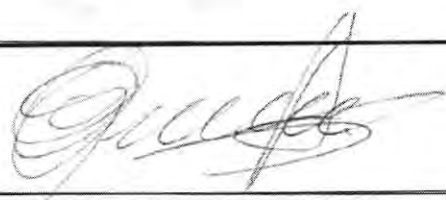


INFORME DE ACTIVIDADES MENSUAL DE PROFESOR DE TALLER
PROGRAMA TALLERES RECREATIVOS Y DE DESARROLLO

Mes		JULIO	
Nombre	SOTO ANDAUR GUILLERMO		
RUT	██████████	Período del Contrato	16/03 - 30/11 2026

ID	Nombre Taller	Horario 1	Horario 2	Lugar de Ejecución	Asistentes
T.1	CHI KUNG	LUN 18:30-19:30	MIE 18:30-19:30	JUAN DE AUSTRIA 1539	8
T.2	ESTIMULACION COGNITIVA BASICO	LUN 16:00-18:00	---	JUAN DE AUSTRIA 1539	5
T.3	CHI KUNG	LUN 15:10-16:10	MIE 15:10-16:10	CURACO 1886(CAM EL CANELO)	6
T.4	CHI KUNG	MAR 11:30-12:30	VIE 10:15-11:15	APOQUINDO 9082 CAM LOS DOMINICOS	6
T.5	MINDFULNESS Y PROGRAMACION NEUROLINGUIST	LUN 09:00-11:00	---	ROSA O.HIGGINS 17(CAM ROSA OHIGGINS)	7

ID	Descripción de Actividades (Ver ID del Taller)
T.1	-Tres ejercicios de una serie de Chi Kung llamada Lian Gong: 1 - Dedos entrelazados, estirar los brazos, direccionando las palmas hacia arriba (Inhalo), una corta retención, des entrelazo los dedos y bajo los brazos por los costados, exhalando. Al bajarlos, se flexionan levemente las rodillas. 2 - Mismo ejercicio, pero cuando los brazos están estirados, hago un movimiento desde la cintura, inclinando el tronco hacia la derecha y hacia la izquierda indistintamente. Opcional, al inclinarse hacia la derecha, se puede flexionar levemente la pierna izquierda. - Ejercicio de respiración consciente: Inhalar contando 4 tiempos y exhalar contando 6 tiempos, sin retener el aire entre la inhalación y la exhalación. -Ejercicio para llevar el Chi (energía) al cerebro. Descripción: Manos con las palmas hacia arriba, 3 dedos bajo el ombligo (Tantién), con los dorsos pegados, flecto lo codos y las subo hasta el centro del pecho. En ese momento las pongo palma con palma (ahí estoy mezclando la energía del Tantién con la del corazón), subo las manos más arriba de la cabeza (en ese momento llevo la energía a cerebro), tomo el Chi del universo y lo hago descender al corazón bajando las manos hasta el pecho, lo mezclo con la energía del corazón, y luego bajo esta mezcla de vuelta al Tantién. -Un ejercicio para el estrés: Pongo mis manos palmas hacia arriba a la altura del Tantién (3 dedos bajo el ombligo), flectando los codos, las subo hasta el centro del pecho inhalando, retengo el aire girando las palmas hacia la tierra y las bajo exhalando hasta la altura del Tantién. - Cuatro ejercicios para el equilibrio de los hemisferios cerebrales. 1.- Levanto rodillas golpeando con la palma de la mano el muslo de la pierna contraria 2.- Levando rodillas y flecto los codos y direcciono uno y el otro a la pierna contraria sucesivamente. 3.- Hago un cruce de pies. 4.- Levanto talones y golpeo talón derecho con mano izquierda y viceversa. - Tres ejercicios para órganos: Pulmón, Riñón e Hígado. - Caminata de los tres centros. -Empujando Montañas: Pies separados, manos empuñadas pegadas a las costillas, inhalo, y exhalo estirando los brazos hacia adelante empujando con las palmas. Este ejercicio previene la artritis.

