

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

|            |               |
|------------|---------------|
| <b>Mes</b> | <b>AGOSTO</b> |
|------------|---------------|

|               |                              |                             |                           |
|---------------|------------------------------|-----------------------------|---------------------------|
| <b>Nombre</b> | <b>TAPIA GAVIRIA MARCELA</b> |                             |                           |
| <b>RUT</b>    | [REDACTED]                   | <b>Período del Contrato</b> | <b>16/03 - 30/11 2026</b> |

| ID  | Nombre Taller    | Horario 1       | Horario 2       | Lugar de Ejecución | Asistentes |
|-----|------------------|-----------------|-----------------|--------------------|------------|
| T.1 | YOGA INTERMEDIO  | LUN 10:00-11:00 | MIE 10:00-11:00 | TOMAS MORO 1172    | 6          |
| T.2 | YOGA TERAPEUTICO | LUN 17:30-18:30 | MIE 17:30-18:30 | TOMAS MORO 1172    | 7          |
| T.3 | YOGA INTERMEDIO  | LUN 08:30-09:30 | MIE 08:30-09:30 | TOMAS MORO 1172    | 6          |
| T.4 | YOGA BASICO      | LUN 11:15-12:15 | VIE 09:00-10:00 | TOMAS MORO 1172    | 4          |
| T.5 | YOGA BASICO      | MAR 09:00-10:00 | JUE 09:00-10:00 | TOMAS MORO 1172    | 7          |

| ID  | Descripción de Actividades (Ver ID del Taller)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| T.1 | Este mes se le dio mucha importancia al trabajo con las emociones, al estrés, sin dejar de lado el trabajo físico. Como siempre comenzamos con una respiración para bajar la ansiedad y aprender a manejar la mente. Luego unos minutos de meditación. El trabajo físico consistió en aprender masajes específicos para bajar el cortisol y liberar energías atrapadas. En ese contexto el trabajo del cuerpo fue de mucho abrir, liberar, soltar, elongar y fortalecer. Los alumnos reconocieron haberse podido relajar y aprender herramientas para integrarlas en su vida diaria que les ayude a afrontar de mejor manera sus días.                                                      |
| T.2 | Este grupo es muy unido, alegre y extrovertido lo que facilita un trabajo con las emociones bastante más lúdico. Comenzamos siempre con ejercicios de respiración, esta vez enfocado en bajar el estrés cotidiano. Luego aprendieron masajes que ayudan a liberar las emociones guardadas en el cuerpo. También aprendieron meditaciones para recuperar las energías y recargarse de manera positiva. Hicimos ejercicios físicos con posturas de descanso de mayor duración y apertura de caderas y corazón, equilibrio y coordinación para terminar con relajación profunda.                                                                                                               |
| T.3 | En este grupo hay personas que llevan mucho tiempo en la práctica del yoga y muchas son jóvenes lo que facilita un ritmo bastante más intenso en términos físicos y de meditaciones más profundas y dirigidas. Como el foco era la liberación del estrés, hicimos varias técnicas de respiración para bajar el cortisol y la ansiedad. Los ejercicios incluyeron apertura de zonas físicas como caderas y pecho. Trabajos de equilibrio y descanso sosteniendo las posturas o asanas más prolongadamente. También mucho elongar para liberar y relajar. Terminamos como siempre con relajación.                                                                                             |
| T.4 | Este es un grupo pequeño en el que dos personas lo toman como su tercer día de clases de la semana por lo que asisten uno de los días. Dos personas más que están con certificado médico por operación (cadera y ojos). Otro de los alumnos sólo puede ir un día de los dos. Por todo esto, la asistencia es baja y el avance más difícil. Aún así, también el enfoque estuvo en darles herramientas para bajar el ritmo lo que agradecen porque notan cambios en el tiempo. Se hicieron ejercicios respiratorios y físicos para controlar el estrés, suaves, de apertura y liberación de emociones a través de automasajes. Meditaciones y reflexiones terminando con relajación profunda. |
| T.5 | El foco este mes fueron las emociones y el manejo del estrés. Como siempre comenzamos con técnicas de respiración para bajar la ansiedad y manejar la mente. Luego algunas meditaciones guiadas. Aprendieron masajes específicos para bajar el cortisol y liberar energías atrapadas. En ese contexto el trabajo del cuerpo fue de mucho abrir, elongar y sostener las posturas para fortalecer el cuerpo y la voluntad. Los alumnos reconocieron haberse podido relajar profundamente, mejorar la calidad del sueño y aprender herramientas para integrarlas en su vida diaria que les ayude a afrontar de mejor manera sus días.                                                          |

|                                         |                                                                                      |
|-----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Firma prestador de los servicios</b> |  |
|-----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|

