

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

Mes	AGOSTO
------------	---------------

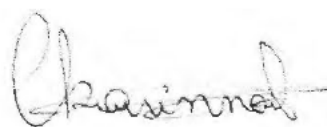
Nombre	ROJAS NASER CONSTANZA		
RUT		Período del Contrato	16/03 - 30/11 2026

ID	Nombre Taller	Horario 1	Horario 2	Lugar de Ejecución	Asistentes
T.1	YOGA BASICO	LUN 11:15-12:15	MIE 11:15-12:15	CRISTOBAL COLON 7357 (CC ROTONDA ATENAS)	7
T.2	YOGA INTERMEDIO	LUN 12:30-13:30	MIE 12:30-13:30	CRISTOBAL COLON 7357 (CC ROTONDA ATENAS)	7
T.3	YOGA EN SILLA	VIE 10:00-12:00	---	ESTOCOLMO 338 BLOCK 50 DEPTO. 109	8
T.4	YOGA EN SILLA	MAR 10:00-12:00	---	ESTOCOLMO 338 BLOCK 50 DEPTO. 109	6
T.5	YOGA BASICO	MAR 18:15-19:15	---	PATRICIA 9110(CC PATRICIA)	4

ID	Descripción de Actividades (Ver ID del Taller)
T.1	Se presenta la modalidad cognitiva y de conocimiento de las clases de yoga, realizando una activación de conocimientos previos. Posteriormente, la clase comienza con la entonación del sonido OM, seguida de la práctica de posturas físicas básicas, incluyendo posiciones de cuatro apoyos, torsiones alternadas y terapéuticas. Durante este mes, se ha puesto especial énfasis en el trabajo de la zona lumbar y dorsal, incorporando además el desarrollo del core y el fortalecimiento de los músculos intercostales y dorsales. Durante la sesión se abordan algunas contraindicaciones y condiciones crónicas que puedan presentar los participantes, realizando las adecuaciones necesarias para aquellos estudiantes que requieran una práctica adaptada a sus necesidades. Asimismo, se realizan ejercicios respiratorios, tales como ujjayi, respiración de la vela y respiración de la energía. Agregando bhandas(Muladhara). Durante el mes de agosto se ha integrado la respiración yóguica completa y bhandas, profundizando en cada técnica con el objetivo de afianzar su aprendizaje y fortalecer la capacidad pulmonar para los meses de alteración climática.
T.2	Se presenta la modalidad de las clases de yoga intermedio, orientadas a la entrega de herramientas físicas, el desarrollo de la coordinación motriz y la profundización de la conciencia corporal. La clase comienza con la entonación del mantra OM, continuando con la práctica de respiración por fosas alternadas incorporando la respiración ujjayjy (respiración de la victoria). Durante esta actividad se realiza activación de conocimientos previos sobre la fosa nasal derecha (Pingala) y la fosa nasal izquierda (Ida), con la finalidad de fortalecer la comprensión de los aspectos respiratorios y energéticos del yoga a si mismo. La sesión finaliza con una nueva práctica de respiración por fosas alternadas y una meditación guiada. Como complemento, se utilizan cartas del Oráculo del Médium, integrando contenidos relacionados con el conocimiento yóguico de los distintos cuerpos, favoreciendo la reflexión y el autoconocimiento.

