



UNIVERSIDAD DE  
COSTA RICA

PIAM

---

Programa Institucional  
para la Persona Adulta  
y Adulta Mayor

**CATÁLOGO DE  
CURSOS 2018**

# CATÁLOGO DE CURSOS

## PIAM 2018

A continuación se presentan las descripciones de la oferta educativa del PIAM durante el 2018, 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:

- **Principios de computación I**

Las y los estudiantes reconocen los componentes básicos de una computadora, como lo son el mouse, el teclado, el monitor y la unidad central de procesamiento (CPU) de la computadora. Enseña a escribir textos o cartas, principios para navegar por Internet, enviar y recibir correos electrónicos.

- **Principios de computación II**

Se fortalecen los conocimientos adquiridos por las y los estudiantes en el primer nivel, repasando y ampliando los conceptos aprendidos en Word, en el uso de hojas de cálculo de Excel y se prepara al estudiante para enfrentar los cursos de Internet que complementarán su proceso de aprendizaje.

- **Uso del teléfono inteligente**

Este es un curso práctico en el que los estudiantes podrán conocer más sus teléfonos inteligentes y darles un mejor uso. Mediante talleres, los estudiantes irán conociendo

sobre las herramientas y utilidades que tienen sus celulares y cómo usarlas de la mejor forma, como la cámara, las configuraciones, la descarga de aplicaciones, y más.

- **Aplicaciones móviles**

Este curso se propone introducir a los estudiantes en el mundo de las aplicaciones móviles, en celulares inteligentes y tabletas, como una herramienta moderna de gran utilidad. Con módulos teórico-prácticos, los estudiantes aprenderán a usar estas aplicaciones para buscar información, comunicarse y entretenerse. Tiene como requisito haber llevado Uso del teléfono inteligente.

- **Fotografía con teléfonos móviles**

Este es un curso práctico en el que los estudiantes podrán conocer los principios básicos de la fotografía aplicados en las cámaras de los teléfonos móviles e inteligentes. Mediante el avance del curso, los estudiantes podrán tener herramientas sencillas y prácticas para tomar buenas fotografías con el celular, aplicando conceptos como el objeto, el enfoque, el encuadre, uso de la luz, entre otros. Asimismo, aprenderán a usar la Red Social Instagram en la cual van a estar subiendo las fotografías como su portafolio personal.

- **Edición de fotografías con gimp**

La edición de fotografías en esta época es muy común, ya sea para fines didácticos o de entretenimiento, el curso mostrará las herramientas informáticas básicas utilizando el programa GIMP para crear fotomontajes, editar fotografías, corregir errores y demás efectos relacionados con las fotografías digitales. El programa que se utilizará para la edición es gratuito y de fácil adquisición.

- **Diseño gráfico en línea: aprendiendo a utilizar Canva**

Tiene como principal propósito romper con la brecha digital y desarrollar en las personas adultas y adultas mayores habilidades para diseñar en la computadora, diversos productos como invitaciones de fiestas, tarjetas, entre otros, a través de la utilización de una herramienta digital en línea y gratuita, que se denomina Canva.

Para las personas que han estado interesadas en llevar un curso de Publisher, éste curso cumple con los mismos objetivos, ya que va a permitir el diseño de documentos de una manera creativa, la diferencia radica en que se va a utilizar un programa que está en línea y que es totalmente gratuito. Para llevar a cabo el proceso de enseñanza-aprendizaje se requiere tener conocimientos sobre principios de informática, pues se debe manejar pasos como cargar y descargar archivos de la red, y tienen que tener conocimientos básicos de internet.

- **Edición de videos**

El objetivo principal del curso es utilizar uno o varios editores de video libre (GNU/Linux) en Windows, con la capacidad de importar directamente archivos de video para su edición. Algunos de los contenidos que aborda son: conceptos básicos de edición de video, pistas de video y de audio, transiciones, efectos, recortar, unir, cambiar audios, incluir títulos o subtítulos, importar y exportar videos, entre otros.

