



DIRECCIÓN DE DESARROLLO COMUNITARIO
DEPARTAMENTO DE GESTIÓN DE TALLERES

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

Mes	Mayo
------------	------

Nombre	PAREDES SILVA PAZ		
RUT	[REDACTED]	Período del Contrato	01/04 - 30/11 2026

ID	Nombre Taller	Horario 1	Horario 2	Lugar de Ejecución	Asistentes
T.1	MINDFULNESS Y BIENESTAR	MAR 14:00-16:00	—	ALONSO DE CAMARGO 8671	5

ID	Descripción de Actividades (Ver ID del Taller)
	<p>En el segundo mes de nuestro taller de mindfulness trabajamos profundamente en la autoestima, el reconocimiento de nuestros patrones emocionales y la importancia de aprender a soltarlos para vivir con mayor bienestar y tranquilidad.</p> <p>Realizamos dinámicas significativas como “Me lo merezco”, donde reflexionamos sobre el amor propio</p> <p>También trabajamos con “La mochila invisible”, una actividad que nos ayudó a identificar las cargas emocionales, pensamientos y experiencias que llevamos día a día y cómo muchas veces pesan más de lo que imaginamos.</p> <p>Otra experiencia especial fue la creación de las “Piedritas de la calma”, que pintamos y transformamos en símbolos de tranquilidad, autocuidado y conexión con el presente</p> <p>Estas actividades nos permitieron expresar emociones, fortalecer la confianza en nosotros mismos y practicar herramientas de mindfulness para cultivar mayor calma interior.</p>

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

