

II Ciclo 2022

# Catálogo de Cursos



PiAM

# CATÁLOGO DE CURSOS

## PIAM II-2022

A continuación, se presenta la descripción de la oferta educativa del PIAM para el II ciclo 2022, según los respectivos Módulos:

### Módulo de Tecnologías de Información y Comunicación

El módulo de Tecnologías de la información y la comunicación tiene como objetivo promover en los y las estudiantes del PIAM, un aprendizaje sobre las nuevas tecnologías y su aplicación en la vida cotidiana. Asimismo, pretende favorecer la inclusión de las personas mayores en la sociedad de la información y la comunicación y disminuir la brecha digital existente entre las generaciones.

La oferta educativa comprende los siguientes cursos:

- **Uso del teléfono inteligente I (curso presencial)**

Las personas estudiantes aprenderán a utilizar el teléfono inteligente y sus herramientas en un nivel intermedio. Se conocerán las herramientas y utilidades que tienen los celulares y cómo usarlas de la mejor forma, tales como las configuraciones, las aplicaciones móviles, la cámara, entre otros.

El contenido de este curso se desarrollará en ocho módulos temáticos, distribuidos de la siguiente forma:

**Contenidos:**

- ❖ Introducción a los teléfonos inteligentes y su historia
- ❖ Configuraciones
- ❖ Aplicaciones móviles
- ❖ Redes sociales e internet
- ❖ Cámara y galería
- ❖ Utilidades

- ❖ La nube
- ❖ Seguridad digital

Para este curso es requisito tener un teléfono inteligente o tableta y contar con las ganas de participar activamente.

- **Principios de computación I (curso presencial)**

Este curso está dirigido a aquellas personas que no tienen conocimiento en el uso de las computadoras, pero que desean utilizar y conocer todas sus herramientas. Es un curso básico, pero con el mismo, las personas estudiantes aprenderán sobre sus usos

**Contenidos:**

- ❖ El computador y sus componentes
- ❖ El teclado y el explorador de Windows
- ❖ Medios de almacenamiento masivo de datos
- ❖ Manejo de archivos y carpetas
- ❖ Uso de unidad óptica y dispositivos de almacenamiento

- **Principios de Computación II (curso presencial):**

En el presente curso los estudiantes además de reafirmar lo aprendido en Principios I, llegan a conocer algunas de las aplicaciones que ofrece el sistema tales como el Paint y el Paint 3D, en las diferentes y variadas formas que ofrece para realizar trabajos con las imágenes. Además uso del Word, Excell y Power Point básico, para que puedan realizar diferentes funciones tales como cartas, presentaciones y cálculos.

**Contenidos:**

- ❖ Repaso del curso Principios de Computación
- ❖ Office (word, power point y excel)
- ❖ Paint
- ❖ Paint 3D
- ❖ Manejo del correo electrónico e internet.

- **Manejo de redes sociales (curso presencial):**

El curso “Manejo de Redes Sociales” tiene como principal propósito brindar un espacio para el apoyo de la alfabetización digital de las personas adultas y adultas mayores por medio del reconocimiento y familiarización de las principales redes sociales utilizadas en la actualidad; tales como Facebook, Instagram, Pinterest, Youtube y TikTok.

En ese sentido, el curso pretende que las personas estudiantes a través del uso de dichas redes sociales puedan aumentar sus canales de comunicación, así como mantenerse actualizados en la era de la digitalización.

**Contenidos:**

- ❖ Etimología de las redes sociales.
- ❖ Identificación de las redes sociales:
- ❖ Facebook
- ❖ Instagram
- ❖ Pinterest
- ❖ TikTok
- ❖ YouTube
- ❖ Creación y compartir contenido específico para cada una de las redes sociales.

- **Uso de las aplicaciones de Google (curso presencial)**

El curso “Uso de las aplicaciones de Google” expone los diversos elementos de Google de uso gratuito que pueden ser utilizados por todas las personas con tan solo crearse una cuenta. Así, el curso abarca herramientas propias de Google tales como Google Calendar, Google Scholar, Google Maps, Google Contactos, Google Fotos, así como el uso del Google Drive que posee herramientas similares al Word, PowerPoint y Excel.

**Contenidos:**

- ❖ Explicación de lo que es Google
- ❖ Creación y/o revisión del correo electrónico en Gmail

- ❖ Identificación de la ubicación de las herramientas de Google
- ❖ Conocimiento de las herramientas de Google
- ❖ Uso de las herramientas que componen el drive

- **Aplicaciones móviles para iOS y Android (curso presencial)**

El curso de “Aplicaciones móviles” estará basado en enseñar a las personas estudiantes a utilizar el App Store, para el caso de iPhone, y el Play Store, para el caso de Android, con el fin de que puedan descargar aplicaciones al teléfono inteligente.

Durante el curso, a través de una metodología participativa, las personas estudiantes conocerán algunas aplicaciones.

**Contenidos:**

- ❖ Conocimientos del teléfono inteligente
- ❖ Explicación del App Store y el Play Store
- ❖ Descarga y uso de aplicaciones móviles.

- **Almacenamiento en la nube I (curso virtual)**

Curso de principios de almacenamiento en la nube desde distintas plataformas y/o aplicaciones de uso generalizado, es decir, aprenderemos como almacenar información como fotografías, documentos de word, excel, videos, PDF, entre otros, en las diversas plataformas como OneDrive, Google Drive y Dropbox, con el fin de resguardar la información de nuestra computadora o celulares en la “Nube”, poder acceder desde cualquier dispositivo a la información, maximizar el espacio de almacenamiento de nuestros diferentes dispositivos tecnológicos como Celulares, Tablets y Laptops (Computadoras).

**Contenidos:**

- ❖ Conceptos de Transformación Digital.

- ❖ Conceptos generales sobre almacenamiento en la Nube.
- ❖ Mitos, ventajas y desventajas del almacenamiento en la Nube.
- ❖ Uso de Zoom y WhatsApp Web.
- ❖ Uso de la plataforma Onedrive- Microsoft desde la Web.
- ❖ Uso de la plataforma Google Drive- Google desde la Web.
- ❖ Uso de la plataforma Dropbox desde la Web.
- ❖ Almacenamiento en la nube aplicado en Facebook y WhatsApp.

En este curso virtual, hay 1 hora sincrónica (explicación docente) y 30 minutos asincrónicos (práctica). Se requiere que la persona estudiante tenga conocimientos básicos de computación. Que tenga una cuenta de correo electrónico Hotmail / Gmail o poder abrir una. Y que tenga acceso a un dispositivo Móvil y Laptop.

- **Almacenamiento en la nube II (curso virtual)**

Curso intermedio de principios de almacenamiento en la nube desde distintas plataformas y/o aplicaciones de uso generalizado, es decir, aprenderemos como almacenar información como fotografías, documentos de word, excel, videos, PDF, entre otros en las diversas plataformas como OneDrive, Google Drive y Dropbox, con el fin de resguardar la información de nuestra computadora o celulares en la “Nube”, poder acceder desde cualquier dispositivo a la información, maximizar el espacio de almacenamiento de nuestros diferentes dispositivos tecnológicos como Celulares, Tablets y Laptops (Computadoras),

Además, trabajamos la sincronización de los diferentes dispositivos a la nube para acceder a la información desde ellos, uso de las diversas plataformas desde el Celular, crear y compartir documentos con terceros para poder trabajarlos y editarlos desde la nube.

**Contenidos:**

- ❖ Conceptos de Transformación Digital.
- ❖ Conceptos intermedios sobre almacenamiento en la Nube.
- ❖ Uso de Zoom y WhatsApp Web.

- ❖ Uso de la plataforma a nivel intermedio OneDrive- Microsoft desde la Web.
- ❖ V. Uso de la plataforma a nivel intermedio Google Drive- Google desde la Web.
- ❖ Uso de la plataforma a nivel intermedio Dropbox desde la Web.
- ❖ Sincronización de las plataformas con la computadora.
- ❖ Uso de las plataformas OneDrive, Google Drive, Dropbox.

En este curso virtual, hay 1 hora sincrónica (explicación docente) y 30 minutos asincrónicos (práctica). Se requiere que la persona estudiante tenga conocimientos básicos de computación. Que tenga una cuenta de correo electrónico Hotmail / Gmail o poder abrir una. Y que tenga acceso a un dispositivo Móvil y Laptop.

- **Gobierno y herramientas digitales (WhatsApp, Zoom, pagos en línea)**  
**(Curso virtual)**

Curso de conocimiento de distintas plataformas y/o aplicaciones de Instituciones del Gobierno de Costa Rica, así como conceptos básicos para realizar pagos en línea, verificación de páginas web para detectar que no sean fraudulentas, que permiten realizar trámites, consultas o pago de servicios.

**Contenidos:**

- ❖ Instalación y uso de aplicaciones de CNFL, ICE Electricidad, Kolbi, AYA, Municipalidades, Edus, Correos de CR, Soda (UCR), Firma Digital, entre otras.
- ❖ Uso de SINPE Móvil.
- ❖ Navegación de una manera segura en las páginas web.
- ❖ Realizar compras o pagos en línea.
- ❖ Principales formas de fraude mediante correo electrónico, la web, entre otros.
- ❖ Identificación de las diversas partes de las Tarjetas de Crédito y Debito , así como las cuentas bancarias (IBAN, SINPE y Ahorros).
- ❖ Uso de Zoom y WhatsApp Web.

