



INFORME DE DESEMPEÑO PERSONAL A HONORARIOS

Nombre	ABIGAIL LICELOTT GÓMEZ CORREA
RUT	[REDACTED]
<i>Fecha de Ingreso último contrato</i>	01-05-2025
<i>Fecha Término</i>	31-12-2025
<i>Decreto Alcaldicio</i>	Nº 2117 de fecha 21 de marzo de 2025
<i>Modificación de Contrato</i>	Nº 4788 de fecha 06 de junio de 2025
<i>Nombre Jefe Directo(S)</i>	MERCEDES ZAPATA LICAN
<i>Monto</i>	\$250.755.-
<i>Convenio Asociado al Servicio</i>	Municipal
<i>Imputación del gasto</i>	215.21.04.004

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

- MONITORA DEL TALLER DE MEMORIA PARA PERSONAS MAYORES

Clase 1: En esta clase de memoria, los adultos mayores realizaron una actividad artística guiada que combinó la atención, la comprensión lectora y la motricidad fina. Los participantes trabajaron pintando un pasaje, siguiendo instrucciones paso a paso que indicaban los colores, el orden y las zonas específicas a completar. Esta dinámica favoreció la memoria secuencial, la concentración y la capacidad para seguir consignas, además de estimular la coordinación visomotora y la creatividad. El hecho de seguir instrucciones precisas permitió ejercitarse la comprensión y la retención de información, mientras que la pintura aportó un efecto relajante y terapéutico. La sesión resultó muy beneficiosa para promover la calma, la expresión personal y el fortalecimiento de las habilidades cognitivas en un ambiente tranquilo y colaborativo.

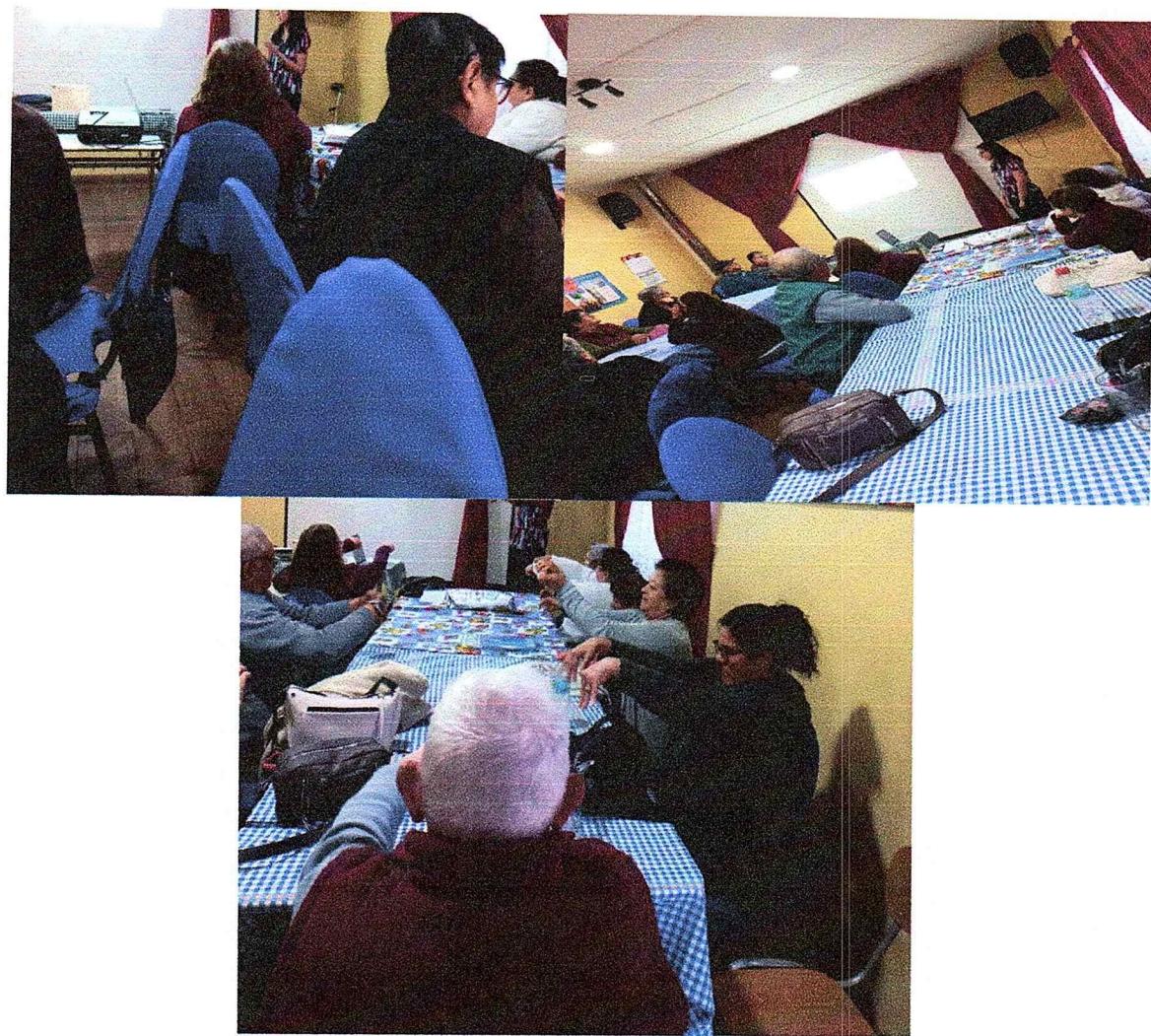


Clase 2: En esta clase, con orientación kinesiológica, los adultos mayores participaron en una sesión orientada a favorecer la movilidad articular, la fuerza muscular y la estabilidad corporal, combinando ejercicios físicos suaves con técnicas de respiración consciente. La jornada comenzó con ejercicios respiratorios que ayudaron a relajar el cuerpo, mejorar la oxigenación y preparar las articulaciones para el movimiento. Luego, se realizaron estiramientos lentos y controlados de extremidades superiores e inferiores, incorporando movimientos activos y de alcance que promovieron la coordinación y la flexibilidad de la

columna vertebral. Los participantes trabajaron en posición de pie y con apoyo de silla, lo que permitió adaptar la intensidad de los ejercicios a sus capacidades individuales, asegurando una práctica segura y efectiva. Esta clase resultó altamente beneficiosa para fortalecer la propiocepción, prevenir rigidez articular y mejorar el equilibrio, además de generar un ambiente de bienestar y autocuidado físico y mental.



