

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

Mes		JUNIO			
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	7
T.2	ESTIMULACION COGNITIVA BASICO	LUN 16:00-18:00	---	JUAN DE AUSTRIA 1539	6
T.3	CHI KUNG	LUN 15:10-16:10	MIE 15:10-16:10	CURACO 1886(CAM EL CANELO)	7
T.4	CHI KUNG	MAR 11:30-12:30	VIE 10:15-11:15	APOQUINDO 9082 CAM LOS DOMINICOS	7
T.5	MINDFULNESS Y PROGRAMACION NEUROLINGUIST	LUN 09:00-11:00	---	ROSA O.HIGGINS 17(CAM ROSA OHIGGINS)	8
ID	Descripción de Actividades (Ver ID del Taller)				
T.1	-Trabajo con las articulaciones de: Tobillos-Rodillas-Caderas-Cintura-Hombros-Codos-Muñecas-Dedos-Cuello. -Pasos Yin Yang -Caminata de los 3 centros. -Levantar el Cielo: Sonría desde el corazón. Al inhalar visualice una corriente vigorizante de energía. Al exhalar aparte la energía negativa (anhídrido carbónico, desechos tóxicos, enfermedad, emociones negativas. Puede concentrarse en cualquier pensamiento armónico. -Empujar montañas: Pies separados, rodillas flectadas, empujamos con las palmas de las manos hacia adelante. Beneficios: Artritis, reumatismo, problemas renales y dolor de espalda. -Elongaciones y torsión de la columna. -Automasaje para los meridianos Yin y Yang de los brazos y las piernas. Meditación de Gratitud al Cuerpo. Meditación: Observación de los pensamientos -Elevar brazos alternativamente: Elevo el brazo izquierdo por el costado manteniendo la muñeca flexionada con la palama dirigida hacia el piso. Al llegar el brazo sobre la cabeza, la palme se dirige hacia el cielo, a continuación, se baja mirando el dorso de la manoci fravés de todo el trayecto. Se repite con el brazo izquierdo. Beneficios: Útil para casos de rigidez en la articulación de los hombros y de dificultades para mover este, dolores de hombros y cintura, tortícolis y distensión epigástrica. Ejercicio de meditación: Ojos cerrados, cuerpo relajado y repito mentalmente "Pie en la tierra- al inhalar, mente presente -al exhalar. -Tres ejercicios para el estrés. -Un ejercicio para el Pulmón y otro para los Riñones. -SanJiao: Tres funciones, Respiración - Digestión - Eliminación. -Cuatro ejercicios para el equilibrio de los hemisferios cerebrales.				

T.2

- Meditación Observación del Cuerpo: Ojos cerrados, tomar consciencia de la respiración, la inhalación, la exhalación y las pausas entre respiraciones.

Si adviertes que tu consciencia se dispersa y se distrae con ideas, emociones, imágenes u otros tipos de datos sensoriales. Simplemente observa cuando esto suceda, entonces de manera amable vuelve a poner el foco en tu respiración.

-Observación de los pensamientos: Ojos cerrados, siente el contacto de tus pies sobre el piso y la espalda contra el respaldo de la silla. Cobrea consciencia de tu cuerpo como un todo, sintoniza con tu respiración y tómate un tiempo para estar en el presente y observar la totalidad del cuerpo tal como es. Imagínate que estás en un cine contemplando una pantalla vacía, esperando a que tus pensamientos se proyecten en ella. Cuando aparezcan, tan solo obsérvalos y percibe lo que sucede cuando no intervienes. Obsérvalos y permite que desaparezcan tal cual vinieron a tu mente... aparecen y desaparecen...

-ejercicio físico para equilibrar los hemisferios cerebrales: De pie, levantar una rodilla y golpear suavemente el muslo de la pierna que se levantó con la mano contraria.

-Meditación 1-8 8-1: Con los ojos cerrados conectar con la respiración, inhalo-exhala y digo mentalmente, uno. Así sucesivamente hasta llegar a 8, sólo cuento en la exhalación.

Una vez que llego a 8, repito el número 8 y comienzo a descender

hasta llegar al número 1. Este proceso se va repitiendo hasta completar 3 o 4 minutos.

-Técnica de la caída o descenso: Sentado, inhala levantando los brazos hasta la altura de los hombros, exhala de una forma más explosiva y dejo que las manos caigan sobre los muslos. Deja que también caiga tu consciencia, del pensamiento hacia lo que el cuerpo siente.