En este curso virtual, hay 1 hora sincrónica (explicación docente) y 30 minutos asincrónicos (práctica). Se requiere que la persona estudiante tenga conocimientos

básicos de computación. Que tenga una cuenta de correo electrónico Hotmail / Gmail o poder abrir una. Y que tenga acceso a un dispositivo Móvil y Laptop.

- **¿Cómo hacer presentaciones digitales creativas? Power point, Canva (curso virtual)**

En este curso, las personas estudiantes aprenderán a realizar presentaciones más elaboradas con herramientas como Power Point y Canva, mediante la utilización de diapositivas con imágenes, textos, vídeos, animaciones, entre otros; con el fin de realizar presentaciones digitales para cursos, trabajos o actividades familiares.

**Contenidos:**

- ❖ Power Point: Utilidades básicas (agregar textos, imágenes, animaciones y videos a las dispositivas.)
- ❖ Canva: Utilidades básicas para presentaciones (Utilizar plantillas, agregar imágenes, textos, videos, transiciones)
- ❖ Slidesgo: Descargar plantillas y aprender a modificarlas de manera sencilla.

Para este curso, es necesario contar con conocimientos básicos de computación y tener acceso a una computadora.

- **¿Cómo hacer presentaciones digitales creativas? Power point, Canva II (curso virtual)**

En este curso, las personas aprenderán a realizar presentaciones más profesionales y elaboradas con herramientas como Power Point, Canva y otras herramientas mediante la utilización de gran variedad de recursos como hipervínculos y automatización de presentaciones.

**Contenidos:**

- ❖ Power Point: Utilidades avanzadas (agregar sonidos, hipervínculos, automatización de las presentaciones, entre otras herramientas de utilidad)



- ❖ Canva: Utilidades avanzadas para presentaciones (Realizar infografías, editar fotos o imágenes, gráficos, entre otras.)

- **Fotografía con teléfonos móviles I (curso presencial y virtual)**

Fotografía para teléfonos móviles es un curso virtual teórico-práctico que busca optimizar al máximo el uso de la cámara en aparatos móviles como celulares o tablets. Estudia los principios básicos de composición fotográfica que le permitirán a los estudiantes tomar fotos de la mejor calidad visual.

**Contenidos:**

- ❖ La cámara en el teléfono móvil: Modos, cuadrícula, enfoque y otras utilidades.
- ❖ Composición básica: El encuadre, ley de tercios, ángulos y líneas, puntos de interés, luz natural y artificial.
- ❖ Edición básica de fotografía en teléfonos: Luz, color y efectos propios de la aplicación y de Photoshop Express.

Para este curso es necesario tener interés por la fotografía y contar con un teléfono o tablet con cámara (puede ser dispositivo android o ios).

## Módulo Idiomas

- **Inglés 1A, 1B, 2A, 2B, 3A 3B, 4A, 4B, 5A: Favor revisar la modalidad de los cursos (virtual, presencial o bimodal) en la Guía de horarios del II ciclo 2022.**

Inglés 1A (exclusivo para estudiantes de nuevo ingreso a la sección de inglés) es el primero de los cursos en el idioma. Está dirigido a estudiantes sin conocimiento previo del mismo. Se da prioridad a la adquisición de vocabulario, de estructuras básicas de la lengua y de estrategias de escucha, lectura y de comunicación oral y escrita.

En Inglés 1B se aprende a utilizar los verbos y adjetivos en oraciones en contextos positivos o negativos, así como adjetivos para describir sentimientos. Además se aprenderá a utilizar los adjetivos posesivos, el uso de este, ese, estos y eso y la descripción de los miembros de la familia , de las partes de la casa y los muebles.

En Inglés 2A se fortalecen los verbos de ubicación, imperativos, los lugares de la comunidad/ciudad, las preposiciones de lugares, los números 100+ y precios. Se fortalece la aplicación del presente simple en oraciones y preguntas, adverbios. Se aprende la aplicación del verbo Tener en oraciones afirmativas, negativas y en interrogantes, los sustantivos, y se conocerán las partes del cuerpo y las formas en que se pueden describir a las personas.

En Inglés 2B se espera fortalecer el uso de verbos de acción en oraciones y preguntas, las preposiciones de tiempo, los deportes, los meses y periodos, las formas en decir las horas y los números ordinales.

En Inglés 3A se fortalece el uso de los verbos simples en pasado, tanto en expresiones afirmativas, negativas y preguntas, la aplicación de las expresiones de tiempo, y uso en oraciones de adjetivos comparativos.

En Inglés 3B se adquiere vocabulario, conocimiento de estructuras básicas de la lengua y de estrategias de escucha, lectura y de comunicación oral y escrita.

En los cursos 4A, 4B y 5A, se espera fortalecer los conocimientos previos con mayor fluidez en la comunicación, adquiriendo mayor conocimiento en el lenguaje y el vocabulario.

- **Inglés Conversacional I (curso virtual):**

Este es un curso de inglés conversacional para estudiantes adultos y adultos mayores con conocimiento intermedio bajo del idioma inglés. Los aprendices se exponen a material variado: lecturas, diálogos, material audiovisual, conversaciones reales del diario vivir utilizando el idioma inglés. Interactúan en conversaciones diarias con la docente y con los demás estudiantes. En el proceso de aprendizaje se provee a los estudiantes con material suficiente, actual, real, de relevancia para facilitar el proceso de aprendizaje. Entre los recursos variados de aprendizaje están: lecturas cortas, literatura, vídeos, películas, noticias, cómics... que se obtienen de los medios que estén al alcance de los estudiantes y la docente. Los temas para el curso son de contenido social, cultural, económico de interés y adaptable a las necesidades de los estudiantes con el fin de que el proceso enseñanza y aprendizaje sea significativo.

- **Cine y Literatura (en Inglés) (curso virtual):**

Este es un curso complementario para personas estudiantes adultas y adultas mayores con conocimiento intermedio bajo del idioma inglés. Se da prioridad a la aplicación de vocabulario, estructuras gramaticales y pronunciación a la parte oral con el fin de garantizar una comunicación en el idioma inglés que responda a las posibles necesidades lingüísticas de los y las estudiantes en su vida cotidiana. El mismo consta de cuatro horas lectivas semanales de cincuenta minutos cada una durante un período semestral.

La enseñanza de la cultura angloparlante se puede dar tanto implícita como explícitamente, y se fundamenta en la inherente necesidad de los seres humanos de comunicarse entre sí, independientemente de su cultura, edad, entre otros. Esto, además, estimula la creación de un ambiente de aprendizaje donde los y las estudiantes pueden comunicarse interculturalmente.

Las prácticas comunicativas dentro del curso tendrán el fin de ayudarle al estudiante no solo a intercambiar información en la segunda lengua adecuadamente, sino también ser representantes de su propia cultura y receptores asertivos(as) de otras perspectivas culturales.

Así mismo, el curso será un espacio donde los y las estudiantes serán estimulados (as) a que desarrollen o se reconecten paulatinamente con funciones cognitivas que pueden ayudarles a desempeñarse de mejor manera como aprendices de una segunda lengua. Además, se les estimulará a que pongan en práctica estrategias de motivación, de toma de riesgo, y de adaptación a los diferentes contextos lingüísticos que se ofrecen como medios pedagógicos en que los (las) educandos desarrollan autoconfianza, autoestima, y cambios de comportamiento positivos para el aprendizaje de las diversas actividades en clase y fuera de ella.

Es un curso totalmente virtual en dónde los y las estudiantes leerán obras literarias y verán versiones fílmicas de las obras para comparar y contrastar, desarrollar pensamiento crítico y estrategias para sacar ideas centrales y secundarias de los textos. Se le dará énfasis a las obras en el contexto cotidiano de los y las estudiantes.

- **Escritura japonesa II-Katakana (curso bimodal):**

En este curso se enseña uno de los tres tipos de escrituras, el silabario Katakana, el cual se emplea para la escritura japonesa en general. El curso tiene como objetivo motivar a las personas participantes a conocer más de la cultura de Japón, a través de su escritura. El curso les brinda un vocabulario suficiente para entablar una conversación básica y comunicativa en idioma japonés.

- **Escritura Japonesa III- Kanjis (curso virtual):**

Los Kanji 漢字 son uno de los tres sistemas de escrituras japoneses junto con los silabario hiragana y katakana, para los que existen reglas generales a la hora de combinarlos, pues cada uno tiene una función diferente.

Este es un curso básico pero muy práctico para un buen inicio del estudio posterior de una mayor cantidad de Kanjis. Normalmente un japonés puede dominar entre 1500 y 1850 Kanjis, los cuales son suficiente para poder atender la vida diaria de la sociedad,

como también entender noticieros y obras literarias, pero con tan solo unos 500 kanjis será suficiente para poder leer y entender en un 80 % los periódicos.

Por lo tanto el aprendizaje de los fundamentos de estos ideogramas es la raíz para animarles a investigar, profundizar más del idioma y cultura japonés.

- **Francés II, III, IV, V, VI, VII (cursos virtuales)**

Facilita la enseñanza del idioma francés. Tiene como objetivo desarrollar las cuatro destrezas lingüísticas básicas: comprensión oral y escrita y producción oral y escrita, orientadas hacia su uso interactivo. Son 8 niveles de aprendizaje del francés.

