

## INFORME SERVICIOS DE HONORARIOS.

NOVIEMBRE	2025
Mes	Año

### I.- Datos.

1.- Nombre.	MARIA DE LOS ANGELES APABLAZA ORELLANA		
2.- Rut.			
3.- Nº Decreto.	Alcaldicio: <b>EN TRAMITE</b>	Imputación: <b>215.21.04.004.001</b>	Centro de Costos: <b>25.04.51</b>
4.- Dirección a la que pertenece.	<b>DIRECCION DE DESARROLLO COMUNITARIO - ESTRATEGIA DE DESARROLLO LOCAL INCLUSIVO</b>		

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

Promover el bienestar integral de personas cuidadoras, usuarias de la sala de rehabilitación, del programa EDLI y de la Oficina de Discapacidad, a través de intervenciones de arte terapia y sesiones terapéuticas que favorezcan el autocuidado, la contención emocional y la conexión corporal desde una perspectiva terapéutica. Brindar espacios de contención y escucha activa a personas cuidadoras y usuarias, promoviendo la expresión emocional y la reflexión personal. Fortalecer el reconocimiento corporal y el bienestar emocional, mediante actividades que integren el arte terapia y otras metodologías terapéuticas. Fomentar el desarrollo de herramientas de autocuidado frente a situaciones de estrés o adversidad vinculadas al rol de cuidado. Promover la conexión corporal y emocional desde un enfoque terapéutico que potencie la conciencia de sí y la salud mental. Apoyar el trabajo de cuidado de personas con discapacidad, entregando estrategias y recursos terapéuticos que faciliten el acompañamiento y manejo emocional en su labor cotidiana.

### III.- Descripción de las funciones realizadas.

Planificación de sesiones de taller "Aprendiendo a cuidarme" para mujeres adultas cuidadoras de personas con discapacidad. Coordinación con encargada para difusión de la actividad. Confección de materiales para taller.

Realización de clase "Cuidarme para poder cuidar" Objetivo: Reconectar con el autocuidado como una necesidad básica de la cuidadora, reconocer señales de fatiga física/emocional y comenzar a crear un espacio seguro donde puedan descansar, soltar y expresarse sin juicio.

Realización de taller autocuidado. Actividades: Apertura con respiración lenta + contención grupal para conectar el cuerpo, Ejercicio guiado de autoobservación corporal y emocional. Introducción al concepto de "mi cuidadora interna". Identificación de las primeras señales de agotamiento. Entrega de herramientas inmediatas de autocuidado (micro pausas, respiración de descarga, límites energéticos simples).

Realización de clase: "Herramientas de regulación emocional y energética" Objetivo principal: Enseñar técnicas simples para bajar el estrés diario, regular las emociones y recuperar energía sin necesidad de grandes tiempos o recursos.

Guia taller aprendiendo a cuidarme. Descripción de lo realizado: Presentación de taller, Respiración 4-4-6 para calmar el sistema nervioso. Movimiento consciente para cuello, hombros y diafragma. Exploración de emociones frecuentes en cuidadoras: culpa, irritabilidad, sobrecarga.

Realización de taller Aprendiendo a cuidarme: Presentación de objetivos, Identificación personal de detonantes diarios. Avanzar en un plan personal de bienestar. Contención emocional. Cierre con afirmación: "Mi paz es valiosa y la respeto".

Clase "Integración práctica y límites sanos" Objetivo principal: Comenzar a integrar lo aprendido,

reforzar límites energéticos y emocionales, y avanzar en un plan personal de bienestar. Actividades: Ronda emocional sobre cambios desde la clase 1. Enseñanza de límites sanos sin culpa. Ejercicio: "Mi sí / Mi no". Inicio de un borrador del Plan de Cuidado Personal.

Clase "Cuidarme para poder cuidar": Práctica de respiración para proteger el propio campo emocional. Objetivo principal: Profundizar en el autocuidado realista para cuidadoras, evaluando avances, obstáculos y nuevas necesidades físicas, emocionales y energéticas. Cierre con mantra suave: "No tengo que hacerlo todo sola".

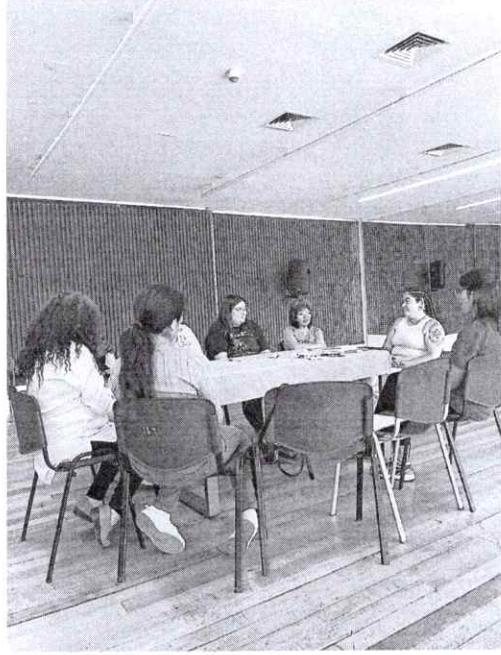
Clase:

