

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

Mes	MAYO
-----	------

Nombre	SOTO ANDAUR GUILLERMO		
RUT	[REDACTED]	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	6
T.2	ESTIMULACION COGNITIVA BASICO	LUN 16:00-18:00	---	JUAN DE AUSTRIA 1539	7
T.3	CHI KUNG	LUN 15:10-16:10	MIE 15:10-16:10	CURACO 1886(CAM EL CANELO)	8
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)	10

ID	Descripción de Actividades (Ver ID del Taller)
T.1	<p>-Trabajo de articulaciones: cuello, hombros, codos, muñecas, dedos, caderas, tobillos.</p> <p>-Cuatro ejercicios para equilibrar los hemisferios cerebrales.</p> <p>-Elongación específica de los músculos del cuello.</p> <p>-Cuatro ejercicios de cuello: Mirar hacia arriba y hacia abajo, Mirar hacia un lado y hacia el otro, llevar la oreja hacia el hombro y trazar semicírculos.</p> <p>Útil para los casos de tortícolis y rigidez del cuello (enfermedad crónica del tejido cartilaginoso).</p> <p>-Separar las manos hacia arriba ambos lados y al mismo tiempo entrecerradas. Girar la cabeza izquierda y derecha, manteniendo los brazos perpendiculares al suelo.</p> <p>Útil para casos de rigidez del cuello, hombros y espalda, y entumecimiento de manos y brazos. También para la sensación de ahogo del pecho.</p> <p>-Extender las manos: Abrir las manos y extender los brazos hacia arriba, con las palmas hacia adelante, además de levantar la cabeza.</p> <p>Útil para casos de dolores de cuello, hombros y espalda o cuando se tiene dificultades en la articulación de hombros.</p> <p>Relajar el pecho: Llevar hacia arriba las manos cruzadas delante del cuerpo. Extender los brazos a ambos lados describiendo un arco y manteniendo las palmas hacia arriba, después volver a la posición inicial.</p> <p>Útil para la rigidez o dificultades de funcionamiento de la articulación de los hombros, y casos de dolores del cuello, espalda y cintura.</p> <p>-Desplegar las alas: Flexionar los brazos dirigiéndolos hacia atrás y hacia arriba, debiendo quedar los codos más arriba que los hombros. Abrir los brazos con las manos a la altura de la cara hasta mantener las palmas frente a frente con los dedos hacia arriba, Luego bajarlas lentamente pasando frente al pecho para volver a la posición inicial.</p> <p>Esfera terapéutica: recomendable para casos de rigidez en la articulación del hombro, y de dificultades de funcionamiento para las actividades de las extremidades superiores.</p> <p>-Elevar alternativamente: Elevar el brazo izquierdo por su costado manteniendo la muñeca flexionada con la palma dirigida hacia el piso. La llegar sobre la cabeza la palma se dirige hacia el cielo, a continuación, se baja mirando el dorso a través de todo el trayecto. Se repite con el brazo izquierdo.</p> <p>Esfera terapéutica: Útil para casos de rigidez e la articulación de los hombros y de dificultades para mover este, dolores de hombros y de cintura, tortícolis y distensión epigástrica.</p>
T.2	<p>-Presentación del profesor y de las concurrentes al taller.</p> <p>-Contextualización del curso. ¿Qué es el Mindfulness? ¿Qué es la Programación Neuro Lingüística?</p> <p>-Ejercicio de respiración: Cerrar los ojos observar la respiración, cómo entra y sale el aire a través de las fosas nasales. Sólo observar, sin juico y sin intervenir.</p> <p>-Ejercicio de Meditación: Cerrar los ojos, inhalar, y al exhalar mentalmente pronuncio "uno", a continuación, dos, y luego tres. Repito tres, dos, uno.</p> <p>El ejercicio es muy corto, porque estamos "engañando" a la mente, evitando de cierta manera que nos invadan los pensamientos automáticos.</p> <p>-Repetir mentalmente: Pies en la tierra-al inhalar, mente presente-al exhalar.</p>

