

INFORME SERVICIOS DE HONORARIOS.

AGOSTO	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 realizo taller de Empoderamiento Femenino
 Primera clase

Las mesas quedaron ubicadas en forma de U mirando la pizarra, en cada puesto quedo la portada del taller de empoderamiento femenino más las tres hojas de bitácora de aprendizaje, un lápiz, pasta, tres Paty, y una carta volver a ti de mi autoría.

La lista de asistencia la dejé en la mesa, y en la medida que llegaban las alumnas, se iban inscribiendo.

Inicio

Al comenzar a cada una le puse aceite esencial en la muñeca para hacer respiraciones conscientes y traerlas al presente. Luego de eso cada una en su silla comenzó a conectar consigo misma desde una meditación guiada.

Al volver les puse agua de rosas en su carita y dimos por finalizada la meditación.

Les consulté cómo habían estado las semanas que no nos vimos y si es que alguna había puesto en práctica lo aprendido. A lo cual varias indicaron que se habían acordado del taller ya que se habían priorizado o puesto límites. Otras hablaron sobre la confianza en sí mismas y como últimamente se desenvuelven con otros.

Desarrollo

Partimos la dinámica del semáforo sin explicar lo que es el autocuidado con el fin de evaluar que entienden por ello con distintas afirmaciones que fueron puestas sobre una mesa y que ellas tenían que sacar.

El objetivo fue poder conectar desde una forma lúdica con lo que es el autocuidado en relación a hábitos y alertas que pudiese entregar el cuerpo.

Para esto es que se utilizaron las siguientes afirmaciones:

VERDE:

- Dormí 8 horas y me desperté sin apuro.
- Me permití descansar sin sentir culpa.
- Dije "no" con amor cuando no quería hacer algo.

- Me hablé con ternura frente al espejo.
- Lloré sin juzgarme.
- Comí lo que mi cuerpo necesitaba, no lo que dictaba mi ansiedad.
- Me desconecté del celular para estar conmigo.
- Fui a mi clase de yoga/movimiento y lo disfruté.
- Le pedí ayuda a alguien y me sentí sostenida.
- Me abracé. Literalmente.
- Me regalé silencio.
- Hice algo solo porque me hace bien.
- Escuché mi intuición.
- Me reí mucho hoy.

AMARILLO:

- Dormí poco pero igual seguí funcionando como si nada.
- Me olvidé de almorzar porque estaba muy ocupada.
- Dije que sí para no quedar mal.
- Me sentí incómoda y no lo dije.
- Estuve comparándome todo el día en redes sociales.
- Sentí que no me escuchaban, pero no hablé.
- Me llené de tareas para no sentir.
- Me enojé y me lo tragué.
- Me invadió la culpa por descansar.
- Sabía que algo no me hacía bien, pero igual lo hice.

ROJO:

- Me ignoré por completo todo el día.
- Me hablé con dureza, me critiqué.
- Permití que cruzaran mis límites sin decir nada.
- Me sobreexigí hasta el agotamiento.
- Estuve todo el día para los demás, y nada para mí.
- Me quedé en un lugar donde no quería estar.
- Me desconecté tanto que ni me di cuenta cómo me sentía.
- Me culpé por sentir.
- Silencié mi cuerpo aunque gritaba señales.
- Me hice la fuerte cuando necesitaba llorar.

Con esto cada una de las alumnas tomaba al azar un papelito en donde leían lo que salía y lo iban a pegar al semáforo

Verde: la afirmación indica que aplica el autocuidado

Amarillo: la afirmación indica que es consciente pero no lo hace

Rojo: la afirmación indica que no es consciente y que no lo hace

Con el juego pudieron observar lo sutil que podían ser las palabras y que tanto de lo que se afirmó ellas lo hacen o no.

Continuamos con una segunda dinámica en donde cada una tenía que dibujar una flor con 4 pétalos, los pétalos iban a simbolizar el autocuidado en el aspecto emocional, social, mental y físico. Para cada pétalo las alumnas tuvieron que poner qué autocuidado practican en cada arista.

Conversamos entre todas que habían puesto y desde ahí se abrieron distintas conversaciones en donde pudieron ver que muchas veces no son conscientes del autocuidado que aplican que actos mínimos ayudan mucho a producir cambios.