- **Francés conversacional (curso presencial):**

Este curso forma parte del proyecto de aprendizaje de idiomas para personas adultas y adultas mayores que imparte la Universidad de Costa Rica. Se encuentra dirigido a personas inscritas en el PIAM, que deseen mantener una formación continua en el idioma francés. En este curso, la persona estudiante fortalecerá su aprendizaje del idioma y de la cultura francófono desarrollando sus habilidades especialmente en la expresión oral y la comprensión oral. Esto por medio de textos, videos, audios, documentos auténticos, entre otros recursos didácticos que serán el conducto para familiarizarse con el nuevo vocabulario y permitirán utilizarlo en un contexto que se acerque lo más posible a la realidad y a la vida cotidiana.

Este curso requiere conocimiento intermedio bajo del idioma francés. Por tal motivo, sólo pueden matricular las personas que finalizaron el nivel Francés VIII o que sea ubicada a partir del examen.

- **Chino mandarín escrito (presencial):**

El curso de Chino Mandarín Escrito está disponible para los estudiantados interesados en el idioma extranjero chino mandarín por escrito y la cultura asiática en adquirir un conocimiento básico suficiente en un año de estudio.

Aprender los caracteres chinos ayudará a revelar la estructura lógica del idioma, así como la historia y la cultura de China.

Aunque los caracteres chinos pueden parecer desconcertantes a primera vista, es solo que los caracteres chinos se componen de diferentes componentes, formando una estructura lógica simple y clara. Una vez que haya dominado los conocimientos básicos de los caracteres chinos, comprenderá y escribirá sus caracteres chinos en poco tiempo.

- **Chino mandarín conversacional (virtual):**

El curso de Chino Mandarín conversacional está disponible para el estudiantado interesado en el idioma extranjero chino mandarín y diseñado con los conocimientos de la cultura asiática.

Este curso introduce el idioma mandarín con énfasis en capacitar al estudiantado a conversar empleando vocabularios a expresar en la vida diaria. Simultáneamente se enseña a escribir los caracteres incluidos en cada lección, mediante prácticas de escritura junto con prácticas oral y formación las frases utilizadas las herramientas tecnológicas por la persona docente.

- **Portugués básico I (presencial):**

El siguiente curso está dirigido a personas estudiantes adultas y adultas mayores que desean experimentar una primera aproximación al idioma portugués. El programa del curso se diseña a partir de los lineamientos del Marco Común Europeo de Referencia para las Lenguas: aprendizaje, enseñanza, evaluación. (Consejo de Europa, 2002). Dicho programa está basado en un enfoque comunicativo, colaborativo y de desarrollo de habilidades de manera integral. Lo anterior, con el fin de garantizar una exposición a la lengua más auténtica que responda de mejor manera a las posibles necesidades lingüísticas de los y las estudiantes.

**Contenidos:**

- ❖ Primer contacto. Nombres, nacionalidades, direcciones, profesiones, números hasta 100, presentar a terceras personas, horas
- ❖ Horarios – expresiones de tiempo Rutina semanal y actividades Invitar y proponer actividades

- **Portugués básico II (virtual):**

El siguiente curso está dirigido a personas estudiantes adultas y adultas mayores con un nivel elemental del idioma portugués. El programa del curso se diseña a partir de los lineamientos del Marco Común Europeo de Referencia para las Lenguas: aprendizaje, enseñanza, evaluación. (Consejo de Europa, 2002). Dicho programa está basado en un enfoque comunicativo, colaborativo y de desarrollo de habilidades de manera integral. Lo anterior, con el fin de garantizar una exposición a la lengua más auténtica que responda de mejor manera a las posibles necesidades lingüísticas de los y las estudiantes.

**Contenidos:**

- ❖ En el restaurante Menú (vocabulario) Gostar de – Querer/Pedir Agradecer Deseos
- ❖ Duda
- ❖ Pedir información (dirección, localización)
- ❖ Reclamar
- ❖ Confirmar - comparar

## Módulo Artesanías y manualidades

### ● Bordado en cintas II (curso presencial)

Buscar proporcional a las y los estudiantes los conocimientos en las técnicas de bordado en cintas para la elaboración de diseños variados. No se requiere ningún conocimiento previo en bordado. Durante el curso se trabajará un muestrario en donde se recopilaran los diseños terminados y les servirá de referencia para futuros proyectos personales. El curso busca desarrollar en las y los estudiantes la creatividad, además que logren utilizar apropiadamente las combinaciones de colores para sus diseños.

#### **Contenidos:**

- ❖ Materiales para el bordado
- ❖ Técnicas básicas de bordado en cintas
- ❖ Diseños utilizando las técnicas de bordado en cintas.
- ❖ Elaboración de muestrario

### ● Pintura sobre piedras (curso presencial)

Se trabaja con piedras de río, grabando en ellas diferentes motivos con el empleo de pintura acrílica. Se aplica la técnica de pintura, para lo cual se utilizan lápices para dibujar, pinceles para pintar y pintura acrílica para plasmar en piedras los dibujos. Para lograr un acabado agradable se hace uso de los efectos de color, luz y sombra propios de la pintura. No se requieren conocimientos previos de pintura y cualquier persona puede aprender a realizar los trabajos que se proponen en el curso.

#### **Contenidos:**

- ❖ Elementos de dibujo: uso del color, la luz y la sombra para dar forma a los proyectos que se propongan.
- ❖ Selección y preparación de las piedras.



- ❖ Elección del diseño apropiado, preparación de la superficie que se va a trabajar y dibujo base.
- ❖ Elección de colores que se desean emplear, aplicación sobre el dibujo.
- ❖ Utilización de las técnicas de luz y sombra para resaltar detalles del elemento pintado.
- ❖ Trazos finales y aplicación de barniz para proteger y resaltar el acabado de la pintura.

- **Tallado en madera II (curso virtual)**

En el curso II se desarrolla una obra de escultura en madera que se logra desgastando y puliendo el material y aplicando diversas técnicas aprendidas en el nivel anterior y reforzando con nuevas variantes. El proyecto a desarrollar en el nivel II este ciclo es Barco Velero

El curso de tallado en madera busca que las personas puedan generar cuadros en madera con excelentes acabados con la aplicación diversas técnicas de tallado, pintura, diseño, perspectivas, moldeado y técnicas creativas

**Contenidos:**

- ❖ Técnica de tallado
- ❖ Técnica de pintura.
- ❖ Técnica de montaje en 3D su obra sobre marco.
- ❖ Técnica de planos en una obra.
- ❖ Técnica de montaje sobre un fondo y cajón.
- ❖ Técnica de elaborar un collage
- ❖ Técnicas de enmarcado.
- ❖ Técnica de acabado de su obra.

- **Origami (curso presencial y virtual)**

El curso se basa en la confección de figuras de papel, como por ejemplo: animales, flores, cajas, etc. Se pretende que los y las estudiantes aprendan las técnicas básicas de origami. La palabra Origami proviene del significado ORI que denota plegar y GAMI relacionado con el papel, es decir que el origami o papiroflexia consiste en el arte de plegar el papel. El curso trata de fortalecer en el estudiante, el desarrollo de la capacidad motora fina, ya que se estimula la exactitud y precisión manual al activar la coordinación mano-ojo. Además, se espera colaborar en los procesos de memorización, ya que obliga al cerebro para que el aprendizaje de cada trazo facilite elaborar los proyectos. También se ejercita la creatividad, la concentración, crea ratos de esparcimiento y diversión.

**Contenidos:**

- ❖ Técnicas de Origami: Tipos de origami, Pliegues básicos, Técnicas básicas
- ❖ Simbología de Origami: Símbolos e interpretación
- ❖ Lectura de diagramas

- **Artesanías en cuero: (curso bimodal)**

Este curso consiste en trabajar el Cuero mediante diferentes técnicas, herramientas y procedimientos por la versatilidad del material permite realizar diferentes proyectos de alta calidad y durabilidad además por su textura es de fácil manipulación con herramientas correctas.

**Contenidos:**

- ❖ Identificar los cueros
- ❖ formas de trabajar el cuero
- ❖ Moldes
- ❖ Puntadas
- ❖ Acabados del cuero
- ❖ Realización de los proyectos
- ❖ pintar cuero

- ❖ Marroquinería

- **Filigrana II (curso virtual)**

La filigrana es la técnica de artes manuales que consiste en enrollar tiras de papel para realizar formas básicas y con ellas poder elaborar flores, figuras humanas, figuras geométricas y un sin fin de adornos y figuras para decorar y elaborar proyectos diversos como: tarjetas, portarretratos y cuadros

**Contenidos:**

- ❖ Filigrana como técnica manual
- ❖ Técnicas de enrollado del papel
- ❖ Uso de herramientas básicas para filigrana
- ❖ Elaboración de proyectos

- **Regalitos en Quilting II (curso virtual)**

El Quilting es una técnica que trabaja con telas bajo la modalidad de ir acolchando y uniendo patrones para la elaboración de diversos proyectos .El curso le permitirá a las personas estudiantes aprender a cortar correctamente las telas, colocar forros y la guata, la estructura portadora así como las diferentes técnicas de Quilting (acolchado) y aplicación de algunas puntadas de bordado para la elaboración de los proyectos propuestos.