T.3	<p>-Levantar las manos sobre la cabeza: Elevar los brazos hasta que las manos con los dedos entrelazados alcancen la altura e la cara. A continuación, dar vuelta las manos hacia afuera hasta quedar de nuevo con las palmas hacia arriba y después empujarlas hasta que queden por encima de la cabeza empujando hacia arriba. Esfera terapéutica: Útil para casos de rigidez de la cintura, dificultades en mover la espina dorsal y escoliosis.</p> <p>-Girar el torso y apartar las palmas de la mano: Puños pegados a las costillas, proyectar el brazo derecho hacia adelante, con la palma mirando hacia el frente. Al mismo tiempo girar al torso en 90 grados a la izquierda, y dirigir la mirada hacia atrás por la izquierda, estirando el codo izquierdo hacia atrás, oprimiendo con el puño izquierdo la zona del costad del dorso, y manteniendo los hombros casi en una línea. Esfera terapéutica: Útil para casos de grave lesión de los tejidos cartilagosos de hombros, espalda y cintura. Ejemplo: lumbago, entumecimiento y atrofia de los músculos de las manos y brazos.</p> <p>-Rotación de la cintura con las manos en las caderas: De pie, con las piernas separadas del ancho de los hombros; apoyar las manos en la zona lumbar (con los pulgares hacia adelante) Girar con el impulso de las manos en la zona lumbar, en el sentido de las agujas del reloj, luego girar en el otro sentido. Esfera terapéutica: Para las torceduras agudas de cintura, lumbago crónico o dolores de cintura originados por la prolongada permanencia en una misma postura.</p> <p>-Flexionar el tronco hacia adelante con los brazos extendidos: De pie, con las piernas separadas del ancho de los hombros. Cruzar las manos delante del abdomen. Elevar los brazos por delante del cuerpo, levantando la cabeza, sacando el pecho y contrayendo el abdomen. Abrir los brazos a ambos lados, para quedar en la posición de los brazos en cruz (con las palmas hacia arriba). Volver las palmas hacia abajo y al mismo tiempo flexionar el tronco hacia adelante. Cruzar las manos delante del cuerpo. Presionar con ambos brazos las orejas y estirar la cintura para que el tronco quede casi completamente derecho. Esfera terapéutica: Útil para dolores de cuello, espalda y cintura.</p> <p>-Dirigir la mano oblicuamente hacia arriba dando un paso de arco: De pie con las piernas ampliamente separadas y las manos cerradas apoyadas en las caderas. Girar el tronco hacia la izquierda formando un paso de arco hacia la izquierda; al mismo tiempo abrir la mano derecha y dirigir oblicuamente hacia arriba (con la mano mirando oblicuamente hacia adentro). Cambiar de dirección.</p> <p>-Tocar los empeines con las manos: De pie con los pies juntos y con las manos naturalmente caídas a ambos lados del cuerpo. Entrecruzar los dedos de ambas manos delante del abdomen y llevarlas hacia arriba. Cuando estas lleguen a la altura de la cara, las palmas se girarán hacia fuera y se proyectarán hacia arriba hasta llegar encima de la cabeza (fijar la vista en el dorso de las manos). Flexionar el tronco hacia delante manteniendo la cintura erguida. Tocar los empeines con las palmas. Esfera terapéutica: Para casos de lesión grave de los tejidos cartilagosos de la cintura y piernas, de dificultad para girar la cintura, escoliosis, dolores y sensación de entumecimiento en las piernas, así como en casos de dificultad para estirar y flexionar las piernas.</p>
T.4	<p>-Meditación: Cerra los ojos y llevar la atención a la respiración, sentir como el aire entra y sale por las fosas nasales de forma natural, sin tratar de intervenir, si algún pensamiento aparece, ignorarlo y volver la atención a la respiración. -Cuatro ejercicios para el equilibrio de los hemisferios cerebrales. -Cuatro ejercicios de Chi Kung con bastón. -Meditación: Dos frases para calmar la ansiedad: "Este momento es suficiente" "Pies en la tierra, mente en el presente"</p> <p>-Ejercicio de Chi Kung del Sanjiao (San=tres Jiao=funciones. Jiao superior: está relacionado con la función de la respiración. Jiao medio: está relacionado con la función de la digestión. Jiao bajo: está relacionado con la función de la eliminación. -Automasaje de los canales Yin y Yang de los brazos y de las piernas. Todos los ejercicios del T1</p>