En resumen, deja caer, descansa y relájate. Sólo estamos permitiendo que la consciencia se ancle en el cuerpo, no

buscamos un estado ni un sentimiento específico.

-Poner una mano en el pecho y repetir mentalmente: "Estoy aquí, estoy a salvo, esto pasará"

-Materia

Las tres capas de la consciencia desde la visión de S. Freud: Consciente - Subconsciente - Inconsciente.

-Factores que impiden la práctica del Mindfulness

Factores Externos: Cosas que distraen. Con la falta de entrenamiento tendemos a

desenfocarnos rápidamente. Respuestas Internas: Se produce cuando capturas información de la otra persona y te quedas pensando qué vas a responder. La otra persona te sigue dando información y tú estás pegado en la misma respuesta esperando el momento de responderle. Así se pierde la atención de lo que la otra persona está hablando.

Buscando hechos: Se refiere a las personas demasiado racionales, las que buscan estructura, el por qué, el raciocinio, la parte objetiva, lo lógico. Hay que abrir la mente y recibir la información antes de empezar a juzgar. Juzgar: Intenta comprender, entender al otro. Juzgar busca desconectarte, alejarte de la persona. Si te juzgo nunca voy a llegar a entender tus intenciones.

Solucionar problemas: Tendemos a dar opiniones cuando no nos las piden. Tú eres el único responsable de tu vida,

nadie te puede entregar la responsabilidad de la suya. No tienes que decirle a la otra persona cómo manejar su vida. Imponer nuestro punto de vista: "Tienes que hacer esto, tienes que hacer lo otro".

-Meditación

Ojos cerrados, al inhalar digo "Soy consciente de todo mi cuerpo" y al exhalar repito "Soy consciente de todo mi cuerpo".

Al inhalar digo "Me siento feliz" y al exhalar repito "Me siento feliz"

-Meditación: La inhalar cuento 4, retengo el aire contando 4 y exhalo contando 6.

-Trabajo de articulaciones: Tobillos, rodillas, caderas, hombros, codos, muñecas.

-Ejercicios de torsión de la columna: Pies paralelos, entrelazo los dedos y estiro los brazos con las palmas hacia arriba. Una vez estirada la columna, hago un giro suave hacia la izquierda, mantengo unos segundos, vuelvo al centro, giro hacia la derecha, mantengo unos segundos y me devuelvo al centro.

-Cuatro movimientos de giros para equilibrar los dos hemisferios cerebrales 1.- Elevo rodilla derecha y golpeo suavemente el muslo con la palma de la mano izquierda y viceversa.

2.- Flecto los codos, elevo rodilla derecha y direcciono codo izquierdo hacia esa rodilla girando la cintura. Vive versa.

3.- Cruzo pie derecho hacia el hemicuerpo izquierdo, y el izquierdo hacia el derecho.

4.- Levanto talones golpeando o amagando golpear cada uno con la mano contraria.

-Tonificación de piernas: Adelanto una pierna, mantengo el peso adelante y con los dedos puestos sobre los hombros hago círculos con los codos hacia adelante y hacia atrás.

Empujo con las palmas hacia adelante, llevando el peso a la pierna que está adelante, y hago un movimiento circular con los brazos, trasladando el peso a la pierna de atrás.

-Cuatro ejercicios de sillas.

Cuatro ejercicios de una serie de Chi kung llamada Shi Ba Shi:

T.3	1.-Despertar el chi y regular la respiración: Pies paralelos, levanto los brazos a la altura de los hombros, flexo un poco los codos y las muñecas y los dejo caer suavemente, coordinando con la respiración, manteniendo la atención en que las rodillas no se mantengan bloqueadas. Beneficios: Regula la presión arterial, fortalece el corazón y ayuda a mantener las articulaciones flexibles. 2.-Abrir el corazón y ensanchar el pecho: Levanto los brazos igual que el primer ejercicio, y a la altura de los hombros separo los brazos abriendo el pecho, me devuelvo hasta la altura de los hombros y los hago descender. Beneficios: Mejora la respiración, fortalece el corazón, ayuda a reducir la depresión y favorece el sueño. 3.-Dibujar el arcoiris: Levanto los brazos como si estuviera sosteniendo un balón grande, y hago un movimiento lateral de izquierda a derecha moviendo las caderas. Beneficios: Ayuda al sistema digestivo. 4.- Separar las nubes: Cruzo las muñecas a la altura del pecho con las palmas hacia mí, estiro los brazos hacia arriba y los separo bajando por los costados del cuerpo. Beneficios: Fortalece las piernas, estimula los riñones, pulmones y corazón y mejora la circulación sanguínea. Meditación: Inhalo contando 4 tiempos, retengo contando 4 tiempos y exhalo contando 6 tiempos. -Automasaje de los canales Yin y Yang de los brazos y las piernas. -Tres ejercicios para el estrés 1.- Palmas de las manos a la altura del bajo vientre, flexando los codos e inhalando las subo hasta el centro el pecho, giro las palmas hacia abajo y empujo hacia la tierra exhalando. 2.- Mismo movimiento anterior y agrego el siguiente, subo los brazos estirados, hasta quedar con las palmas hacia arriba inhalando, y los bajo por los costados del cuerpo exhalando. 3.- Subo los brazos por los costados del cuerpo, junto las palmas arriba, bajo con las palmas juntas hasta el centro del pecho, estiro los brazos con las palmas hacia arriba, estiro los brazos hacia los costados, junto las palmas y bajo hasta el centro el pecho. -Ejercicio de San Jiao -Caminata Yin Yang.
T.4	-Circulación de la Orbits Micro cósmica: Activación de los canales Vaso Gobernador y Vaso Concepción. Palmas hacia arriba a la altura de "Tantién" bajo (tres dedos bajo el ombligo), Subo los brazos por los costados con las manos como si las fuera desplazando por un balón muy grande, al llevar arriba de la cabeza bajo los brazos por los costados. El objetivo es permitir que la energía suba desde el sacro por el V. Gobernados que sube por la espalda y baje por el V. Concepción que está por la parte frontal del cuerpo. Acompañamos con la respiración, inhalar a subir los brazos y exhalar al bajarlos. -Ejercicio de respiración: Expandiendo el abdomen y el pecho. Es un ejercicio de respiración abdominal, intercostal y pectoral. Este ejercicio va acompañado por un movimiento de brazos y manos, estas se apoyan en la zona del Tantién bajo, y al inhalar voy subiendo los brazos hasta quedar a la altura de los hombros como si estuviera sosteniendo un gran balón. Al exhalar llevo mis manos nuevamente a la zona del bajo Tantién. -Tres ejercicios para el estrés: Los mismos descritos en el T3 -Ejercicio para tonificar las piernas: Pies bien separados, voy cambiando el peso de una pierna a la otra de forma alternada. Simulo sostener un balón pequeño con las manos. -Ejercicio de meditación: Ojos cerrados, al inhalar repito mentalmente "pies en la tierra" y al exhalar repito "mente presente" -Cuatro ejercicios en silla. -Ejercicio del San Jiao: Tres funciones corporales, Jiao superior asociado a la respiración, Jiao medio asociado a la digestión y Jiao bajo asociado a la eliminación. -Ejercicio "La grulla abre sus alas": Pies paralelos, palmas hacia arriba a la altura del Tantién bajo, las subo hasta el centro del pecho, giro la muñeca de la mano derecha para direccional la palma hacia adelante, luego empujo hacia e frente e inmediatamente la direcciono hacia arriba, mientras que, al mismo tiempo, estiro el brazo izquierdo hacia abajo, direccionando la mano izquierda hacia la tierra.
T.5	Atención plena llevada al cuerpo -Trazar círculos con los hombros, coordinando con la respiración consciente, inhalo en el primer movimiento y exhalo en el segundo. La idea de este ejercicio es tanto propiciar la relajación de estos, como tomar consciencia de la coherencia movimiento-respiración-sensaciones, y observar si afloran pensamientos, emociones o sensaciones. Tomamos consciencia además de todas las zonas del cuerpo que están también involucradas en el ejercicio como las rodillas y la espalda baja (lumbares). Con este ejercicio, llevamos el Mindfulness o atención plena a nuestro cuerpo. -Ejercicio para el equilibrio de ambos hemisferios cerebrales (descrito anteriormente). -Ejercicio de meditación: 1-8 81: Ojos cerrados, relajo el cuerpo, conecto con la respiración, inhalo y exhalo conscientemente. Inhalo y al exhalar digo mentalmente uno, inhalo y al exhalar digo 2, así hasta 8, luego, inhalo, al exhalar repito 8 y voy descendiendo hasta llegar a 1, repitiendo el número correspondiente al exhalar. -Ejercicio de meditación observar los pensamientos: Ojos cerrados, tomo consciencia de mi respiración, y espero a que aparezca algún pensamiento, lo observo sin juicio, sin crítica, sin identificarme con él, y lo dejo ir, le permito que amigablemente abandone mi mente. Hago lo mismo con todos lo que aparezcan. -Técnica de la caída o descenso: Descrito en el T2. -Etiquetar pensamientos: Ojos cerrados, tomo 3 respiraciones y me dispongo a que aparezca el primer pensamiento, al aparecer lo "etiqueto", es decir, lo pongo nombre y lo suelto, le permito que desaparezca. Puedo decir también "Tengo un pensamiento de..." y lo dejo ir. Meditación de la Gratitude. -Escaneo corporal: Ojos cerrados, lleva la atención-foco-consciencia a todo tu cuerpo, plantas de los pies, dedos, empeines, tobillos, pantorrillas, gemelos, rodillas, muslos, caderas, sacro, coxis, pelvis, cintura, abdomen, pecho, espalda, cuello, rostro, cuerpo cabelludo. Se puede comenzar tanto de arriba hacia abajo como de abajo hacia arriba. -Meditación observación del cuerpo: Se trata de un chequeo atento, consciente, de cada parte del cuerpo que se va mencionando en el ejercicio, de poner la atención a ella, sintiendo las sensaciones que aparecen. Meditación para la Ansiedad, Sobrepensamiento y Regulación Emocional: Inhala por la nariz contando 4 tiempos, exhala lento por la boca contando 6 tiempos. Repito durante 5 a 10 minutos. -Meditación Chequeo Atento: Empiezo dedicando unos momentos a tranquilizarse. Dese luego las gracias por permitirse el tiempo necesario para llevar a cabo esta práctica meditativa. Empiezo el chequeo atendiendo su cuerpo y su mente abriendo un espacio a todos los pensamientos, emociones y sensaciones.