Los y las estudiantes que deseen llevar este curso tienen que tener conocimientos avanzados de computación (manejo de archivos) y de internet.

- **Herramientas básicas de Office**

En este curso el o la estudiante aprende las herramientas básicas de Office, específicamente utilizan Word y Excel como programas básicos. Word es un procesador de textos, es decir, sirve para hacer documentos que contengan texto: monografías, cartas, currículums... Es sumamente versátil y puedes colocar todo tipo de elementos (texto, fotos, sonidos, videos). Además puedes cambiar la letra, colores de textos, colocar subrayados de diferentes tipos y color, hacer listas numeradas, ilustrar archivos, entre otros. En el caso de Excel, es un software que permite crear tablas, y calcular y analizar datos. Este tipo de software se denomina software de hoja de cálculo. Excel permite crear tablas que calculan de forma automática los totales de los valores numéricos que especifica, imprimir tablas con diseños cuidados, y crear gráficos simples.

## Módulo Nuevos Idiomas

- **Inglés 1A, 1B, 2A, 2B, 3A 3B, 4A, 4B, 5A (nuevo programa de cursos que incluye 2 veces por semana)**

El curso Inglés IA (exclusivo para estudiantes de nuevo ingreso a la sección de inglés) es el primero de nueve cursos en el idioma. Está dirigido a estudiantes sin previo conocimiento 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. El curso consta de cuatro horas lectivas semanales de cincuenta minutos cada una. Al finalizar el curso, los estudiantes serán capaces de aplicar estrategias básicas de escucha, lectura y de comunicación oral y escrita cuando sea necesario. Algunos contenidos son: deletreo, descripción de objetos de acuerdo con su color y características, los números del 0 al 100, etc.

En el curso Inglés 1A se utiliza el libro American Think Starter (Rezmoves, Putchá, Stranks, & Lewis-Jones). Está a la venta en Textos Educativos San Pedro. El libro de texto tiene un costo de ₡15900 y el libro de prácticas tiene un costo de ₡9500. Indicar que son alumnos del PIAM a la hora de realizar la compra.

El curso 1B está dirigido para que los(as) estudiantes aprendan 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 el curso 2A los contenidos están orientados a fortalecer los verbos de ubicación, imperativos, los lugares de la comunidad/ciudad, las preposiciones de lugares, los números 100+ y precios. Asimismo, se fortalecerá la aplicación del presente simple en oraciones y preguntas, adverbios. Por otro lado, se hará 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.

Para el curso 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 el curso 3A se fortalecerá 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.

El curso Inglés 3B es el sexto de nueve cursos de inglés (exclusivo para estudiantes cuyo último curso aprobado fue Inglés Introdutorio IV). Está dirigido a estudiantes con un conocimiento intermedio del idioma. 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. El curso consta de cuatro horas lectivas semanales de cincuenta minutos cada una. Al finalizar el curso, los estudiantes serán capaces de comprender y utilizar vocabulario y estructuras básicas de la lengua inglesa en forma apropiada. Algunos contenidos son: la clase (objetos e interacción básica), información personal (posesiones, gustos y actividades diarias), compras en tiendas y lugares de comida, etc.

En el curso Inglés 3B se utiliza el libro American Think 1 (Rezmuves, Putchá, Stranks, & Lewis-Jones). Está a la venta en Textos Educativos San Pedro. El libro de texto tiene un costo de ₡15900 y el libro de prácticas tiene un costo de ₡9500. Indicar que son alumnos del PIAM a la hora de realizar la compra.

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.