T.5	<p>-Mindfulness desde el cuerpo: Cuatro ejercicios de cuello con respiración consciente.</p> <p>-Meditación de la Gratitud Corporal: Consiste en cerrar los ojos, conectarse con la respiración de manera consciente, e ir llevando la atención a las manos visualizando y reconociendo todo lo que han hecho (acariciado rostros, preparado alimentos, han sostenido a otros y a si mismas) y darle las gracias por lo que han construido y por permitir tocar el mundo.</p> <p>Luego llevar la atención a las piernas que te han sostenido, y te han llevado por miles de caminos, que te han mantenido en pie ante las vicisitudes y te han permitido caminar hacia lo que amas. Decirles en silencio: Gracias por ser mi raíz y mi apoyo.</p> <p>Agradecer a los oídos que te permiten escuchar la risa de tus nietos o de tu canción favorita.</p> <p>Piensa en tus ojos que han sido testigos de amaneceres y de la belleza del mundo.</p> <p>Piensa en tu boca que te permite saborear la vida y expresar tu verdad.</p> <p>Finalmente coloca una mano sobre tu pecho. Siente ese movimiento rítmico constante, que nunca se ha tomado un descanso desde antes que nacieras.</p> <p>Agradece esta chispa de vida. Siente la gratitud expandiéndose desde tu pecho hacia cada célula, desde la coronilla hasta la punta de los pies.</p> <p>- ¿Cómo practicar el Mindfulness?</p> <p>-Ejercicio de PNL: Cómo "anclar" un estado (Anclaje es asociar un determinado estado emocional a un determinado estímulo).</p> <p>1.- Cierra los ojos y recuerda alguna vez donde hayas experimentado ese estado (estado positivo) de manera intensa, imagínate como si realmente estuvieras ahí, escucha lo que escuchaste, presta atención a cómo te sentías y mira lo que miraste en ese momento.</p> <p>2.- Cuando estés experimentando las sensaciones asociadas a ese estado deseado, cierra tu puño derecho (estímulo).</p> <p>3.- Piensa en otra cosa (romper el estado).</p> <p>4.- Vuelve a acceder a tu estado deseado y nuevamente cuando lo estés experimentando aplica el anclaje de cerrar tu puño derecho.</p> <p>5.- Piensa en otra cosa.</p> <p>6.- Repetir los pasos 2-5 hasta haberlo hecho cinco veces mínimo.</p> <p>-Autoexploración sobre el estrés: Completar la frase          "Me siento estresado cuando..." Escribir todo lo que vaya apareciendo.          "Cuando me siento estresado tiendo a..."</p>
-----	--

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**

<b>Mes</b>	<b>MAYO</b>
------------	-------------

Nombre	<b>SOTO ANDAUR GUILLERMO</b>		
RUT	[REDACTED]	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	<p>-Mindfulness llevado a la corporalidad: Ejercicios de cuello y un ejercicio para el estrés.</p> <p>-Ejercicio de PNL: Aflojar y Soltar</p> <p>1.- Inhala, retienes al aire 3 segundos y exhalas en 3 tiempos. Respira nuevamente y siente lo placentero que es respirar y el bienestar que esta actividad te produce.</p> <p>2.- Siente los pies pegados al piso, e imagina que sueltas cualquier tensión que haya en ellos. Deja que la tierra la absorba. Concentra tu atención en las piernas y suelta los músculos tensos.</p> <p>3.- Ahora fija la atención en tus glúteos y abdomen, afloja poco a poco hasta aflojar la tensión que encuentres acumulada. De la cintura para abajo, tu cuerpo pesa más y más y la tensión se libera por los pies; sigue sintiendo cómo la tensión se libera por los pies.</p> <p>4.- Respira profundamente y continúa con tu espalda y pecho, siente cómo se va aflojando cada parte de ellos, al soltar la tensión dirígela a los pies para que la tierra la absorba. Tu cuerpo es aún más pesado. Afloja y suelta los brazos, libera la tensión de los hombros.</p> <p>5.- Ahora concéntrate en tu cuello, si es necesario mueve la cabeza para desplazar la energía negativa atorada en esa zona. Afloja los músculos de la cara, mandíbula, párpados, frente, hasta que sientas una relajación agradable y la tensión se vaya a los pies para que la tierra la absorba.</p> <p>6.- Mientras liberas la última tensión en el cuerpo, es posible que te sientas más pesado, que escuches los sonidos que te rodean y que percibas una agradable quietud y tranquilidad en tu cuerpo.</p> <p>-Conversación acerca de cómo se forma el ego.</p> <p>-Meditación: inhala-exhala y digo mentalmente uno (en la exhalación), continuo contando hasta ocho y me devuelvo hasta el uno.</p> <p>-Preguntas y respuestas.</p>

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