DIRECCIÓN DE DESARROLLO COMUNITARIO
DEPARTAMENTO DE GESTIÓN DE TALLERES

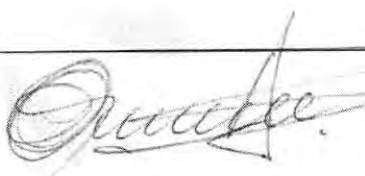
INFORME DE ACTIVIDADES MENSUAL DE PROFESOR DE TALLER
PROGRAMA TALLERES RECREATIVOS Y DE DESARROLLO

Mes	JUNIO
-----	-------

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)	7

ID	Descripción de Actividades (Ver ID del Taller)
T.6	<u>Meditación de Gratitud Corporal</u> Enfoque: Reconciliar con un cuerpo que a veces duele o falla. La técnica: Escaneo corporal enfocado en la función. Guía: "Lleva la atención a tus manos... piensa en todo lo que han acariciado y construido" "Lleva la atención a tus oídos... que te permiten escuchar música o la voz de tus seres queridos" <u>Meditación para la Autocompasión</u> Ojos cerrados, propiciamos un estado de relajación y mentalmente repetimos: 1.- Que yo pueda estar en paz. 2.- Soy humano, estoy aprendiendo. 3.- Me doy permiso para descansar. 4.- Mi valor no depende de mi productividad. ¿Cómo usarlos? *Sincroniza con la respiración. *Siente la vibración, nota cómo se siente la frase en el pecho y la garganta. *No luches contra los pensamientos; si te distraes, simplemente observa el pensamiento y regresa suavemente a la frase. Chequeo Atento: Meditación descrita en el T5 -Materia: Los tres niveles de la mente, según S. Freud *Mente Consciente: Pensamiento-Percepciones, es la parte que mostramos al resto del mundo. Aquí están las cosas que podemos ver, analizar, cómo percibimos las cosas, cómo las entendemos, qué tipo de pensamientos estamos teniendo en todo momento. *Mente Subconsciente: Aquí tenemos todas nuestras memorias, recuerdos, la información que hemos aprendido a lo largo de nuestra vida, con cosas que no tenemos todo el tiempo en nuestro consciente, pero podemos acceder a ellas. *Mente Inconsciente: Ahí se esconden nuestros valores, miedos, deseos, dolores, inseguridades, pasiones, anhelos, todo lo que nos motiva. -Técnica de la caída o descenso: Ejercicio descrito en el T2. -Factores que impiden la práctica del Mindfulness: Descrito y explicado en el T2. -Meditación: 1-8 81 -Ejercicio: Cómo observar nuestros pensamientos.

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

Las Condes, JUNIO de 2026
mes año