Con el fin de que sustentan la información anterior, se adjunta los contenidos específicos de los cursos:

<b>Level</b>	<b>Content (Grammar and Vocabulary)</b>
<b>American Think: Starter</b>	
<b>1A</b>	<b>Strategies for L2 learners</b> <b>Welcome:</b> The alphabet, colors, International words, articles, the day, greetings,

	<p>classroom objects, numbers (0-100), plural nouns, classroom language</p> <p><b>Unit 1: One world</b></p> <p>Question words, the verb to be, countries and nationalities, adjectives</p>
<b>1B</b>	<p><b>Strategies for L2 learners</b></p> <p><b>Unit 2: I feel happy</b></p> <p>The verb to be (negative, questions and short answers), object pronouns, adjectives to describe feelings, positive and negative adjectives</p> <p><b>Unit 3: Me and my family</b></p> <p>Possessive 's, possessive adjectives, this/that/these/those, Family members, house and furniture</p>
<b>2A</b>	<p><b>Unit 4: In the city</b></p> <p>There is/there are, some/any, imperatives, places in a town/city, prepositions of place, numbers 100+, prices</p> <p><b>Unit 5: In my free time</b></p> <p>Simple present, adverbs of frequency, simple present (negative and questions), free-time activities, gadgets</p> <p><b>Unit 6: Friends</b></p> <p>Have (affirmative, negative, questions), count and noncount nouns, parts of the body, describing people</p>
<b>2B</b>	<p><b>Unit 7: We love sports</b></p> <p>Can /can't for ability, prepositions of time, sports, telling time, months and seasons, ordinal numbers</p> <p><b>Unit 8: Dance to the music</b></p> <p>Present continuous, like/don't like -ing, clothes</p> <p><b>Unit 9: Would you like dessert?</b></p> <p>Must/must not, can (asking for permission), I'd like.../ would you like...?, food and drink, meals</p>
<b>3A</b>	<p><b>Unit 10: High fliers</b></p> <p>Simple past: be (affirmative, negative and questions), Simple past: regular verbs, time expressions (past), the weather</p> <p><b>Unit 11: A world of animals</b></p> <p>Simple past: irregular verbs, negative, and questions, could/couldn't, verb collocations, adjectives</p> <p><b>Unit 12: Getting around</b></p>

	Comparative adjectives, one/ones, transportation, geographical phrases
<b>American Think 1</b>	
<b>Those students who completed the Introductory levels with Side by Side will start here</b>	
<b>3B*</b>	<p><b>Welcome:</b> Personal information, nationalities and be, names and addresses, things in the classroom, prepositions of place, classroom language, object pronouns, this/that/these/those, days and dates, my possessions, have, I like and I'd like</p> <p><b>Unit 1: Having Fun</b></p> <p>Simple present review, like-ing, adverbs of frequency, hobbies, collocations with have</p> <p><b>Unit 2: Money and how to spend it</b></p> <p>Present Continuous, verbs of perception, simple present vs. present continuous, stores and clothes</p> <p><b>Unit 3: Food for life</b></p> <p>Countable and uncountable nouns, a/an, some, any, how much/many, a lot of/lots of, too and (not) enough, food and drink, adjectives to talk about food, expressions with have</p>
<b>4A</b>	<p><b>Unit 4: Family ties</b></p> <p>Possessive adjectives and pronouns, whose and possessive 's, was/were, family members, feelings</p> <p><b>Unit 5: It feels like home</b></p> <p>Simple past (regular verbs), modifiers (very, really, pretty), simple past negative, parts of the house, furniture, adjectives with -ed / -ing, phrasal verbs with look</p> <p><b>Unit 6: Best friends</b></p> <p>Simple past (irregular verbs), double genitive, simple past questions, past time expressions, character adjectives</p>
<b>4B</b>	<p><b>Unit 7: The easy life</b></p> <p>Have to/don't have to, should/shouldn't, must not/ don't have to, gadgets, housework, expressions with like</p> <p><b>Unit 8: Free time</b></p> <p>Review of question forms, what + be + like?, collocations with time, descriptive adjectives</p> <p><b>Unit 9: The wonders of the world</b></p> <p>Comparative adjectives, superlative adjectives, can/can't for ability, geographical features, the weather, phrases with with</p>
<b>5A</b>	<b>Unit 10: Around town</b>