Este curso evoluciona rápidamente, ya que con el dominio de los conceptos o vocabulario aprendidos en Regalitos en quilting 1, nos facilita el comprender mejor las instrucciones de los proyectos. Se busca que los estudiantes en este nivel puedan hacer buen uso de las herramientas y los conceptos de quilting, y puedan desarrollar con pocas instrucciones los proyectos asignados para este nivel. Hacer las conversiones de pulgadas a centímetros y viceversa. En cada lección se darán instrucciones y tarea para la siguiente lección.

### **Contenidos:**

- ❖ Repaso de conceptos básicos: teoría del color y correcto uso de las herramientas de quilting.
- ❖ Técnica de aplique y bordado.
- ❖ Técnica de patchwork.
- ❖ Técnica de quiltagami

### ● **Pintura 3 en 1 (curso virtual)**

En este curso se aprende a pintar sin importar las pinturas que tengas, acrílica, tubo o tela. Paso a paso aprenderemos a combinar, difuminar y mezclar, muy fácil y con materiales que tenemos en casa para realizar composiciones de diseño.

### **Contenidos:**

- ❖ Mezclar, difuminar y expandir
- ❖ Combinación de color
- ❖ Elaboración de trabajos.

### ● **Mosaico II (curso presencial)**

El curso de Mosaico II está proyectado para el aprendizaje sobre esta técnica, la cual consiste en la elaboración de una figura u obra pictórica con pequeñas piezas de diversos materiales, en este caso vidrio y cerámica.

### **Contenidos:**

- ❖ Diseño en vidrio.
- ❖ Diseño en cerámica
- ❖ Corte y manipulación de mosaicos en vidrio y cerámica
- ❖ Construcción de figuras y dibujos en mosaico. (Cuadros artísticos).

### ● **Quilting IV y Quilting VI (cursos presenciales)**

El Quilting es una técnica que trabaja con telas bajo la modalidad de ir acolchando y uniendo patrones para la elaboración de diversos proyectos en estos cursos se verán aspectos avanzados en el aprendizaje de la técnica Quilting y estrategias para desarrollar diferentes técnicas en Quilting en variados proyectos

**Contenidos:**

- ❖ Repaso de técnicas
- ❖ Revisión de técnica
- ❖ Desarrollo de proyectos con técnicas combinadas y avanzadas

## Módulo Movimiento Humano

- **Acondicionamiento físico (curso presencial)**

El curso de acondicionamiento físico consiste en ejercicios específicos para personas adultas y adultas mayores, con el fin de mejorar la condición física, la fuerza, coordinación y calidad de vida de los estudiantes. Además de trabajar en la salud física, el/la estudiante mejorará su salud mental y emocional al poder compartir con otras personas durante la clase.

**Contenidos:**

- ❖ Acondicionamiento físico.
- ❖ Resistencia cardiovascular.
- ❖ Resistencia cardiorrespiratoria.
- ❖ Flexibilidad.
- ❖ Fuerza.

- **Yoga y valores para vivir (curso presencial)**

El Yoga se practica en la India desde hace varios miles de años. Basada en la búsqueda de los valores superiores de la vida, con independencia del entorno cultural, religioso y material, consigue que tanto el cuerpo como la mente armonicen con las leyes de la naturaleza. Practicar yoga aporta grandes beneficios para aumentar la calidad de vida. Trata de hacer ejercicios físicos y mentales para mejorar.

Hay posturas para mayores de 50, que consisten en más movimiento y fortalecimiento; ejercicios que mejoran la capacidad pulmonar y la fuerza de las piernas, para prevenir caídas. Se puede realizar Yoga con silla y otros ejercicios que encaminan a respirar mejor, ejercitar la mente y tranquilizarse.

**Contenidos:**

- ❖ Teoría de Filosofía del Yoga
- ❖ Teoría de Valores para Vivir
- ❖ Técnicas de movimientos articulares
- ❖ Técnicas de relajación muscular
- ❖ Técnicas y secuencia posturas físicas en silla, de pie o con pared
- ❖ Técnicas de respiración Técnicas de meditación

- **Aeróbicos (curso presencial)**

Consiste en la realización de ejercicios físicos, comenzando con un estiramiento, trabajo cardiovascular de bajo impacto. Utiliza la modalidad de aeróbico en coreografías cortas de fácil aprendizaje, hasta ejercicios más localizados, como abdominales de pie. Se realizan ejercicios de flexibilidad y estiramiento.

**Contenidos:**

- ❖ Resistencia cardiovascular
- ❖ Resistencia cardiorrespiratoria
- ❖ Flexibilidad
- ❖ Fuerza
- ❖ Coordinación
- ❖ Ritmo

- **Aeróbicos bailables (curso presencial)**

Durante el curso de aeróbicos bailables el estudiante desarrollará un conocimiento general de diferentes ritmos musicales, como salsa, merengue, bachata, cha cha cha, flamenco, vallenato, entre otros ritmos. Siempre, en un ambiente seguro para el descubrimiento de las capacidades del cuerpo. Además de trabajar en la salud física, el/la estudiante mejorará su salud mental y emocional. Se realizan coreografías cortas y sencillas, que estimulan la coordinación, agilidad y memoria a corto, mediano y largo plazo.

### **Contenidos:**

- ❖ Coordinación
- ❖ Movimiento
- ❖ Conciencia corporal
- ❖ Salud física, mental y emocional.
- ❖ Velocidad
- ❖ Tiempo musical
- ❖ Correcta posición del cuerpo
- ❖ Confianza
- ❖ Diversión

### ● **Ritmo y movimiento popular (curso presencial)**

El curso ritmo y movimiento popular se centra en la exploración de las diferentes partes del cuerpo, utilizando distintas posiciones corporales, por ejemplo, abiertas y cerradas, propias de la danza. Previo al trabajo corporal propiamente dicho, se realiza un calentamiento de media hora, esto para que el cuerpo esté preparado para realizar los movimientos rítmicos populares.

### **Contenidos:**

- ❖ Calentamiento y vuelta a la calma
- ❖ Motora gruesa
- ❖ Resistencia cardiovascular
- ❖ Flexibilidad, fuerza, equilibrio, coordinación,
- ❖ Factores de riesgo coronario,
- ❖ Repeticiones.
- ❖ Componentes prácticos de la música, el ritmo.



- **Taekwondo (curso presencial)**

Se pretende ir incorporando una serie de ejercicios de calentamiento y estiramiento, variedad de técnicas, fundamentos, técnicas de patadas y golpes, así como vocabulario en idioma Coreano. Se procura concientizar a los integrantes del grupo sobre la importancia de realizar ejercicios para el bienestar físico y mental. En este curso los alumnos tienen libertad de realizar los ejercicios a su propio ritmo de acuerdo a su capacidad física.

**Contenidos:**

- ❖ Sistema de entrenamiento
- ❖ Ejercicios continuados de intensidad moderada
- ❖ Ritmo uniforme
- ❖ Capacidad de recuperación
- ❖ Adaptación fisiológica
- ❖ Trabajo físico
- ❖ Evaluación técnica
- ❖ Condición física

- **Actividades folclóricas (curso presencial)**

Para poder ejecutar danzas costarricenses, se debe comprender el contexto cultural donde han sido creadas, por lo que este curso pretende brindar al estudiante conocimientos básicos de la historia y la cultura popular tradicional, así como, enfrentarlo a una realidad nacional, que le permita comprender y analizar aspectos básicos tradicionales, que han influenciado en el desarrollo del ser costarricense. Una vez que el estudiante concientiza lo analizado de manera teórica, se procederá a la ejecución de los pasos básicos utilizados en los bailes típicos de Costa Rica, así como el manejo de pañuelos, sombrero y el faldeo, hasta llegar a la ejecución de coreografías básicas de corte tradicional.

**Contenidos:**

- ❖ Conceptos básicos de la cultura popular
- ❖ El ritmo como elemento básico de las danzas costarricenses
- ❖ Pasos y ritmos básicos de las danzas costarricenses
- ❖ La música y las de las danzas costarricenses
- ❖ El traje tradicional costarricense
- ❖ La vivienda costarricense
- ❖ Artesanía y comida tradicional costarricense
- ❖ Culturas costarricenses
- ❖ Danza

- **Movimientos básicos del TaiChi (curso virtual)**

El curso se impartirá en forma virtual. La metodología en la que se van a desarrollar las lecciones será de fácil entendimiento y práctica para los participantes. El objetivo es poder lograr fomentar el aprendizaje y comunicación en ambos sentidos, facilitadora y participantes de forma sincrónica. El Tai Chi es un tipo de ejercicio terapia, son movimientos suaves ideales para personas mayores. Esta técnica de origen chino es excelente para desarrollar más equilibrio, evitar caídas, mejorar la postura, la respiración y ayuda a mitigar los efectos negativos del estrés. Se les facilitará un link en YouTube para reforzar con clases asincrónicas esporádicamente.

**Contenidos:**

- ❖ Respiración y movimiento coordinado
- ❖ Corrección y conciencia postural equilibrio
- ❖ Movimientos básicos del Tai Chi Chuan
- ❖ Fortalecimiento funcional equilibrio

- **Tango básico mujeres y básico hombres (curso bimodal)**

En este curso se utilizan los recursos del tango como baile social de pista, para fomentar la capacidad física y psicosocial de las personas participantes. Se brindan conocimientos básicos sobre los principios del baile del tango, orígenes, secuencias básicas, elementos de improvisación, equilibrio, agilidad y conciencia corporal.

