



## UNIVERSIDAD DE LOS NIÑOS

Del 05 al 16 de enero 2026



Área y/o temática taller	Yo, Saludable: herramientas para una vida de amor incondicional y gratitud
Objetivo del taller	<ul style="list-style-type: none"><li>Ayudar a los jóvenes a comprender qué es el amor incondicional y cómo practicarlo hacia sí mismos y los demás.</li><li>Fomentar la gratitud como una herramienta para mejorar el bienestar emocional y la calidad de vida.</li><li>Proporcionar herramientas prácticas para cultivar el amor incondicional y la gratitud en la vida diaria.</li></ul>
Requisitos de edad mínima/ máxima	Niños de 14 a 18 años
Fecha y Lugar	Martes 13 de enero. Casa editorial, Amunátegui con Benavente. La Serena.
Horario y N° de Horas	11:00 a 12:30 horas
Cupos (máximo y mínimo)	mínimo 5/ máximo 15 personas
Requerimientos para el alumno	Interés por realizar actividades como el yoga Motivación y actitud de respeto hacia sus compañeros. Ropa deportiva
Académica	Marcela Pasten Cuevas – Magister en Ciencias Ambientales – Instructora de Fitness, Ritmos, Pilates y Yoga Vinyasa internacional.
Descripción	<p><b>¿Eres joven y quieres vivir con más alegría y bienestar?</b> En este taller, aprenderás herramientas prácticas para cultivar el amor incondicional hacia ti mismo y para practicar la gratitud en tu día a día. <b>¡Únete y comienza a transformar tu vida!</b></p> <p>El taller consiste en entregar herramientas de gestión de las emociones y estrategias para reducir ansiedad a través de prácticas que integran la ciencia de la Psicología, la respiración y el movimiento corporal a través del yoga.</p> <p>Estructura del taller:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Introducción y bienvenida</li></ol>



2. ¿Qué es el amor incondicional?
3. La gratitud como herramienta de bienestar
4. Clase de Yoga Adolescentes
5. Diario de gratitud: explicar cómo llevar un diario y fomentar su uso.
6. Cierre Snack Saludable.