Cierre

Para el cierre cada una de las alumnas fue a su bitácora y escribieron como se sintieron que aprendieron que podrían mejorar y las acciones respectivas. Nos dimos un espacio para hablar sobre lo que habían aprendido en la sesión y luego de eso cada una dio vuelta su carta de "Volver a ti" en donde varias pudieron conectar con el mensaje.

Nos sacamos una foto grupal y dimos por cerrado el taller.

Se realiza segunda clase de taller Empoderamiento Femenino

Inicio

Comenzamos la sesión con una meditación activa para conectar con el presente, para ello les indiqué que debían caminar por el pasillo del centro histórico y por el costado de la cafetería. Desde ahí la idea era que conectaran con cada uno de sus sentidos, intencionando poner atención en ellos y traer la mente al presente, les indiqué una hora de regreso y al momento de regresar me pudieron comentar si es que habían o no conectado con lo que habían vivido, se conectaron con el agradecimiento de cada parte de su cuerpo, se conectaron con algún u otro sentido de forma plena. Mencionaron con los sentidos que habían podido conectar, y también verbalizaron en cómo se sintieron al realizar este ejercicio, se dieron cuenta que sólo implicaron cinco minutos en los que se dieron un espacio para ellas y conectaron con su cuerpo.

Desarrollo

Comenzamos la dinámica que tenía relación con el poder mapear las actividades con las que practico el autocuidado, observando distintas categorías, como la social, mental, espiritual, física y emocional. Para ello ubique una cartulina para cada categoría en la pizarra.

Las hice levantarse ponerse en el centro de la sala donde estaban las afirmaciones y que cada una tomara cuatro afirmaciones para luego poder ponerlas en la pizarra, cada una de las alumnas pasó con sus cuatro afirmaciones, las puso en la pizarra y luego las comentamos de forma grupal, lo que veíamos de la actividad.

continuamos con una dinámica que impulsaba a que incorporaran en su día a día nuevas formas de practicar el autocuidado en estas distintas categorías y además pudiesen ver cuáles son las prácticas de autocuidado que hoy realizan, para ello, tenían que en una hoja en blanco hacer su semana, poner los siete días de la semana y poner como mínimo en cada día una actividad de autocuidado categorizándola y poniendo la duración.

Al finalizar esta parte, pudimos observar que habían ciertas creencias relacionadas con el tiempo, frases como no tengo tiempo, 15 minutos es mucho, entonces para ello realicé otra actividad en donde tenían que tomar conciencia de cuánto eran tres minutos de respiración consciente, puse un temporizador y durante tres minutos, cada una, con los ojos cerrados, comenzó a respirar.

Al finalizar esta parte algunas indicaron qué lograron conectar con sus pulsaciones, sentir su corazón, otras indicaron que se les hizo eterno el tiempo que sus pensamientos estaban en cualquier lado menos en el presente, entonces ahí se reforzó lo que son las herramientas de Mindfulness que nos permiten conectar con el presente, si mi mente está muy fuera de sí en distintos pensamientos, la idea es entender como al inhalar, se expande mi cuerpo, y luego al exhalar, como se contrae prestar atención a cada parte de mi cuerpo para poder conectar con el presente.

Luego realicé otra actividad en donde uno logra observar la relatividad del tiempo, lo que contempla para cada una de las participantes, entonces nos pusimos en un círculo todas y les indiqué que cuando sintieran que pasó un minuto y medio tenían que dar un paso hacia adelante. Puse el temporizador y empezó cada una a contabilizar ese minuto y medio internamente.

Hubo alumnas que finalizaron el minuto y medio antes de qué se cumpliera ese minuto y medio, otras que lo hicieron justo en el minuto y medio y otras que lo hicieron después o mucho después de ese minuto y medio Ahí pudimos observar y se les hizo preguntas en relación a qué tan rápido pasa el tiempo para ellas, qué tan estructurada son, cómo se observaron en ese minuto y medio, a las que se demoraron más en indicar ese minuto y medio también se le hizo preguntas de qué tan pausado se toman su tiempo, si se dan espacios durante el día para tiempos para sí misma.

Con esto se impulso que con simples dinámicas ellas pueden observarse y conocerse.