T.2	- Materia: Condiciones del Corazón – Los 4 Suelos 1.- Suelo superficial: La información va a rebotar no vas a estar dispuesto a recibir la información. 2.- Suelo pedregoso: Cierta información entra en tu mente, te interesa, pero tus creencias empiezan a tener una gran influencia en las cosas que estás tratando de adaptar y terminas destruyendo la opción de esta nueva información. 3.- Suelo espinoso: La información entra y comienza a crecer y las espinas son las personas que están alrededor nuestro, las cuales cuestionan tu cambio por no saber de qué se trata. 4.- Suelo fértil: Estás listo, preparado, tienes la mente abierta, quieres mejorar, estás dispuesto a generar el cambio en tu vida. - Meditación Autocompasión Consciente: Manos en el corazón y repetir las siguientes frases. *Estoy haciendo lo mejor que puedo. *Merezco paz. *Me permito sanar. *No necesito cargar con todo hoy. Ejercicio de Programación Neuro Lingüística, "Soltar y aflojar" -Mindfulness llevado al cuerpo, para conectar con las sensaciones corporales y la respiración en el marco de la "Atención Plena" Ejercicio: Dedos entrelazados, estirar los brazos con las palmas hacia arriba inhalando, mantener 4 segundos, soltar las manos y bajar los brazos por los costados exhalando. La idea es mantener la atención en la respiración y las sensaciones que aparecen al estirar los brazos. -Lenguaje correcto – Errores comunes del lenguaje. *El uso del NO: El inconsciente no registra el NO, por lo tanto, nos boicoteamos al plantearnos objetivos como "no quiero comer pan". La podemos cambiar por "Quiero comer frutas" o "Las verduras me convienen". *Mañana: Al hablar o pensar respecto al objetivo, es un error decir mañana, fecha que no está en el calendario y confunde a la mente; mañana es diario, mañana nunca llega *Un día de estos "La próxima semana": Son tiempos que no están definidos ni en calendario ni en el tiempo. Un día de estos, es demasiado ambiguo para la mente y la próxima semana sucede cada semana. Lo correcto es definir una fecha fija, como el Martes 19. *Tengo que: Generalmente asociamos estas palabras con acciones o tareas que me disgustan y me cuesta trabajo realizar. "Tengo que" implica una carga y un peso que nos detiene, por lo tanto, hay que evitarlo en el planteamiento de objetivos.
Firma prestador de los servicios	

