



DIDECO

Dirección de Desarrollo Comunitario

Informe de abril de 2026 ✓

Nombre: Macarena Carvajal Jimenez

RUT: [REDACTED]

Con respecto a las funciones establecidas por el contrato de honorarios entre la Ilustre Municipalidad de Padre Hurtado, DIDECO y mi persona, informo respecto de los siguientes cometidos:

- Diseñar y ejecutar 3 talleres mensuales enfocados en aromaterapia y bienestar integral, incorporando herramientas prácticas de autocuidado físico, emocional y mental.
- La profesional deberá coordinar previamente con la Oficina de la Mujer las fechas y contenidos.
- En caso de cualquier percance los talleres pueden ejecutarse vía online, presentando en el informe mensual el link de conexión y fotos de la reunión online.
- Entregar un informe mensual que deje en evidencia las actividades realizadas, con sus respectivas listas de asistencia.

1) Diseñar y ejecutar 3 talleres mensuales enfocados en aromaterapia y bienestar integral, incorporando herramientas prácticas de autocuidado físico, emocional y mental.

Taller 1 (17/04/2026): Introducción a la Aromaterapia y sus Beneficios

La primera jornada estará orientada a conocer los principios básicos de la aromaterapia y los beneficios de los aceites esenciales para el bienestar físico y emocional. Se abordarán usos seguros y cotidianos de aromas naturales como herramientas de relajación y autocuidado.

La sesión comenzará con ejercicios de respiración consciente y reconocimiento sensorial de aromas naturales, favoreciendo un ambiente de calma y conexión grupal. Posteriormente se desarrollará un círculo de escucha donde las participantes podrán compartir experiencias relacionadas con el estrés cotidiano, el trabajo de cuidados y la importancia de generar espacios personales de bienestar.



DIDECO

Dirección de Desarrollo Comunitario

Taller 2 (24/04/2026): Aromaterapia para la Relajación y Manejo del Estrés

Esta jornada estará enfocada en entregar herramientas simples de aromaterapia para disminuir tensiones físicas y emocionales, promoviendo el descanso, la relajación y el equilibrio emocional.

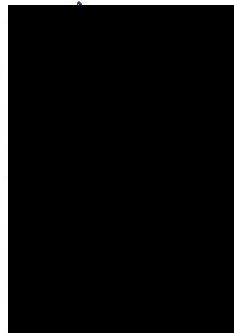
La actividad incluirá dinámicas de mindfulness, relajación guiada y ejercicios de respiración utilizando aromas suaves y naturales. En el círculo de escucha se abrirá un espacio participativo para reflexionar sobre el agotamiento emocional asociado a las labores de cuidado y compartir estrategias personales de autocuidado y descanso.

Taller 3 (30/04/2026) : Bienestar Emocional y Autocuidado Integral

El taller estará orientado al fortalecimiento del bienestar emocional mediante prácticas de autocuidado integral y el uso de aromaterapia como apoyo para la regulación emocional y la conexión personal.

La jornada incorporará dinámicas de relajación corporal y conexión emocional, promoviendo un ambiente de confianza y contención grupal. Posteriormente se realizará un conversatorio participativo enfocado en emociones, carga de cuidados y fortalecimiento de redes de apoyo entre las asistentes.

TODOS LOS TALLERES FUERON EJECUTADOS EN EL CENTRO CULTURAL





DIDECO

Dirección de Desarrollo Comunitario

	17	24	30	
	/	.	/	
	/	/	/	
	/	/	/	
	.	.	.	
	/	/	/	
	/	/	/	
	/	.	.	
	/	/	/	
	/	/	/	
	/	.	.	
	/	.	/	
	/	/	/	

05