



DIRECCIÓN DE DESARROLLO COMUNITARIO
DEPARTAMENTO DE GESTIÓN DE TALLERES

INFORME DE ACTIVIDADES MENSUAL DE PROFESOR DE TALLER
PROGRAMA TALLERES RECREATIVOS Y DE DESARROLLO

Mes	JULIO
-----	-------

Nombre	MEDIAVILLA ARAVENA JESSICA		
RUT		Período del Contrato	01/05 - 30/11 2025

ID	Nombre Taller	Horario 1	Horario 2	Lugar de Ejecución	Asistentes
T.1	PILATES	LUN 18:45-19:45	MIE 18:45-19:45	JUAN DE AUSTRIA 1539	10
T.2	PILATES	LUN 17:30-18:30	MIE 17:30-18:30	JUAN DE AUSTRIA 1539	8
T.3	PILATES	LUN 15:00-16:00	MIE 15:00-16:00	JUAN DE AUSTRIA 1539	10
T.4	PILATES	MAR 12:00-13:00	JUE 12:00-13:00	JUAN DE AUSTRIA 1539	7
T.5	PILATES	LUN 16:15-17:15	MIE 16:15-17:15	JUAN DE AUSTRIA 1539	9

ID	Descripción de Actividades (Ver ID del Taller)
T.1	Sobre el ladrillo de yoga los dos pies, se trabajó articulación de falanges de los dedos de los pies, elongación de musculatura posterior de las piernas. Siempre sobre el ladrillo, equilibrio en una pierna conectando cuádriceps, piso pélvico, glúteos, abdomen, un trabajo muy localizado y muy consciente al ritmo de la respiración.
T.2	Con la banda elástica pequeña redonda, trabajo de equilibrio, piso pélvico, abdomen enfocando principalmente al fortalecimiento de glúteos. Con la misma banda trabajo de brazos, bíceps, tríceps, pectorales, zona escapular enfocados en mejorar la postura.
T.3	Trabajo de estaciones, 1: con pelota grande sentada sobre ella, rebotes. 2: con mancuernas trabajo de brazos. 3: pelota chica en la pared elongación axilar. 4: sobre el disco marcha soltando las caderas. 5: banda elástica chica redonda trabajo de abductores con equilibrio. 6: sobre el ladrillo de yoga elongación de la postura posterior de las piernas.
T.4	Trabajo unilateral de brazos de costado, cuerpo completamente extendido en el suelo. Con mancuerna se realizan bíceps, tríceps, círculos, elevar escápula, luego elevación de piernas con brazo. Elevación de ambas piernas. Esto con el lado derecho y luego lado izquierdo.
T.5	Producto de que llegaron tres alumnas nuevas, se enfocó en la concentración, coordinación del movimiento con la respiración. Luego aplicamos todo esto en los abdominales, piso pélvico, fuerza de brazos, fuerza de piernas, elongación.



DIRECCIÓN DE DESARROLLO COMUNITARIO
DEPARTAMENTO DE GESTIÓN DE TALLERES

INFORME DE ACTIVIDADES MENSUAL DE PROFESOR DE TALLER
PROGRAMA TALLERES RECREATIVOS Y DE DESARROLLO

Mes	JULIO
-----	-------

Nombre	MEDIAVILLA ARAVENA JESSICA		
RUT		Período del Contrato	01/05 - 30/11 2025

ID	Nombre Taller	Horario 1	Horario 2	Lugar de Ejecución	Asistentes
T.6	YOGA FACIAL BASICO	MAR 17:30-18:30	JUE 17:30-18:30	JUAN DE AUSTRIA 1539	9
T.7	YOGA FACIAL BASICO	MAR 18:30-19:30	JUE 18:30-19:30	JUAN DE AUSTRIA 1539	9
T.8	—	—	—	—	
T.9	—	—	—	—	
T.10	—	—	—	—	

ID	Descripción de Actividades (Ver ID del Taller)
T.6	Aplicamos masaje intrabucal, siempre enfocado primero en soltar la musculatura del rostro en general y luego nos fuimos a los músculos específicos del bruxismo. Luego del trabajo intrabucal, agregamos las técnicas con la piedra gua sha, con el hongoito y finalmente rodillo facial
T.7	Trabajo desde la musculatura de la postura (casos con fibromialgia y parálisis facial) como músculos posteriores de la espalda, soltar hombros, elongación de pectorales. Luego pasamos a soltar los músculos del rostro, involucrados los del bruxismo, los de gestos viciosos como entrecejo, levantamiento de frente constante, fijación de la vista. Todo esto a través de masajes con los dedos, con ejercicios combinados con la respiración.
T.8	
T.9	