### **Contenidos:**

A nivel físico:

- ❖ Equilibrio
- ❖ Fuerza muscular
- ❖ Coordinación
- ❖ Conciencia corporal
- ❖ Postura y eje

A nivel emocional:

- ❖ Autoestima
- ❖ Inteligencia emocional (autoempatía): es la capacidad de aceptar el proceso natural de
- ❖ cada uno(a) y no forzarlo
- ❖ Manejo de emociones disfuncionales como el estrés y la ansiedad

Aspecto recreativo:

- ❖ Disfrute
- ❖ Relajación

Aspecto técnico:

- ❖ Destrezas musicales
- ❖ Técnica de equilibrio
- ❖ Colocación de pies
- ❖ Desarrollo del proceso de caminata
- ❖ Manejo de la energía corporal
- ❖ Expresividad

- ❖ Movimientos suaves y marcados

- **Pilates I y II (curso presencial)**

El curso pretende ofrecer un acercamiento al método Pilates, por medio del cual los y las participantes podrán conocer los principios que lo sustentan y explorar algunos de los muchos beneficios que podrían adquirir para mejorar su movilidad general incorporando este efectivo método de entrenamiento a su vida cotidiana.

**Contenidos:**

- ❖ ¿Qué es Pilates?
- ❖ Historia
- ❖ Pilates clásico
- ❖ ¿Cómo funciona el método Pilates?
- ❖ Principios básicos del método
- ❖ Concepto de Powerhouse
- ❖ Ventajas del método Pilates
- ❖ Ejercicios que conforman el programa de iniciación
- ❖ Postura y movimiento

- **Natación principiantes, intermedios y avanzados**

Natación Principiantes: Está orientado a la enseñanza de los estilos libre y dorso. La persona no necesita tener ningún conocimiento, ya que se inicia de cero.

Natación Intermedios: Está orientado a continuar con el aprendizaje de las técnicas libre y dorso. Debe existir un dominio de flotación ventral y dorsal, de la patada con tabla y flecha y las técnicas 1, 2 y 3; que son progresiones de enseñanza.

Natación avanzados: Este curso está orientado a personas que ya saben nadar. Se espera que puedan nadar a lo largo de la piscina y realizar flotación vertical en la fosa de clavados, que tiene una profundidad de 5 metros.

**Contenidos:**

- ❖ Burbujas
- ❖ Técnicas 1, 2, 3, 4 y 5 (progresiones de enseñanza y mejoramiento de estilos)
- ❖ Patada con tabla y flecha
- ❖ Inmersión
- ❖ Clavados
- ❖ Técnica de libre
- ❖ Técnica de dorso

● **Softball (curso presencial)**

El softbol es un deporte de conjunto, derivado del béisbol. Se juega con una pelota más grande y su lanzamiento se efectúa por debajo del hombro. Es un deporte que se adapta excelentemente para ser practicado por diferentes poblaciones y en especial la población mayor de 50.

**Contenidos:**

- ❖ Lanzamientos
- ❖ Atrapadas
- ❖ Bateos
- ❖ carreras
- ❖ Reglamentos
- ❖ Acondicionamiento físico

● **Senderistas PIAM-UCR I y II (curso presencial)**

El senderismo, es una especialidad del montañismo, se caracteriza por ser una actividad física recreativa no competitiva que se realiza sobre caminos marcados por el gobierno local o el de cada país.

Con este se busca activar a las personas y acercarlas al medio natural, al conocimiento de las zonas por medio de su patrimonio, su cultura y tradiciones, utilizando sus vías de comunicación, tales como cañadas, caminos vecinales y senderos. Esta actividad se constituye en una simbiosis entre deporte, cultura y medio ambiente. En principio, las características que pueden esperarse de un sendero son las siguientes:

1. De fácil acceso y apto para la gran mayoría de la población.
2. Transitado durante todo el año.
3. Debe contar con comunicación en sistemas antiguos y modernos de vialidad.
4. De interés paisajístico, histórico, etnográfico o medioambiental
5. Fomentar la actividad senderista de la zona que se visita.

El senderismo es una actividad que puede ser realizada por personas de cualquier edad preferiblemente que sean mayores edad, hasta adultos mayores que no tengan cirugías importantes y de riesgo en alguna articulación, como podrían ser los reemplazos de rodillas o caderas, u otras que incapaciten a la persona en su desplazamiento.

#### **Contenidos:**

- ❖ Desarrollo de la Resistencia cardiovascular, la propiocepción, fuerza, potencia, coordinación.
  - ❖ Caminata continua y a diferentes intensidades y repeticiones.
  - ❖ Mediciones por medio de tests de la condición física y autopercepción del cansancio percibido, etc.
- 
- **Hatha yoga (curso presencial)**

En este nivel se brindarán conocimientos básicos sobre la filosofía del Hatha Yoga y su aplicación en la vida diaria como método para tener una mejor calidad de vida.

El Hatha Yoga se basa en una serie de posturas corporales, llamadas asanas, cuyo propósito es lograr que el cuerpo esté apto para la meditación, ayuda a aliviar los efectos nocivos del estrés, a mantenerse en forma, desarrollar equilibrio y coordinación. Además genera motricidad sin causar tensión y desequilibrios en el cuerpo.

#### Contenidos

- ❖ Conceptos básicos de Hatha Yoga
- ❖ Saludos, despedidas en Indú o sanscrito
- ❖ Nombres de las chacras.
- ❖ Ejercicios de calentamiento
- ❖ Ejercicios de flexibilidad
- ❖ Ejercicios de relajación
- ❖ Ejercicios de masajes para mejorar la circulación.
- ❖ Ejercicios de estiramiento.
- ❖ Ejercicios de respiración
- ❖ Ejercicios de sanación
- ❖ Consejos varios

## Módulo Estilos de vida saludables.

- **Taller de Teología Ecuménica (curso virtual)**

Este taller trata de estudiar la Sabiduría Bíblica, desde el libro: Proverbios y Eclesiastés o Qohelet. Este libro expresa lo que se ha aprendido después de llegar a la madurez, y también cómo madurar. Proverbios evoca las experiencias de una persona adulta mayor que enfrenta el pesimismo de sus últimos días y cómo salir adelante en ese trajín.

El curso busca estudiar y analizar estos libros a partir de las experiencias y vivencias cotidianas de las personas mayores

**Contenidos:**

- ❖ Introducción al taller
- ❖ Introducción a la literatura sapiencial.
- ❖ Sabiduría
- ❖ Introducción a Proverbios, estudios de temas.
- ❖ Sabiduría y trabajo, enojo, orgullo entre otros.

- **Construyendo Salud Mental: Gestión del Estrés y Resiliencia Personal (curso virtual)**

Este curso está diseñado para las personas adultas y adultas mayores que deseen darse un espacio para ellas mismas de crecimiento personal al invertir tiempo en cuidar su salud mental y con ello mejorar su calidad de vida.

En este curso los participantes aprenderán mediante una metodología variada con material visual, escrito y ejercicios teórico-prácticos conceptos, técnicas y estrategias sencillas y de fácil aplicación en la cotidianeidad para gestionar eficazmente sus niveles de estrés, así como técnicas para desarrollar habilidades básicas que les ayudarán a



construir resiliencia personal ante los retos a los que día a día las personas hacen frente.

**Contenidos:**

- ❖ Conceptos básicos
- ❖ Ciclo de gestión del estrés
- ❖ Técnicas de gestión de estrés
- ❖ Técnicas de inoculación de estrés
- ❖ Estrategias para solución de problemas
- ❖ Niveles de energía personal
- ❖ Dimensiones de la resiliencia
- ❖ Técnicas para construir resiliencia personal

● **El poder del ahora I (curso presencial)**

Este taller brinda un espacio de reflexión sobre temas de la vida cotidiana, en un ambiente de compañerismo y respeto, con el objetivo de mejorar nuestra calidad de vida. Los asistentes a éste taller participan en actividades cognitivas que pretenden generar la reflexión y exploración de temas cotidianos que se relacionan con la manera de vivir las relaciones interpersonales en la propia experiencia de vida y que provocan un patrón mental particular a partir de sus hábitos de pensamiento.

**Contenidos:**

- ❖ Introducción al poder del ahora
- ❖ El poder del ahora mejora mi calidad de vida
- ❖ Calidad de vida
- ❖ El pasado y su influencia en nuestro presente
- ❖ El futuro
- ❖ El apego, el desapego y la autodependencia
- ❖ El perdón
- ❖ La soledad

- ❖ El miedo

- **Conversatorio el poder del ahora (curso presencial)**

Este taller pretende brindar un espacio de reflexión e intercambio de experiencias, así como profundizar en temas medulares de los niveles anteriores. Este curso busca generar un espacio donde se puedan compartir experiencias y proponer ejercicios que permitan llevar a la práctica los conocimientos compartidos

**Contenidos:**

- ❖ Practicando el poder del ahora.
- ❖ Experiencias personales
- ❖ Calidad de vida

- **La Negociación, la Comunicación, la Mediación y la Conciliación como estrategias de Resolución de Conflictos. (curso virtual)**

El Taller desarrolla de forma virtual las estrategias para aprender a reconocer el conflicto y el manejo de las herramientas adecuadas para su resolución mediante casos prácticos que se generan en el entorno familiar, comunal y social en general. Persigue aprender a controlar las situaciones conflictivas mediante la negociación, enfocándose en el desarrollo de una actitud positiva y de liderazgo como medios para resolver las diferencias de manera pacífica, transformando el conflicto en un medio positivo de aprendizaje y de superación.