Fueron dinámicas que ayudaron a tomar conciencia de qué se pueden dar espacio de tres minutos, un minuto y medio mínimos para hacer prácticas de autocuidado diariamente

Cierre

Al finalizar cada una fue a su bitácora a responder, cómo se sintieron, que aprendieron, que podrían mejorar y qué acciones podrían tomar en relación a ello, luego de eso, cada una pudo observar su mensaje de la carta. Cada una compartió su mensaje y hablamos sobre lo aprendido.

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

Fecha Cobertura:	Descripción Cobertura:	Tipo Cobertura:
------------------	------------------------	-----------------

2025-08-05	Fotografía	FOTOGRAFÍA
		

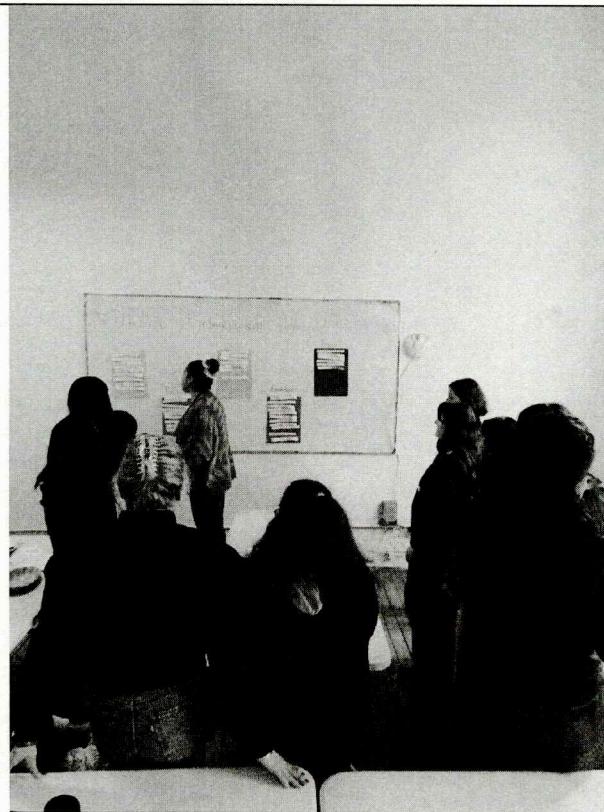
Fecha Cobertura: 2025-08-05	Descripción Cobertura: Fotografía	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
		

Fecha Cobertura: 2025-08-05	Descripción Cobertura: Fotografía	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA



Fecha Cobertura: 2025-08-12	Descripción Cobertura: Fotografía	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
--------------------------------	--------------------------------------	-------------------------------

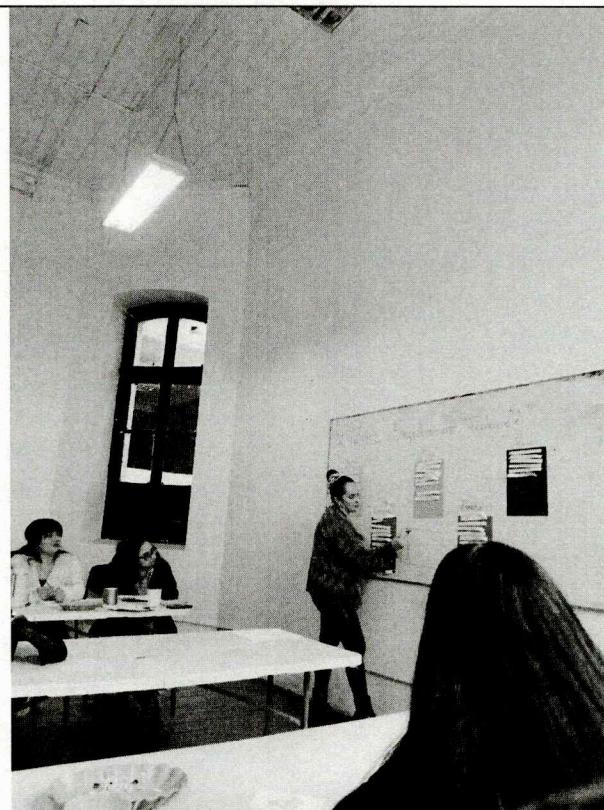




Fecha Cobertura:
2025-08-12

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

