



DIDECO

Dirección de Desarrollo Comunitario

Informe de mayo de 2026

Nombre: Macarena Carvajal Jimenez



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 1805/05/2026): Aromaterapia y Energía Positiva para el Hogar

La jornada estará enfocada en el uso de aromas naturales para promover ambientes de calma, armonía y bienestar dentro del hogar, fortaleciendo prácticas de autocuidado familiar y comunitario.

La actividad comenzará con ejercicios de visualización positiva y respiración consciente, generando un espacio de relajación y conexión emocional. En el círculo de escucha las participantes podrán compartir experiencias relacionadas con el bienestar familiar, organización del hogar y estrategias cotidianas para generar espacios más saludables emocionalmente.



DIDECO

Dirección de Desarrollo Comunitario

Taller 2 (15/05/2026): Técnicas de Relajación y Autocuidado Mental

Este taller estará orientado a incorporar herramientas simples de relajación y autocuidado mental para enfrentar el estrés y las exigencias emocionales de la vida cotidiana.

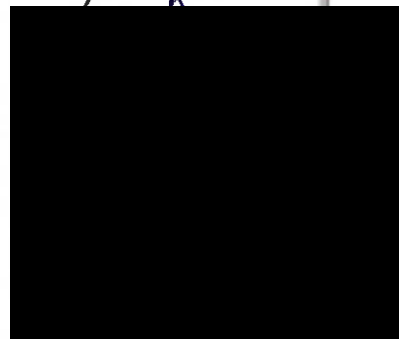
Se desarrollarán ejercicios suaves de respiración, estiramiento y relajación consciente, promoviendo momentos de pausa y bienestar. Posteriormente se abrirá un espacio de conversación grupal sobre salud mental, sobrecarga emocional y la importancia de priorizar el autocuidado en quienes ejercen labores de cuidado permanente.

Taller 3 (22/05/2026): Aromaterapia para el Bienestar Cotidiano

La última jornada estará orientada a fortalecer el uso de la aromaterapia como herramienta de bienestar cotidiano, promoviendo hábitos simples de autocuidado físico, emocional y mental aplicables en la vida diaria.

La sesión incluirá dinámicas grupales de relajación y conexión emocional mediante aromas naturales y ejercicios de respiración consciente. Además, se desarrollará un círculo de escucha enfocado en compartir aprendizajes, experiencias personales y prácticas de bienestar que las participantes puedan incorporar en sus rutinas diarias y espacios familiares.

TODOS LOS TALLERES FUERON EJECUTADOS EN EL CENTRO CULTURAL





DIDECO

Dirección de Desarrollo Comunitario

de

	05	15	22	
[Redacted]	/	.	/	[Redacted]
	/	/	/	
	/	/	/	
	.	.	/	
	/	/	/	
	/	/	/	
	.	/	/	
	.	/	/	
	/	/	/	
	/	/	/	