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

|            |               |
|------------|---------------|
| <b>Mes</b> | <b>AGOSTO</b> |
|------------|---------------|

|               |                                                                                   |                             |                           |
|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|---------------------------|
| <b>Nombre</b> | <b>TAPIA GAVIRIA MARCELA</b>                                                      |                             |                           |
| <b>RUT</b>    |  | <b>Período del Contrato</b> | <b>16/03 - 30/11 2026</b> |

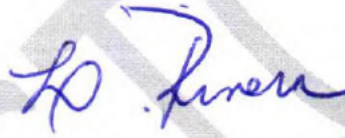
| <b>ID</b> | <b>Nombre Taller</b> | <b>Horario 1</b> | <b>Horario 2</b> | <b>Lugar de Ejecución</b> | <b>Asistentes</b> |
|-----------|----------------------|------------------|------------------|---------------------------|-------------------|
| T.6       | YOGA INTERMEDIO      | MAR 10:15-11:15  | JUE 10:15-11:15  | TOMAS MORO 1172           | 7                 |
| T.7       | YOGA TERAPEUTICO     | MAR 17:00-18:00  | JUE 17:00-18:00  | TOMAS MORO 1172           | 5                 |
| T.8       | YOGA EN SILLA        | MIE 11:15-12:15  | VIE 10:30-11:30  | TOMAS MORO 1172           | 5                 |

| <b>ID</b> | <b>Descripción de Actividades (Ver ID del Taller)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| T.6       | Alumnas que tienen bastante práctica del yoga por lo que podemos avanzar y tener un ritmo intenso en términos físicos y de meditaciones más profundas y dirigidas. Se enseñaron variadas técnicas de liberación de emociones con el foco de bajar el estrés a través de técnicas de respiración y de automasaje. Los ejercicios incluyeron apertura de caderas y pecho. Trabajos de equilibrio y descanso sosteniendo las posturas o asanas más prolongadamente. Terminamos como siempre con relajación.                                                               |
| T.7       | Como este grupo tiene alumnos con menor movilidad y que necesitan atención más personalizada por las características de cada condición, el trabajo es más suave. Pudimos profundizar en técnicas que ayudan a aquietar sus mentes a través de ejercicios respiratorios, meditaciones y físicamente mucha apertura de cadera, del corazón, posturas largas de relajación, liberación de emociones con masajes, prácticas de atención mental y reflexiones. Según ellos mismos, mejoró notablemente el descanso al dormir y se sentían más tranquilos en su vida diaria. |
| T.8       | El trabajo en silla está siendo muy efectivo para este grupo. Han tenido avances notables en el sentido de recuperar la confianza en sus cuerpos, del autoconocimiento y la movilidad. Al igual que con los otros grupos, trabajamos el estrés con automasajes y respiraciones, meditaciones guiadas y mucha reflexión. Físicamente con la silla hicimos aperturas de caderas, equilibrio y fortalecimiento de piernas y brazos. Relajaciones profundas que reconocen tener un impacto positivo en su bienestar diario.                                                |

|                                         |                                                                                      |
|-----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Firma prestador de los servicios</b> |  |
|-----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|

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. TAPIA GAVIRIA MARCELA, 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 función 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. TAPIA GAVIRIA MARCELA.

|                                         |                                                                                                                                                                             |
|-----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Nombre Jefe (S) de Departamento         | Lorena Rivera Silva                                                                                                                                                         |
| Firma y timbre Jefe (S) de Departamento | <br> |

V°B° DIRECTORA DE DESARROLLO COMUNITARIO  
SANDRA FUENTES MELO