Clase 3: En esta clase de memoria, con orientación nutricional, los adultos mayores participaron en una sesión educativa orientada a promover hábitos alimentarios saludables en personas con artrosis, vinculando la educación nutricional con la estimulación cognitiva. A través de una exposición clara y participativa, se explicó cómo ciertos alimentos y nutrientes pueden contribuir al control de la inflamación y al alivio de molestias articulares. Se realizaron dinámicas de preguntas y respuestas para reforzar conceptos, estimulando la memoria de trabajo, la atención y el razonamiento lógico. Además, los participantes compartieron experiencias personales sobre sus hábitos alimentarios, lo que fortaleció la memoria autobiográfica y la interacción social. La clase finalizó con recomendaciones prácticas para incorporar alimentos antiinflamatorios y mantener una dieta equilibrada, promoviendo no solo el bienestar físico, sino también el ejercicio de la memoria y la reflexión consciente sobre los propios cuidados.



Clase 4: En esta clase de memoria, con orientación nutricional, los adultos mayores participaron en una sesión educativa práctica centrada en la organización y conservación adecuada de los alimentos en el hogar. A través de una exposición con apoyo visual, se explicó la distribución óptima de los alimentos dentro del refrigerador, identificando las zonas de almacenamiento según temperatura y tipo de producto. Los participantes aprendieron sobre los tiempos de duración de frutas, verduras y productos elaborados, así como las combinaciones que pueden acelerar su descomposición. La jornada incluyó una actividad grupal en la que debían clasificar imágenes de alimentos según su ubicación ideal en el refrigerador, lo que estimuló la memoria visual, la categorización y la toma de decisiones. Esta clase, además de entregar herramientas prácticas para reducir el desperdicio y fomentar la inocuidad alimentaria, fortaleció la atención, la memoria funcional y la reflexión consciente sobre los hábitos de cuidado y aprovechamiento de los alimentos en el hogar.



PROFESOR: ABIGAIL GÓMEZ CORREA
LUGAR: CENTRO CULTURAL ANGOL

ASISTIÓ A CLASES: 1

NO ASISTIO A CLASES: 0

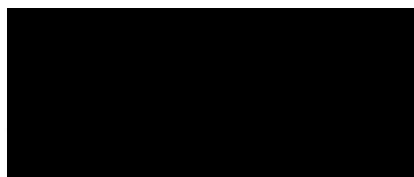
NO LE CORRESPONDIA: n/c



INTEGRANTES	MES OCTUBRE			
	VIERNES			
	03 oct	10 oct	17 oct	24 oct
ENRIQUE NOVOA ZAPATA	1	0	1	1
GABRIELA PLACENCIA	1	0	0	0
IRENE CERDA CERDA	1	0	1	0
ISOLINA PÉREZ COFRE	1	0	1	1
JOSÉ GARCÍA	1	0	1	0
JUANA ARRIAGADA SAEZ	1	0	0	1
JUANA QUIROZ FERNÁNDEZ	1	1	0	1
LORELLA SEPÚLVEDA	1	0	1	0
MARCELA RODRIGUEZ FERNANDEZ	1	1	0	1
MARÍA CIFUENTES AVELLO	1	1	1	0
MARÍA FONSECA PINO	1	1	1	0

MARÍA GALINDO MUÑOZ	1	0	0	0
MARÍA NEIRA NEIRA	1	0	0	1
MARÍA URRA AGUILERA	1	0	1	0
MARIO FRANCINO ARANENA	0	0	0	0
MERCEDES MORALES CEA	1	1	1	1
OLGA TORRES LÓPEZ	1	1	1	0
ROSA FERNANDEZ GARCÍA	0	0	0	0
SONIA AGUILERA	0	1	0	1
TERESA ORTEGA PINO	1	1	0	0
BRUNILDA FERNANDEZ GUTIERREZ	1	1	1	0
ALICIA ARRIAGADA QUIROZ	0	0	1	0
INGRID BUSTAMANTE ORTEGA	0	0	0	0
MARGARITA ORTEGA PINO	0	0	0	1
NIEVES GONZALEZ QUIROZ	0	1	0	1
HEROÍNA CUEVAS NAVARRETE	1	1	0	0
JUAN ASTETE CEA	0	0	0	0
TERESA NEGRETE FARIAS	0	0	0	0
JOSÉ GARCÉS REYES	1	0	0	0
EDITH RODRÍGUEZ	1	0	1	0
PERLA LAGOS	1	0	0	0
TOTAL	22	11	13	10

Se entrega informe de desempeño correspondiente al mes de octubre, 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.



ABIGAIL GÓMEZ CORREA
PROFESORA TALLER MEMORIA ADULTO MAYOR



JAVIER IBAR MUÑOZ
JEFE DEPARTAMENTO TURISMO, CULTURA Y DEPORTE



MERCEDES ZAPATA LICAN
DIRECTORA(S) DESARROLLO COMUNITARIO

FECHA DE EVALUACIÓN: 31 de octubre de 2025.-