**Contenidos:**

- ❖ El conflicto: Definición. Elementos presentes en el conflicto
- ❖ La negociación: Definición. Clases de negociación. Preparación y Proceso de la negociación.
- ❖ Actitud para una negociación efectiva, mesa de negociación.
- ❖ El tercer lado. La negociación asistida.

- ❖ La Mediación. Concepto. Objetivo. Características. Actores presentes en la mediación. El mediador.
- ❖ La Conciliación. Concepto. Objetivo. Características. Actores presentes en la conciliación.

- **Agricultura Orgánica (curso bimodal)**

En este curso se desarrollará el tema de la agricultura orgánica, incluyendo: la situación actual de la agricultura, la salud y la nutrición de las plantas, los conceptos y las prácticas de la agricultura orgánica (la producción de abonos e insumos orgánicos). Esto con la finalidad de que los participantes inicien su experiencia en la producción de alimentos en la huerta orgánica casera.

**Contenidos:**

- ❖ La Agricultura Orgánica como movimiento social transformador
- ❖ El suelo como entidad viva
- ❖ El papel de los microorganismos
- ❖ Producción de bioinsumos
- ❖ Manejo biológico del suelo
- ❖ Elaboración de Abonos Orgánicos
- ❖ Control biológico de plagas y enfermedades
- ❖ Bioinsumos

- **Taller de Estimulación Cognitiva (curso presencial)**

El curso pretende que las personas puedan ejercitar y fortalecer sus capacidades cognitivas mediante estrategias y ejercicios desarrollados para la dicha acción

Los procesos de estimulación cognitiva permiten optimizar tareas como concentración, atención , lenguaje y comprensión las cuales permiten bienestar en las personas aumentando la creatividad, imaginación, la retención y agilidad mental beneficiando la memoria y las actividades diarias.

Este curso por tanto permite la estimulación de la memoria mediante ejercicios de atención, lenguaje y cálculo, con folletos diseñados para tales fines por el Centro de Prevención del deterioro cognitivo, Madrid, España.

**Contenidos:**

- ❖ Introducción a la memoria
- ❖ Tipos de memoria
- ❖ Estrategias para estimular la memoria
- ❖ Ejercicios para estimular la memoria

● **Plantas medicinales I y II (curso presencial)**

El curso pretende que los estudiantes conozcan las utilidades que las plantas medicinales nos proporcionan día a día en el tratamiento de enfermedades y/o la prevención de las mismas. Además conocerán las diferentes técnicas de extracción de principios activos de las plantas a utilizar. Conocerán los métodos de conservación de extractos, jarabes, jugos, batidos, ungüentos, etc. Aprenderán a distinguir la diferencia entre un medicamento elaborado con plantas medicinales y otro de medicina convencional.

**Contenidos:**

- ❖ Concepto de plantas medicinales.
- ❖ Principios activos.
- ❖ Técnicas de extracción de principios activos.
- ❖ Clasificación.
- ❖ Consumo de plantas medicinales y/o alimenticias.
- ❖ Protección del cabello y la piel.
- ❖ Fortalecimiento del Sistema Inmunológico.
- ❖ Giras educativas.
- ❖ Elaboración de batidos y tés.
- ❖ Plantas que ayudan al Sistema Circulatorio.
- ❖ Cómo ayudan al Sistema Digestivo.

- ❖ Plantas que ayudan a las personas diabéticas a vivir con calidad de vida.

- **Eco-gastronomía, productos locales y Slow Food II (curso bimodal)**

El curso permite a los y las estudiantes acercarse a la valoración de la gastronomía y productos locales desde la filosofía de Slow Food que promueve por medio de conocer, conservar, usar y valorar los productos y alimentos buenos, limpios y justos, integrando los estilos de vida saludable y estrategias de mercado/ consumo de las personas en su vida cotidiana brindando a los estudiantes herramientas y soluciones, con responsabilidad para minimizar los impactos futuros, en recursos naturales, el ecosistema, los valores, ideales y bienestar de la sociedad.

**Contenidos:**

- ❖ Productos y comidas tradicionales y Km=0.
- ❖ Comidas étnicas y el valor de nuestra gastronomía.
- ❖ Recopilación de recetas con alimentos de temporada ricos y saludables.
- ❖ Inocuidad.
- ❖ Importancia de la Sostenibilidad:
- ❖ Conservación de semillas y recursos naturales. Efecto de los transgénicos en la biodiversidad.
- ❖ Buenas prácticas agrícolas (Huertos caseros, escolares, comunitarios y otros).
- ❖ Promover la calidad de los productos desde el campo a la mesa. Sin usar preservantes químicos, ni otros componentes que afecten la salud.
- ❖ Tema socio económico
- ❖ Economía solidaria: Apoyo a comunidades, escuelas o entidades de bien social.
- ❖ Mercado de la Tierra de Slow Food. Apoyando a pequeños emprendedores: productores, cocineras, chefs y artesanos. Se realiza cada tres meses en el CONARE.

- **Notas de Vida y autoconocimiento para Guardianes del Bienestar. (curso bimodal)**

El curso busca desarrollarse a partir de un cuaderno de notas y conversatorios vivenciales de apoyo grupal conjunto, relativos al cuidado de sí. Son las prácticas bio pedagógicas seleccionadas en esta ocasión por el curso Guardianes del Bienestar para dar a luz nuevos modos de vida; nuevas herramientas prácticas, y otras alternativas de solución que permitan develar la verdad en sí. Se busca que las personas puedan reapropiarse, para actuar responsablemente al darse cuenta y en consecuencia de esta manera crear las condiciones para remediar, restaurar y deshabituarse en lo posible dolencias corporales, emociones y opiniones del malestar en sí.

### **Contenidos**

- ❖ ¿Quién Soy?
- ❖ Cuidados del todo. Cuerpo. Físico – Mental y Espiritual
- ❖ Escritos de experiencias de nacimiento. Conciliando con mis ancestros
- ❖ La enfermedad como mala opinión.
- ❖ Experiencias con la vida y la muerte.
- ❖ Pérdidas y duelos.
- ❖ Manejo positivo del sufrimiento.
- ❖ Saber – poder y verdad.
- ❖ Sentido de la vida

- **Programación Neuro-lingüística (PNL) II (curso bimodal)**

Este curso está diseñado para aprender para crecer, crear y llegar a ser, esto mediante el ejercicio del pensamiento creativo , el cual comprende el procesamiento cerebral de imágenes ejecutivas, perceptuales y simbólicas. Hay veces en las que este proceso se centra en una reordenación de acontecimientos, otras se basa en encontrar pautas o relaciones que no existían o que no se habían observado. Las soluciones innovadoras requieren la preparación , es por esto que el curso preñer guía a las personas a : descubrir sus mapas mentales, reflexionar sobre ellos, cuestionarlos, combatir antiguos

prejuicios, también promueve que las personas participantes incentiven la curiosidad, motivación y se relajen mientras aprenden a dominar sus pensamientos incorporando técnicas de entrenamiento neurocognitivo y emocional aplicado en la vida cotidiana.

**Contenidos:**

- ❖ Qué es y cómo funciona el cerebro
- ❖ En qué consisten las Neurociencias
- ❖ Neurotransmisores: ¿por qué es tan importante conocerlos?
- ❖ Las neuronas espejo
- ❖ La vejez: técnicas para retrasar el envejecimiento cerebral
- ❖ Cerebro izquierdo, cerebro derecho
- ❖ El cerebro creativo y las 4 modalidades de pensamiento
- ❖ La importancia de la integración de los hemisferios
- ❖ El cerebro intelectual y el cerebro emocional
- ❖ Colaboradores del cerebro: Atención y memoria

● **Lógica matemática recreativa (virtual)**

El curso de lógica matemática recreativa busca ejercitar intelectualmente y enriquecer su calidad de vida de las personas mediante actividades planificadas que activen el pensamiento deductivo y analógico. Además, de ver algunos elementos muy básicos de la lógica matemática habrá sesiones de dominó, sudoku, actividades con palillos, entre otros. Con el establecimiento del curso “Razonamiento lógico matemático para adultos” se persigue como objetivos específicos el mantener y desarrollar una actividad intelectual y además compartir en un ambiente universitario que le permita abrir espacios de desarrollo y con ello una mejor calidad de vida.