	<p>Be going to for intentions, present continuous for plans, adverbs, places in a town, things in town: compound nouns</p> <p><b>Unit 11: Future bodies</b></p> <p>Will/won't for predictions, first conditional, time clauses with when, parts of the body, when and if, expressions with do</p> <p><b>Unit 12: Travelers' tales</b></p> <p>Present Perfect, present perfect with ever / never, present perfect vs. simple past, transportation and travel, travel verbs</p>
--	---

- **Inglés V, VI**

Estos son cursos introductorios para estudiantes adultos y adultos mayores con un conocimiento **intermedio** del idioma inglés. Se da prioridad a la adquisición de vocabulario y de estructuras de la lengua; las actividades de comunicación oral, escritura, lectura, y escucha también están integradas en el curso con el fin de garantizar una mejor respuesta responda a las posibles necesidades lingüísticas de los y las estudiantes en su vida cotidiana. Los mismos constan de dos horas lectivas semanales de cincuenta minutos cada una durante un período de un semestre.

Se espera que al finalizar los cursos, el o la estudiante:

- Comprenda y utilice vocabulario y estructuras básicas de la lengua inglesa en forma apropiada mediante el desarrollo y aplicación de estrategias de motivación y de toma de riesgo adecuadas en el aprendizaje del inglés.
- Desarrolle su habilidad para comprender conversaciones relacionadas con los temas estudiados en clase.
- Se exprese en forma oral sobre dichos temas utilizando las funciones estudiadas en clase.

- **Inglés Conversacional I y II**

Este es un curso para estudiantes adultos y adultos mayores con conocimiento intermedio del idioma inglés. El mismo es con énfasis en expresión oral. Los estudiantes se exponen a material variado tomado del entorno. Por ejemplo, interacciones reales con nativo hablantes, que la docente les facilitara. Otros recursos

son lecturas cortas, literatura, videos, películas, diálogos, noticias, cómicos... para obtener reacciones orales. Los temas para el curso son contenido social, cultural, económico de interés para ellos que sea adaptable a las necesidades en todo el proceso enseñanza y aprendizaje.

- **Composición y lectura en inglés I y II**

En este curso los estudiantes adultos y adultos mayores, deben contar con previo conocimiento del inglés. De esta forma podrán seguir desarrollando estrategias de comprensión de lectura y habilidades para expresarse de forma escrita. En el proceso de enseñanza y aprendizaje se da prioridad a la adquisición y desarrollo de vocabulario y de estructuras del idioma; por medio de lecturas de historias y relatos cortos y de otro material y recurso didáctico que sirva de apoyo para las actividades interactivas de comunicación oral y escrita.

- **Inglés para viajeros**

Este curso pretende dotar a los y las estudiantes de conocimientos necesarios para efectuar viajes a países de habla inglesa. A la vez, darles el suficiente vocabulario para efectuar compras; visitar museos, estadios y zoológicos; poder solicitar comida en los restaurantes y asistir a eventos deportivos o sociales.

Además, se brindará el vocabulario general del entorno familiar, los quehaceres domésticos y el diario vivir, diálogo con autoridades, bancos y servicios generales.

A lo largo del curso se efectuarán viajes virtuales a países de habla inglesa, se aprenderá una serie de vocabulario y se realizarán cantos en el idioma inglés con el objetivo de ir venciendo el miedo de hablar otro idioma.

- **Pronunciación básica I: Vocales**

Este curso es el primero de dos cursos diseñados para las y los estudiantes del bloque básico. Este curso hace énfasis en la pronunciación de vocales y diptongos en vocabulario de uso común. Al finalizar el curso, los estudiantes serán capaces de reconocer y reproducir las vocales y diptongos del inglés de manera correcta.

- **Cantemos en ingles**

Se impartirá un curso, en el que se leerán y cantarán canciones en el Idioma Inglés, tratando de aprender la letra de cada una de las canciones, así como la respectiva música, tratando de pronunciar el Idioma Inglés, en la forma más correcta posible. Se repasarán aquellos aspectos gramaticales, que presenten alguna dificultad.

