



### INFORME DE DESEMPEÑO PERSONAL A HONORARIOS

Nombre	ABIGAIL LICELOTT GÓMEZ CORREA
RUT	[REDACTED]
Fecha de Ingreso último contrato	01-05-2025
Fecha Término	31-12-2025
Decreto Alcaldicio	Nº 2117 de fecha 21 de marzo de 2025
Modificación de Contrato	Nº 4788 de fecha 06 de junio de 2025
Nombre Jefe Directo	KATIA GUZMÁN GEISSBÜHLER
Monto	\$250.755.-
Convenio Asociado al Servicio	Municipal
Imputación del gasto	215.21.04.004

#### ENUMERE LAS ACTIVIDADES O FUNCIONES ESPECÍFICAS POR LA QUE FUE CONTRATADO:

- MONITORA DEL TALLER DE MEMORIA PARA PERSONAS MAYORES

Sesión 1. En esta sesión, se realizó una clase centrada en ejercicios de meditación, respiración consciente y movimientos suaves de Qi Gong médico, con el objetivo de disminuir el estrés, mejorar la concentración, la coordinación y el equilibrio de los adultos mayores. Los participantes comenzaron con una breve meditación guiada para centrar su atención y conectar con su respiración, lo que permitió una transición tranquila al trabajo corporal. Luego, se introdujeron movimientos secuenciales de bajo impacto que combinaron estiramientos, rotaciones suaves y desplazamientos lentos, fortaleciendo la conciencia corporal y la conexión mente-cuerpo. Esta clase fomentó un estado de relajación activa, reduciendo la tensión acumulada y promoviendo el equilibrio tanto físico como emocional, aspectos fundamentales para un envejecimiento saludable.



Sesión 2. En la clase de memoria realizada al club de adultos mayores, los participantes desarrollaron una actividad creativa que consistió en la elaboración de estampados decorativos sobre paños, utilizando distintos diseños y aplicando calor con plancha para fijar las imágenes. Esta experiencia integró habilidades manuales y cognitivas, ya que implicó seguir instrucciones paso a paso, seleccionar los elementos a estampar, coordinar movimientos finos y mantener la atención durante el proceso de transferencia térmica. El uso de la plancha permitió reforzar la memoria procedural y la precisión en la ejecución, mientras que el resultado final ofreció una instancia de gratificación personal y motivación. Además, esta actividad fortaleció la expresión individual, la concentración y el trabajo secuencial, brindando un espacio estimulante y significativo para el desarrollo de la memoria y el bienestar emocional en los adultos mayores.



Sesión 3. Durante esta clase, se abordó el fortalecimiento muscular, la coordinación y la concentración de los adultos mayores a través de una serie de ejercicios físicos y mentales. Se inició con una meditación guiada tipo escáner corporal para reconocer sensaciones físicas, lo que ayudó a activar la atención plena. A continuación, se realizaron ejercicios activos con apoyo de silla y en posición de pie (bípedo), que involucraron la funcionalidad coordinada de extremidades superiores e inferiores. Se ejecutaron entre 8 a 12 repeticiones por ejercicio, trabajando fuerza, equilibrio estático y dinámico, y control motor. Esta práctica permitió estimular funciones ejecutivas cognitivas, así como mantener y mejorar capacidades físicas necesarias para la autonomía diaria, entregando además un espacio de conexión interior y autocuidado.



Sesión 4. En esta clase de memoria del club de adultos mayores, se combinaron actividades artísticas y de expresión manual que promovieron tanto la estimulación cognitiva como emocional. Los participantes pintaron figuras de madera con forma de peces y separadores de libros utilizando témperas, lo que permitió ejercitarse la motricidad fina, la coordinación visomotora y la concentración, además de fomentar la creatividad y la expresión personal a través del color. Posteriormente, se realizó una presentación de bordados elaborados por las propias participantes, lo que generó un valioso espacio de reconocimiento, memoria procedural y orgullo por el trabajo realizado. Esta instancia favoreció la autoestima, el fortalecimiento del sentido de pertenencia al grupo y la evocación de recuerdos relacionados con habilidades manuales aprendidas a lo largo de la vida, consolidando así una experiencia significativa para el desarrollo integral de los adultos mayores.



Sesión 5. La sesión tuvo como foco principal disminuir el estrés y potenciar la propiocepción e interocepción mediante una clase basada en meditación en posición de pie, exploración del cuerpo en quietud y movimiento, y ejecución completa de la secuencia Ba Duan Jin de Qi Gong médico. Se comenzó con respiraciones profundas y centrado del cuerpo, seguido por una serie de movimientos suaves y controlados que promovieron el equilibrio interno, la percepción del eje corporal y la armonización del flujo energético. Esta práctica ancestral, adaptada para adultos mayores, favoreció la conciencia del cuerpo en movimiento, el estado de calma mental y la estimulación de la memoria procedural. Como resultado, los participantes fortalecieron la regulación emocional, el bienestar general y el control físico de manera integral.



PROFESOR: ABIGAIL GÓMEZ CORREA

	0	0	0	0	1
	0	1	0	1	0
	N/C	1	N/C	1	0
<b>TOTAL</b>	<b>15</b>	<b>19</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>11</b>

LUGAR: CENTRO CULTURAL ANGOL



ASISTIÓ A CLASES: 1

NO ASISTIO A CLASES: 0

NO LE CORRESPONDIA: n/c

INTEGRANTES	MES MAYO				
	VIERNES				
	2	9	16	23	30
	0	0	1	1	0
	1	1	1	0	0
	0	1	0	0	0
	0	1	1	1	1
	0	0	0	0	0
	1	1	1	1	1
	1	1	1	1	0
	0	1	1	1	0
	1	1	1	1	1
	1	1	1	1	1
	1	1	0	0	0
	1	1	0	1	1
	1	1	1	1	1
	1	0	1	1	1
	0	1	1	0	0
	1	1	1	1	0
	1	0	1	1	1
	1	0	1	0	0
	1	0	1	1	1
	1	1	1	1	1
	1	1	0	1	0
	0	0	1	1	0
	0	0	1	1	0
	0	1	1	1	0
	0	0	0	0	0
	0	1	0	0	0
	0	0	0	0	0
	0	0	0	0	0
	0	0	0	0	1
	0	1	0	1	0
N/C	1	N/C	1	0	
TOTAL	15	19	19	20	11

Se entrega informe de desempeño correspondiente al mes de mayo, se realizan las actividades planificadas para los días viernes, dirigidas a la estimulación cognitiva de los adultos mayores participantes del Club de Hipertensos San Luis de Huequén.



FECHA DE EVALUACIÓN: 31 de mayo de 2025.-