**Contenidos:**

- ❖ Razonamiento
- ❖ Razonamiento deductivo
- ❖ Diagramas de Venn

- ❖ Los problemas lógicos como gimnasia mental

- **Alimentación saludable (curso bimodal)**

El presente curso tiene el objetivo de fomentar una alimentación saludable, con énfasis en necesidades nutricionales y funcionamiento del cuerpo humano, características nutricionales de los alimentos, principios para una adecuada selección y preparación de alimentos. Abarca elementos básicos relacionados con el proceso de envejecimiento, la alimentación, compra, almacenamiento y preparación de alimentos. El curso promueve una participación a nivel individual y grupal, donde se puedan generar nuevos conocimientos y aprendizajes, incentivar a reflexiones propias y a nivel colectivo y poder incorporar nuevas prácticas que formen parte de una vida sana y con calidad. Además, se contempla el uso de nuevas tecnologías para complementar los contenidos del curso y así favorecer la inclusión digital de las personas mayores

### **Contenidos**

- ❖ Nuestro cuerpo
- ❖ Una dieta sana
- ❖ Movimiento corporal Importancia de la hidratación Beneficios de realizar ejercicios Información para comprar alimentos nutritivos
- ❖ Cocinar: una divertida forma de invertir el tiempo libre Cocina tradicional Sentimiento y anécdotas en la cocina Ideas prácticas en la cocina Cantidades y usos de los alimentos
- ❖ Haciendo de la cocina un espacio seguro Limpieza de la cocina Accidentes en la cocina Inocuidad e higiene en la cocina

- **Resiliencia para el mundo moderno (virtual)**

Resiliencia para el mundo moderno es un curso que contribuye a conocer la Resiliencia y la manera en que ayuda a aumentar la autoestima, además a comprender el valor y la resistencia a las situaciones que cada persona experimenta a lo largo de la vida. el



curso favorece el reconocimiento del hecho que todas las personas tienen una insospechada reserva de energía y conocimiento para hacerle frente a las adversidades que se nos presentan a diario, aspecto que en ocasiones que no sabemos que tenemos y que es necesario retomar cuando la vida nos pone a prueba, por tanto el curso pretende generar herramientas en las personas para que puedan reconocerse y potenciarse como seres resilientes a lo largo de la vida y antes los retos del mundo actual.

**Contenidos:**

- ❖ Resiliencia
- ❖ Sentido De Vida,
- ❖ Construcción De Una Vida Resiliente
- ❖ Adversidad
- ❖ Autoestima
- ❖ Motivación
- ❖ Enemigos De La Resiliencia
- ❖ Cómo Aplicar la resiliencia en la vida-

● **Teoterapia aplicada a la personalidad (presencial)**

La teoterapia capacita para identificar la raíz de algunos de nuestros comportamientos, pensamientos o sentimientos, así como para implementar cambios en nuestra personalidad, tendientes a liberarnos, brindarnos gozo y paz, por medio de la aplicación de estructuras y herramientas en nuestro diario vivir. El proceso parte de entender la tripartita formación humana en Espíritu, Alma y Cuerpo, en las cuales se basan todas nuestras necesidades, así como las estrategias de solución. Buscamos conocer y aplicar la oportunidad de reestructurar bases en nuestro aprendizaje, reconociendo que nuestra personalidad se rige por un bagaje de elementos que se fueron anidando en nuestro ser, durante todo lo que ha sido nuestro pasado. Para esto el curso recurre a reflexiones bíblicas.

**Contenidos:**

- ❖ ¿Qué es y qué pretende la teoterapia?
- ❖ Formación humana tripartita, a partir de la semejanza con la trinidad.
- ❖ Las cuatro llaves
- ❖ Como recibir sanidad interior Círculos teoterápicos El perdón Un espíritu perdonador (tipos de perdón)
- ❖ Apropiarse del perdón
- ❖ Autoconcepto: Nuestra identidad con sentido
- ❖ Síndrome del rechazo
- ❖ ¿Cómo superar el impacto de rechazo?
- ❖ Propósitos de la adversidad
- ❖ Factores básicos para mover nuestras montañas

- **Scrabble: un juego de palabras para fortalecer la memoria (presencial)**

En este curso se le ofrece otra opción para ejercitar la memoria, aprender palabras, de una forma entretenida, apasionante e instructiva, mediante el SCRABBLE: el juego de las palabras cruzadas. El curso busca que las personas aprendan a jugar Scrabble en español, siguiendo las reglas que explicará con detalle, el facilitador y empleando para ello el vocabulario propio del que dispone cada jugador. El curso es práctico

### **Contenido**

- ❖ Explicar el juego
- ❖ Historia de scrabble
- ❖ Los estudiantes aprenderán en cada sesión nuevas palabras, que les servirán para una mejor práctica del juego y para una mejor comunicación en su vida diaria.
- ❖ Explicar la técnica de cambiar las fichas

- **Buenas prácticas pecuarias en sistemas de producción de animales de interés zootécnico en CR (presencial)**

Este curso presenta los componentes teórico-práctico, las clases se realizan en los sistemas de producción de interés zootécnico como también, sistemas de producción agrícolas. Dentro del programa propuesta, se va describir los sistemas, como están integrados, se van a generar indicadores productivos y reproductivos (especies animales), se describirán las prácticas de mitigación que utilizan estos sistemas, como también, las estrategias para el uso sostenible de los recursos. Se hará énfasis en las prácticas de inocuidad, que los sistemas productivos presentan para mantener la calidad del producto de consumo humano. Por último, se hará énfasis en las prácticas de manejo sanitario, manejo alimenticio y manejo general de los animales. En el caso de los sistemas agrícolas, se analizará, las fases fenológicas del cultivo, los programas de fertilización, las buenas prácticas de manejo y las prácticas integrales contra plagas y enfermedades.

**Contenidos:**

- ❖ Producción de animales de interés zootécnico
- ❖ Prácticas de manejo nutricional, sanitario y reproductivo
- ❖ Cultivos

● **Técnicas de respiración (presencial)**

Este curso está dirigido a darle la importancia que tiene la respiración. Se ha observado que la persona que respira de un modo completo goza de mucha más salud, más energía y más equilibrio mental que las que lo hacen de un modo parcial. La respiración, no sólo tiene efecto directo sobre la vitalidad del cuerpo, sino que guarda también una estrecha relación con la energía psíquica y con el vigor mental.

Para estar en paz con uno mismo, hay que aprender a tomar espacios de relajación y ésta se puede alcanzar por medio del aprendizaje de la respiración. Para ello, se enseña a las personas desde lo físico hasta los efectos sobre el organismo.

**Contenidos:**

- ❖ Aprender a respirar

- ❖ Mejorar las técnicas de relajación

- **Medicamentos ¿qué debemos saber? (Bimodal)**

El presente curso se plantea como una actividad académica dirigida a personas adultas mayores, en donde se les brinde conocimientos básicos acerca de los medicamentos. La premisa sobre la cual se plantea el programa surge de la necesidad de lograr que los pacientes tomen un papel activo referente al tratamiento farmacológico de las patologías que le atañen. Para ello, es necesario poner a su disposición el conocimiento que les servirá de base para comprender por qué es necesaria una medicación, cuándo debe administrarse y cuáles serían algunas características particulares de los fármacos que se utilizan con mayor prevalencia en este grupo etario. Dado que, por lo general, la población adulta mayor es una población polimedicada, es importante que se desarrollen saberes y herramientas que le permita tomar conciencia y responsabilidad acerca de su medicación.

**Contenidos:**

- ❖ Introducción a los conceptos básicos en materia de medicamentos: fármaco, excipiente, fármaco original, fármaco genérico, forma farmacéutica, acción farmacológica, reacción adversa, dosis, intervalo de administración, interacción
- ❖ Investigación y desarrollo de medicamentos
- ❖ Almacenamiento, administración y descarte de medicamentos
- ❖ Búsqueda de información médica por internet
- ❖ Fármacos utilizados en hipertensión arterial
- ❖ Fármacos utilizados en diabetes mellitus
- ❖ Automedicación responsable
- ❖ Importancia de la adherencia terapéutica

## Módulo Arte y Cultura.

- **El arte del bonsái (curso virtual):**

Se enseñan las técnicas de poda y alambrado (modelaje), para darle forma a un bonsai en sus diferentes estilos de una manera teórico-práctico, así como el mantenimiento básico del bonsai. Este arte sensibiliza más a las personas que lo practican y aumenta su autoestima, al sentir una gran satisfacción personal por los logros que se van consiguiendo a medida que se va transformando una planta en un árbol bonsai. Las técnicas aprendidas se pueden aplicar a los propios jardines para mejorarlos. Es necesario consultar la lista de materiales requeridos, los cuales tienen que ser costeados por las personas estudiantes.

### **Contenidos:**

- ❖ Origen, definición y clasificación del bonsái. Herramientas y materiales para bonsai.
- ❖ Formas de reproducción del bonsai.
- ❖ Proyecto 1: Cómo triangular un bonsai.
- ❖ Proyecto 2: Cambio de copa de un bonsai.
- ❖ Formas de regar un bonsai.
- ❖ Donde situar tu bonsai.
- ❖ Proyecto 3: Estilo enraizado en roca (Ishizuke). Técnica del alambrado (I parte).
- ❖ Proyecto 3: Estilo Ishizuke. Montaje en una roca (II parte)
- ❖ Los árboles de la paciencia.
- ❖ Poda y defoliación de un bonsai.
- ❖ Defoliación y alambrado de un bonsai.
- ❖ Proyecto 4: Crear un mini Jardín Zen.
- ❖ Proyecto 5: Cómo hacer raíces aéreas en un bonsai.
- ❖ Principios básicos en ramas, troncos y ápices de árboles bonsai.
- ❖ Ramas y ápices defectuosos en un bonsai.
- ❖ Proyecto 3: Estilo Ishizuke. Trasplante a maceta de bonsai.