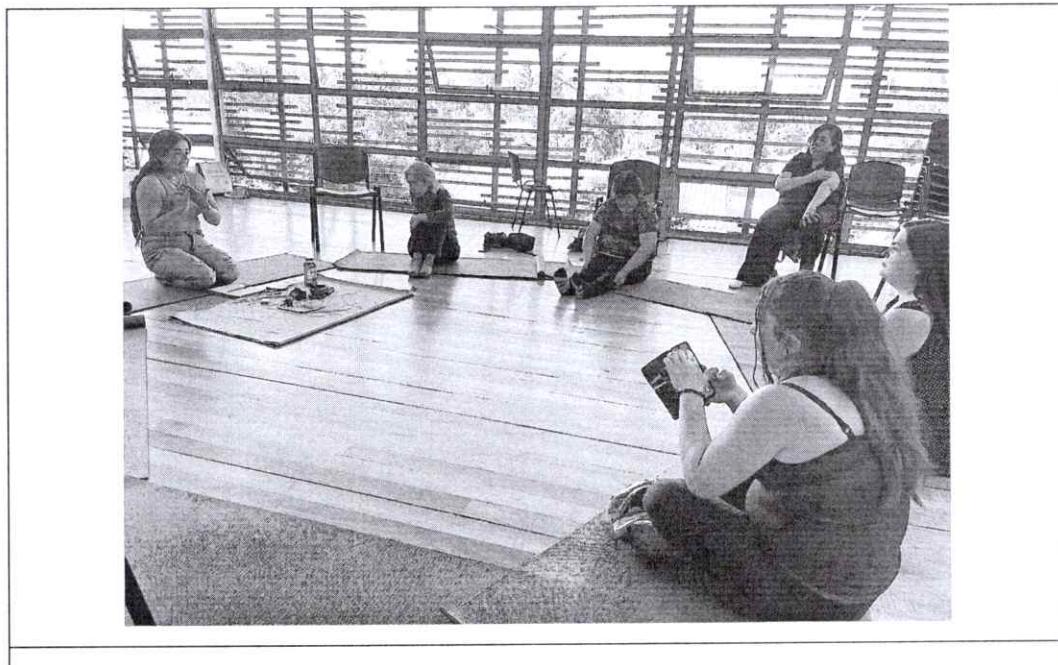
Apertura con una práctica más profunda de relajación corporal.

Revisión grupal: ¿qué ha sido fácil? ¿qué ha sido difícil? Ejercicio: "Mapa de mi cansancio", identificando qué agota más. Se enseñaron nuevas micro herramientas: Pausa sensorial (sonidos, tacto, temperatura). Descarga por manos al suelo. Se fortaleció la conexión con la "cuidadora interna" desde la compasión.

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

Fecha Cobertura: 2025-11-03	Descripción Cobertura: Planificación	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
 <span style="color: blue;">✓</span>		
Fecha Cobertura: 2025-11-04	Descripción Cobertura: Realización taller	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA

		
Fecha Cobertura: 2025-11-05	Descripción Cobertura: taller	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
		
Fecha Cobertura: 2025-11-10	Descripción Cobertura: realizacion taller	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA



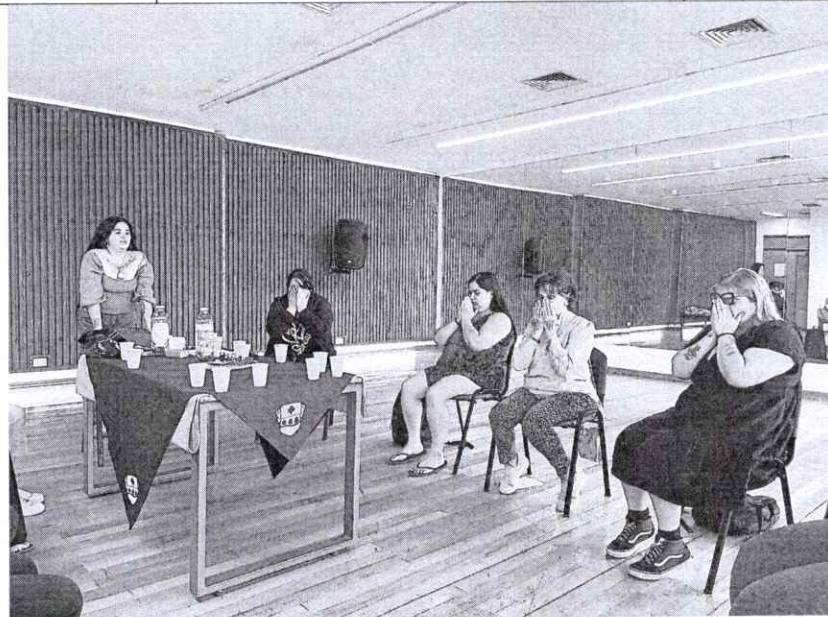
Fecha Cobertura: 2025-11-11	Descripción Cobertura: realizacion taller	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
--------------------------------	--	-------------------------------



Fecha Cobertura: 2025-11-12	Descripción Cobertura: Realizacion taller	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
--------------------------------	--	-------------------------------



Fecha Cobertura: 2025-11-17	Descripción Cobertura: Taller autocuidado	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
--------------------------------	--	-------------------------------



Fecha Cobertura: 2025-11-18	Descripción Cobertura: taller aprendiendo a cuidarme	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
--------------------------------	---	-------------------------------



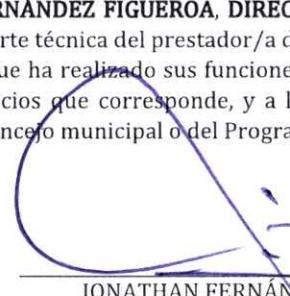
Fecha Cobertura: 2025-11-19	Descripción Cobertura: Taller autocuidado	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
--------------------------------	--	-------------------------------



**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

  
MARIANA GABRIELA CAMPUSANO  
PARRA  
COORDINADOR (A) PROGRAMA