T.3	-Ejercicios de Chi Kung en silla: *Pies juntos, elevo rodillas, separo los pies, bajo rodillas con los pies separados y al tocar los pies en el suelo, los junto. *Cruzo pierna derecha sobre la izquierda y giro el torso hacia el lado derecho. Viceversa. *Manos en los muslos. Estiro una pierna tocando con el talón del pie en el piso y llevo las manos empuñadas a los costados del cuerpo (costillas). *Piernas estiradas, estiro mi brazo hacia arriba, inclino el tronco y trato de tocar mis pies con las manos. -Meditación para evitar el sobrepensamiento. -Caminata Yin: Piernas flexionadas, pies juntos, estiro rodillas y desplazo pie izquierdo en diagonal apoyando talón, apoyo la planta y flexiono las rodillas compartiendo el peso. Llevo el peso a la pierna izquierda y levanto talón de la pierna derecha estirada. Junto ambos pies y flexiono ambas rodillas. Acompaño con un movimiento flexión de codos, dedos medios pegados a las piernas y voy masajeando estas subiendo hasta la articulación coxo-femoral. -Ejercicio de meditación: Una mano en el pecho y la otra en el abdomen, repito mentalmente "Estoy aquí, estoy a salvo, esto pasará" -Dos ejercicios para el estrés.
T.4	Ejercicios de Chi Kung en silla: Descritos en T.3: -El Gran Molino de Viento: Pies separados, levanto un brazo por delante, y trazo un círculo hacia atrás, bajándolo a continuación. Se acompaña el movimiento del brazo con un pequeño giro del tronco. Repito con el brazo izquierdo. Este ejercicio representa un masaje a los órganos. -Remando la Barca en el Lago: Levantar ambos brazos trazando un círculo de atrás hacia adelante. Facilita las funciones de los riñones. Llevar el Chi (energía) al cerebro. Descrito en T.1 -Ejercicio del San Jiao: San=Tres Jiao=Se refiere a tres funciones orgánicas Jiao Superior: Tiene que ver con la respiración. Jiao Medio: Tiene que ver con la digestión Jiao Bajo: Tiene que ver con la eliminación. -Tonificación de Piernas: Pies separados, flexionar las rodillas hasta donde sea cómoda esta postura para cada quien. Este es un ejercicio Isométrico. *Una pierna adelante, llevamos el peso hacia esa pierna, y trazamos círculo con los codos, apoyando las yemas de los dedos en los hombros. Lo mismo con la otra pierna. *Pierna derecha adelante, peso adelante y hago movimiento de balanceo con el brazo derecho. Lo mismo con la pierna y brazo izquierdos.
T.5	-Mindfulness llevado al movimiento: Brazos a los costados del cuerpo, los levanto a la altura de los hombros, poniendo atención a la inhalación, y a las sensaciones corporales, a continuación, bajo los brazos a los costados y pongo mi atención plena a la exhalación y a lo que voy sintiendo en el cuerpo. -Escaneo Corporal: Ojos cerrados, tomamos consciencia de la respiración, y vamos llevando el foco de la conciencia en cada parte del cuerpo que el profesor va nombrando: Cierro cabelludo, frente, entrecejo, párpados, pómulos, mandíbula...etc. -Meditación para la Ansiedad – Sobrepensamiento – Regulación Emocional Respiración 1 a 10 – 10 a 1. Inhalo, y al exhalar cuento mentalmente 1 – Inhalo y al exhalar cuento mentalmente 2, así hasta llegar a 10. Inhalo – Exhalo y al exhalar digo mentalmente 10, hasta llegar a 1. -Lenguaje Correcto: Ejercicio de Programación Neuro Lingüística descrito en T2. -Meditación de Gratitud Corporal: Ojos cerrados, nos conectamos con la respiración, tomamos conciencia del proceso de inhalación y exhalación y vamos expresando gratitud a nuestras manos, nuestras piernas, ojos, oídos, sintiendo finalmente la gratitud expandiéndose desde el pecho hasta cada célula del cuerpo, desde la coronilla hasta las plantas de los pies. Somos mucho más que nuestras limitaciones o nuestros dolores; somos la presencia que observa todo con amor.

Firma prestador de los servicios



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	SOTO ANDAUR GUILLERMO		
RUT	██████████	Período del Contrato	16/03 - 30/11 2026

ID	Nombre Taller	Horario 1	Horario 2	Lugar de Ejecución	Asistentes
T.6	MINDFULNESS Y PROGRAMACION NEUROLINGUIST	LUN 11:30-13:30	---	CURACO 1886(CAM EL CANELO)	10

ID	Descripción de Actividades (Ver ID del Taller)
T.6	- Condiciones del Corazón – Los Cuatro Suelos- Ejercicio descrito en T2 -Meditación para la Ansiedad – Sobrepensamiento – Regulación Emocional: Inhalo contando 4 tiempos – no retengo – Exhalo en 6 tiempos. -Un ejercicio (físico) para e estrés: Manos 3 dedos por debajo del ombligo con las palmas hacia arriba. Flectando los codos subo las manos hasta el centro del pecho inhalando. Giro las palmas hacia la tierra, reteniendo el aire y estiro los brazos hacia abajo exhalando. -Un ejercicio corporal facilitando las funciones del hígado: Pongo una pierna adelante, las manos empuñadas tocando las costillas. Llevo el peso hacia la pierna adelantada y empujo con las palmas hacia adelante. Retengo mientras empuño las manos y exhalo llevando los brazos y manos a l punto de partida, llevando levemente el peso a la pierna de atrás. -Materia: Las Principales Actividades de la Falta de Atención *Complacencia: Personas que se dejan pasar por encima. Personas que creen que pueden ganar el aprecio de otras personas, complaciendo todo por el deseo. Se da mucho en las parejas para no quedarse solo o sola. *Diligencia: Hacer todo sobre las reglas, cumplir todo lo que la sociedad nos impone, hacer todo "perfecto". Lo haces para adaptarte a la sociedad para poder encajar en ella. Para romper con todo esto debemos ser auténticos.

Firma prestador de los servicios	
----------------------------------	--