- **Trazos, arte, vida y comunidad (curso presencial)**

Este curso ofrece la posibilidad de fortalecer el uso de un lenguaje técnico común, balancear las destrezas técnicas y motoras, así como permitir el acceso a información tanto histórica como actual respecto a las artes visuales. Se busca familiarizar a los y las estudiantes con diversas técnicas plásticas enfocadas en la construcción de un proyecto pictórico personal adaptando la metodología del curso a los requerimientos virtuales.

En el curso, las personas participantes pueden elegir desarrollar sus proyectos usando diversas técnicas bidimensionales como:

- ❖ Acrílico.
- ❖ Acuarela.
- ❖ Grafito.
- ❖ Carboncillo.
- ❖ Tinta.
- ❖ Tiza pastel.
- ❖ Óleo.
- ❖ Composición y diseño.
- ❖ Dibujo.
- ❖ Técnica mixta.

- **Breve historia del pueblo judío e Israel II (curso virtual)**

El curso pretende dar una pincelada a la historia del pueblo judío por medio de fuentes bíblicas y extrabíblicas, así como de hallazgos arqueológicos que sustenten lo estudiado.

**Contenidos:**

- ❖ Eventos históricos más destacados dentro de la historia judía que han tenido repercusión hasta la fecha.
- ❖ El fundamento arqueológico, bíblico y extrabíblico que hace referencia a la historia antigua del pueblo judío y de la Tierra de Israel.

- **Aprendiendo a tocar flauta dulce I (curso presencial)**

En el transcurso del curso, los alumnos adquieren herramientas para aprender a tocar flauta dulce desde lo más básico como las notas musicales o la posición de los dedos, hasta canciones conocidas por todos sin necesidad de tener conocimientos de música ni de pentagramas.

**Contenidos:**

- ❖ Conocimiento del instrumento: Flauta dulce Soprano.
- ❖ Manejo de la flauta dulce y respiración para producción del sonido.
- ❖ Lectura musical: pentagrama y notas musicales en la octava 5.
- ❖ Coordinación motora y auditiva.

- **Ensamble de flauta dulce (curso presencial)**

El curso consiste en repasar y reforzar destrezas aprendidas como la lectura de la escritura musical, reforzar las técnicas de ejecución de embocadura de la Flauta dulce, incrementar el repertorio en piezas musicales que desarrollen el aprendizaje. Formar un ensamble de flautas dulces con un repertorio amplio y agradable.

**Contenidos:**

- ❖ Conocimiento del instrumento: Flauta dulce Soprano y flauta dulce tenor
- ❖ Manejo de la flauta dulce en manipulación digital.
- ❖ Dominar técnicas de respiración para producción del sonido.
- ❖ Lectura musical: pentagrama, notas musicales, silencios y figuras.
- ❖ Lectura musical en octavas 5 y 6.
- ❖ Coordinación motora y auditiva individual y grupal.

- **Ciudades y monumentos (curso virtual):**

Toda ciudad tiene su historia. Desde el momento de su fundación surgen personajes y hechos que se destacan y que luego son recordados de diversas maneras. Los Monumentos son las más notorias. Es en las ciudades capitales de diversos países donde, no solo se destacan los monumentos a héroes y próceres sino también celebran hechos y fechas conmemorativas. El acercamiento de estos monumentos nos ayuda a conocer, no solo las calidades y cualidades de los homenajeados sino las circunstancias en que se desarrollaron los acontecimientos históricos. Dichos monumentos son emplazados habitualmente en espacios urbanos preponderantes para un mejor acercamiento de los ciudadanos. Saber la historia de los monumentos significa conocer los hechos y personajes que forjaron el presente de la ciudad y el país en que estos son conmemorados.



## Módulo Conocimientos Generales.

### ● Taller reflexión y escritura creativa II (curso presencial)

Es un curso de escritura creativa. Incluye relatos de vida, trabajo, viajes. Etc. Cuentos, minirrelatos, poesía. **No es** un curso de ortografía y gramática. No se dejan tareas. Cuando tiene el texto lo presenta y todos hacen observaciones. Y el escritor decide que se deja y que no. Este curso es importante porque permite animar a que saque esos escritos guardados o esas nuevas historias que usted requiere de dar a conocer. Le permite a las personas estudiantes el beneficio del placer del acto creativo. El beneficio de ser escuchados por otros estudiantes. El beneficio del método de observación. Y el beneficio de la comunicación de grupo con intereses comunes.

#### Contenidos:

- ❖ Lecturas de los estudiantes.
- ❖ Lecturas de otros autores.
- ❖ invitación de escritores para conocer sus “trucos” para escribir y conocer su obra.
- ❖ Temas unidos al acto creativo: cuento, aforismos, técnicas, el título, los finales, los diálogos, el argumento.

### ● Descubriendo y cuestionando nuestros conocimientos (curso virtual)

Este curso aporta herramientas prácticas y sencillas que permiten a las personas participantes entender de manera crítica y, en la medida de lo posible, experimentar los procesos de investigación, que de cerca o de lejos, afectan su vida diaria o su entorno inmediato. Las habilidades que más se fomentan son: la curiosidad, la observación, el contraste, la formulación de preguntas e hipótesis y la interpretación crítica de información. En cada sesión se expone y discute la aplicación práctica de diferentes métodos de investigación y de creación de conocimiento, desde las más “intuitivas” hasta, progresivamente, otros enfoques más sistemáticos y rigurosos. Aunque el curso llega a tocar unos pocos debates de la filosofía de la ciencia (por ejemplo: ¿Qué es conocimiento?), su enfoque es esencialmente práctico (por ejemplo:

¿Cómo interpreto una encuesta o leo un gráfico?), para que las personas estudiantes se lleven resultados concretos y útiles para el diario vivir.

**Contenidos:**

- ❖ Ciencia: un poco de historia. Tipos de conocimiento. Teorías absurdas
  - ❖ Prueba y error
  - ❖ Tradición / Conocimiento indígena. Papel de la intuición
  - ❖ Observación, comparación, contraste
  - ❖ Experimentación. Método científico. Hipótesis, teoría
  - ❖ Enfoques reduccionistas y holísticos. Crítica posmoderna de la ciencia.  
Imperialismo científico
  - ❖ Interpretación de encuestas
  - ❖ Análisis de tendencias, correlación
  - ❖ Regresión. Lectura de gráficos. Cómo desbaratar datos falsos
  - ❖ Culminación de proyecto grupal. Conclusión del curso
- **Aves de Costa Rica II (curso presencial)**

El curso Aves de Costa Rica nivel 2, es un curso enfocado en el aprendizaje del adulto mayor que ya ha tenido un proceso inicial en la observación de aves y un acercamiento a la percepción, sensibilización y comprensión de la riqueza avifaunística del Costa Rica. Este segundo curso permite ampliar el conocimiento de las aves, sea la mejora continua para la observación de aves con mayor complejidad, la comprensión de la migración, el comportamiento animal, el hábitat de las aves, el arraigo cultural a las especies de Costa Rica, y el significado de las aves para las personas sea ambiental o social (emocional, económico).

**Contenidos:**

- ❖ Estudio de la avifauna de Costa Rica
- ❖ Temas actuales de la biología de las aves y su hábitat.
- ❖ Retos para solucionar las problemáticas que afectan la avifauna.
- ❖ Arraigo cultural y ambiental de las aves de Costa Rica

### **Hagamos filosofía con Antonio Machado (curso presencial)**

Curso de Filosofía. Se estudia y analiza filosóficamente el pensamiento de Antonio Machado (sus poesías y su prosa). Las exposiciones son magistrales. Se recibe a todas las personas que con buena voluntad quieran asistir, aprender y acompañarnos.

### **Club de lectura (curso bimodal)**

El club de lectura involucra personas aficionadas a uno o varios géneros que comparten su experiencia y sus impresiones. Tiene como antecedentes el taller de Escritura que se ha desarrollado en varias temporadas que ha construido un grupo interesado que ha escrito y publicado sus trabajos.

## **Módulo Grupos y talleres artísticos**

### **• Taller de Teatro para principiantes I y II (curso presencial)**

El taller será una herramienta de enseñanza para el desarrollo de la creatividad, de la interpretación de memoria, de habilidades expresivas y personales, por medio del conocimiento de los fundamentos teóricos del teatro, la comprensión de su importancia, la adquisición de competencias de comunicación desde el arte teatral y el reconocimiento del ser humano desde una perspectiva sistémica.

#### **Contenidos:**

- ❖ Principios del teatro
- ❖ Expresión corporal y corporeidad
- ❖ Técnicas de juego dramático
- ❖ Juegos teatrales
- ❖ Talleres prácticos

- **Grupo de Teatro alternativo (curso presencial)**

Este curso se enfocará en desarrollar el proceso creativo de los participantes mediante el goce y disfrute del juego escénico en un ambiente de camaradería y respeto plasmado en ejercicios escénicos basados en situaciones vividas por los alumnos.

**Contenidos:**

- ❖ Reconocimiento y entrenamiento corporal y vocal.
- ❖ Entrenamiento de la concentración, agilidad mental y evocación sensorial.
- ❖ La construcción de un producto escénico

- **Coro Miriam Accame (presencial):**

El Coro Miriam Accame es un grupo representativo del PIAM y por ende de la UCR. Por lo que el requisito, es haber formado parte del Coro anteriormente o aprobar la audición, cuando sea habilitada por el director.