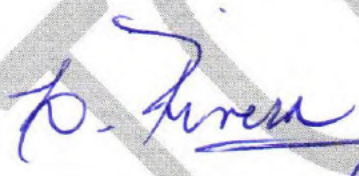
T.3	Se presenta la modalidad de las clases de yoga al inicio de la sesión, instancia en la que la docente introduce los aspectos cognitivos e intelectuales de esta disciplina, realizando una activación de conocimientos previos. Para facilitar la comprensión de los contenidos, se utiliza material de apoyo visual, incluyendo un mapa explicativo y un prologo con dibujos, considerando que varias participantes presentan principios de deterioro cognitivo asociados al envejecimiento además de introducir a las participantes nuevas. Asimismo, se realiza una adaptación psicopedagógica específica para una estudiante que presenta indicios de enfermedad de Alzheimer y dificultades en la memoria de corto plazo. Además, se sospecha la presencia de hipoacusia leve, por lo que se implementan estrategias de apoyo, tales como ubicarla frente a la docente para facilitar la lectura labial y una mejor comprensión de las instrucciones. Gracias a estas adecuaciones, la estudiante logra participar satisfactoriamente de la experiencia grupal. La clase se estructura en distintas etapas, comenzando con la entonación del sonido OM, seguida de la práctica de posturas físicas básicas en silla con enfoque terapéutico, incorporando el uso de bloques de yoga y bandas elásticas como elementos de apoyo. Durante la sesión se abordan las posibles contraindicaciones y condiciones crónicas de las participantes, con el propósito de adaptar determinadas posturas a las necesidades del grupo. La sesión finaliza con una meditación guiada en silla y una actividad de apoyo emocional mediante cartas del Oráculo del Médium, instancia en la que se explican los distintos cuerpos según la filosofía del yoga. La temática del mazo se alterna mensualmente con el objetivo de ofrecer diversas experiencias de reflexión y aprendizaje a las participantes. A lo largo de toda la clase se entrega apoyo cognitivo, seguimiento de instrucciones, acompañamiento físico y motriz, orientación respiratoria y contención emocional, promoviendo una experiencia inclusiva, segura y significativa para todas las participantes. Este mes se integro a la práctica la utilización de bhandas, en específico Muladhara bhandas.
T.4	Se presenta la modalidad de las clases de yoga en silla, respondiendo a la solicitud de las participantes que se reincorporan a la práctica. Durante la sesión, la profesora explica la metodología de trabajo y dialoga con ellas acerca de sus condiciones crónicas, con la finalidad de identificar posibles contraindicaciones para determinados ejercicios, brindando además un espacio de contención emocional y apoyo socioafectivo. Asimismo, se realiza una activación de conocimientos previos mediante un mapa elaborado por la docente, utilizando recursos visuales y escritos (prologo, imágenes y texto) para facilitar la comprensión y participación de las asistentes. La clase comienza con la entonación del mantra OM. Posteriormente, se aborda la importancia de la respiración consciente, enseñando y reforzando la respiración ujjayi, la respiración de la vela y la respiración de la energía agregando Muladhara bhandas. A continuación, se desarrollan ejercicios físicos en silla, alternando entre posiciones sentadas, ejercicios de pie con apoyo y el trabajo con bandas elásticas. Estas modalidades se combinan de manera progresiva, incorporando también el uso alternado de bloques de yoga como elementos de apoyo y adaptación. La sesión finaliza con una meditación guiada en silla y una actividad de apoyo emocional mediante cartas del Oráculo del Médium, instancia en la que se profundiza en el conocimiento de los distintos cuerpos según la filosofía del yoga, favoreciendo la reflexión personal y el autoconocimiento.
T.5	Luego de realizar todo el protocolo establecido, se da inicio a la clase con la presentación de un objeto de apego emocional: Teddy y sus amigos (el conjunto de peluches utilizados como recurso de contención emocional). Esta actividad tiene como finalidad favorecer la participación, la seguridad emocional y las dinámicas grupales, especialmente en niños y niñas con neurodivergencias. Cada participante presenta a su peluche de apego emocional, promoviendo la expresión personal y la interacción con sus pares. Posteriormente, se continúa con la explicación de qué es el yoga mediante actividades lúdicas, utilizando el juego de las posturas mediante la canción del guerrero. Durante este mes se profundiza en posturas relacionadas con el equilibrio y la activación de la zona lumbar, adaptadas a las características y necesidades del grupo, repasando cada una de las posturas. Asimismo, se desarrollan dinámicas de reconocimiento y expresión de emociones a través del yoga, incorporando juegos con un dado interactivo que favorece instancias de reflexión y diálogo en torno a las emociones y experiencias de cada participante. Para finalizar la práctica corporal, se realiza una meditación en savasa incorporando la canción de la nube, guiada por la profesora, promoviendo la atención, la conciencia corporal y la regulación emocional. Posteriormente, se llevan a cabo actividades de cierre orientadas a reforzar los aprendizajes adquiridos durante la sesión. Con el objetivo de afianzar los contenidos trabajados, se entrega un libro a cada participante para que pueda leer, reflexionar, pintar e identificar las posturas practicadas y los conocimientos abordados en clase. Cada estudiante dibuja y colorea su postura favorita del día, fortaleciendo así la comprensión y apropiación de los aprendizajes. En algunas instancias se incorpora dibujo libre para acompañar procesos emocionales. La sesión concluye con un espacio de reflexión grupal, en el que los participantes comparten cómo se han sentido durante la clase y de qué manera han ido reconociendo y comprendiendo sus emociones en la vida cotidiana, favoreciendo el desarrollo de la conciencia emocional y el autoconocimiento. Cabe mencionar que este mes hubo una baja en asistencias a causa de enfermedades respiratorias.

Firma prestador de los servicios



El jefe (S) del Departamento de Gestión de Talleres, de la Municipalidad de Las Condes, que firma al pie del presente informe, certifica y acredita fehacientemente que el/la Sr/a. ROJAS NASER CONSTANZA, RUT: [REDACTED] dio cabal cumplimiento durante el mes AGOSTO de 2026, a la prestación de servicios a honorarios para el cual fue contratado de acuerdo al respectivo contrato a honorarios, con cargo al Programa TALLERES RECREATIVOS Y DE DESARROLLO 2026.

Asimismo, apruebo el presente informe mensual de actividades realizadas para el cumplimiento de la prestación de servicios objeto de su contratación, el que fue revisado en forma exhaustiva por el suscrito, siendo toda la responsabilidad -con carácter de excluyente-, de este supervisor, ya sea que esta se origine en la ejecución de la prestación de servicios conforme al contrato; en la fidelidad del contenido del Informe Mensual del mes de AGOSTO de 2026; de todos los antecedentes que se acompañan por el servidor a honorarios; así como en la correcta verificación de que el contenido de dicho informe es de completa autoría de la/el Sra./Sr. ROJAS NASER CONSTANZA .

Nombre Jefe (S) de Departamento	Lorena Rivera Silva
Firma y timbre Jefe (S) de Departamento	 


V°B° DIRECTORA DE DESARROLLO COMUNITARIO
SANDRA FUENTES MELO