación a sus familias.

Luego de dar esos minutos para que cada una pudiese liberar lo que estaban sintiendo continuamos con las tarjetas de preguntas poderosas, en el momento que indiqué que íbamos a continuar con eso varias dieron vuelta la tarjeta, a lo cual me quedé con aquellas que no habían dado vuelta a la tarjeta y no habían visto su pregunta, y desde ahí comenzamos a abrir estas preguntas que están relacionadas con el autoconocimiento en donde algunas de ellas fueron cuál es mi mayor logro, soy de comentar mis logros con alguien más, cuál es mi valor.

Abrimos la conversación por cada una de las preguntas y con ello también se abrieron otros temas como las creencias limitantes, cuáles son las creencias que vienen desde una sociedad que influyen en mi vida .

Cierre

Comenzamos a hacer el cierre del taller, les indiqué que fueran a su bitácora de aprendizaje y pudiesen responder el cómo se sintieron, el que aprendieron y cuáles son los puntos de mejora en los que podrían trabajar . Hablamos también sobre los puntos de mejora que habían puesto en la clase anterior, con el fin de ver si efectivamente estaban haciendo esas mejoras en ellas, como les había resultado, si no les había resultado que podrían hacer ahora para que les hiciera sentido en esta semana.

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

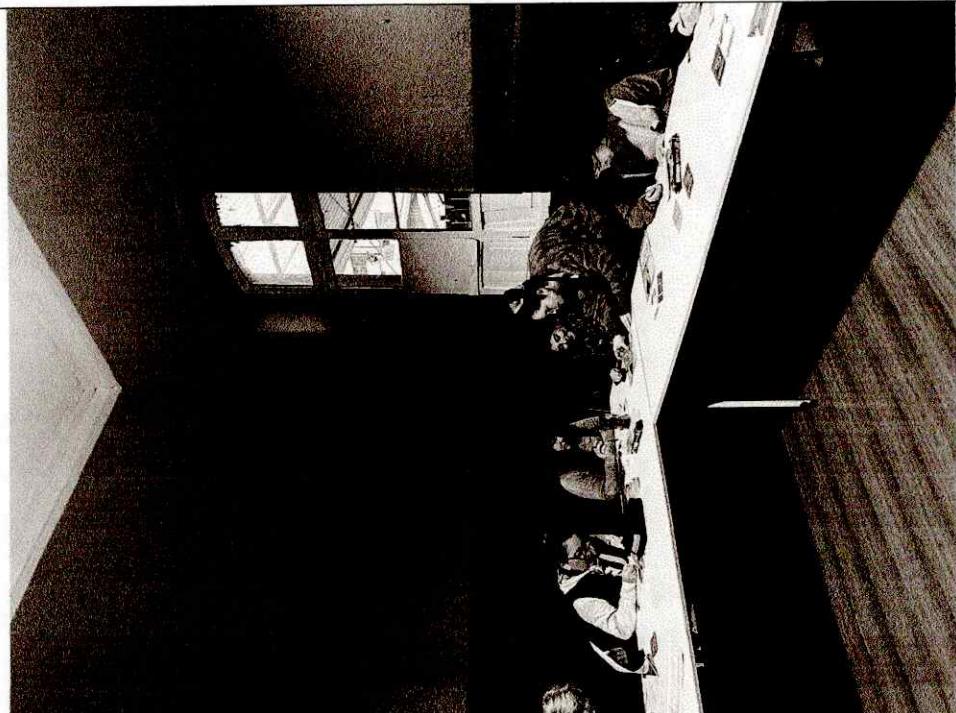
Fecha Cobertura: 2025-06-03	Descripción Cobertura: Fotografía	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
--------------------------------	--------------------------------------	-------------------------------



Fecha Cobertura: 2025-06-03	Descripción Cobertura: Fotografía	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
---------------------------------------	---	---



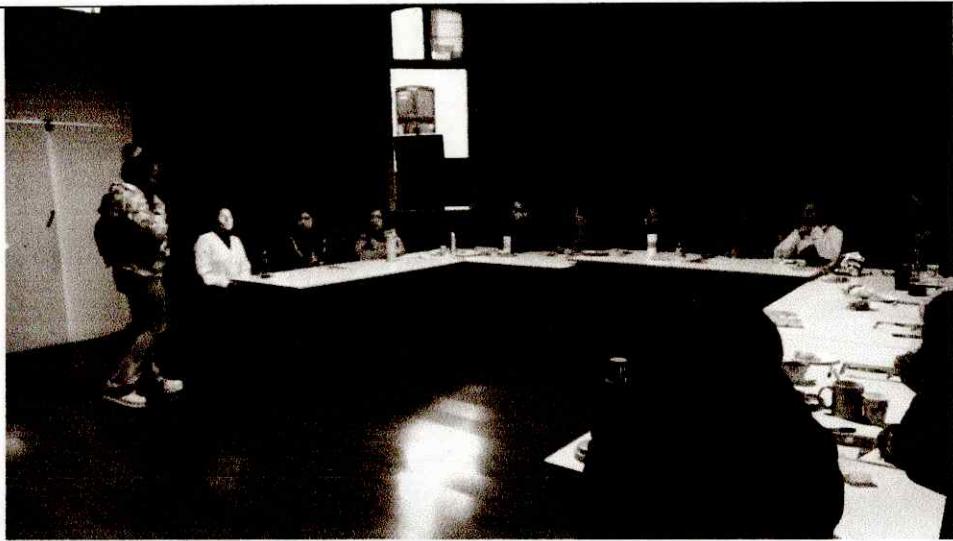
Fecha Cobertura: 2025-06-03	Descripción Cobertura: Fotografía	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
---------------------------------------	---	---



Fecha Cobertura: 2025-06-10	Descripción Cobertura: Fotografía	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
--------------------------------	--------------------------------------	-------------------------------



Fecha Cobertura: 2025-06-10	Descripción Cobertura: Fotografía	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
--------------------------------	--------------------------------------	-------------------------------



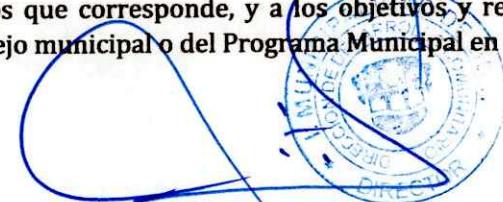
Fecha Cobertura: 2025-06-10	Descripción Cobertura: Fotografía	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
--------------------------------	--------------------------------------	--------------------------------------



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