Se pondrá especial atención en la pronunciación que emita cada estudiante. El curso busca que el estudiante logre familiarizarse a cabalidad con las canciones, despojándose del temor natural de hablar y cantar en público, además de disfrutar de un ambiente agradable, sin ninguna presión de parte del facilitador o de los estudiantes, y sin el temor de ser burla de ninguno de los asistentes.

El curso pretende lograr que el estudiante desarrolle el sentido de una pronunciación correcta del Idioma Inglés, así como una coordinación correcta, entre la letra y la música de cada canción, hasta lograr un enlace correcto, entre ambos elementos, usando, en algunas ocasiones, las pistas (música de cada canción sin la voz humana), que serán usadas por el Facilitador, en las canciones seleccionadas por éste.

El facilitador junto con los estudiantes, interpretarán de su propia voz, cada una de las canciones, a manera de que el estudiante se familiarice rápidamente con la coordinación que debe existir, entre la música y la voz, en cada una de las canciones.

- **Japonés: idioma y cultura I,II, III ,IV y V**

Los cursos Japonés: Idioma y Cultura I, II, III, IV y V permitirán al estudiante conocer de manera general la cultura japonesa. Al ser una potencia mundial, poco a poco, la cultura y el idioma de los japoneses se ha destacado alrededor del mundo. Como resultado, las características y diferencias de la sociedad japonesa han despertado el interés de muchos en nuestro país. Costa Rica y Japón comparten una relación amistosa la cual se evidencia con la llegada de más japoneses a nuestro país, eventos culturales y oportunidades de convivencia. Por estas razones, resulta primordial conocer más sobre su naturaleza, costumbres, y creencias para así prevenir posibles choques culturales.

Estos cursos son a nivel introductorio para estudiantes adultos y adultos mayores sin previo conocimiento del idioma japonés. Por medio de una serie de actividades que integran aspectos culturales, los estudiantes podrán adquirir vocabulario, frases y gramática del idioma japonés. El curso consta de dos horas lectivas semanales de cincuenta minutos durante un semestre.

- **Escritura japonesa I, II y III**

El curso de escritura japonesa es una introducción básica pero fundamental para el aprendizaje del idioma japonés. En japonés existen tres tipos de escrituras: los silabarios Hiragana y Katakana y los Kanjis.

Este es un curso dirigido para las personas adultas y adultas mayores que están interesadas en iniciar el aprendizaje de la escritura japonesa y sus fundamentos. Por lo tanto no se trata de abarcar la parte de su cultura y su legado histórico de lo que es hoy Japón como nación.

El silabario Hiragana es el básico, y el primero en ser enseñado. Compuesto por 46 caracteres principales, que se dividen en 40 silabas, cinco vocales y una consonante. Se emplea para la escritura japonesa en general. Este es un programa diseñado para enseñar los fundamentos básicos de la escritura japonesa por lo tanto se enseñara el primer silabario: Hiragana

- **Francés I-X**

Estos cursos están dirigidos a estudiantes del PIAM con el objetivo de facilitar procesos de enseñanza-aprendizaje del francés como lengua extranjera a través de la capacitación para su crecimiento personal. Tiene como objetivo desarrollar las cuatro destrezas lingüísticas básicas: comprensión oral y escrita y producción oral y escrita, orientadas hacia su uso interactivo.

- **Ruso Básico I y II**

Este curso de Ruso Básico I y II tiene un enfoque comunicativo. Adicionalmente pretende completar el conocimiento del estudiante universitario hacia un mayor concepto de la cultura rusa.

El programa del curso aspira a cubrir aspectos básicos de la lengua rusa, asimismo aprovechar las tecnologías para mejor aproximación a su cultura en general.

- **Portugués Básico I, Básico II, Intermedio y Avanzado.**

El programa de curso de lengua portuguesa incluye 4 niveles (2 años) y permite a las y los estudiantes del Programa Institucional para la Persona Adulta y Adulta Mayor de la Universidad de Costa Rica (PIAM-UCR) adquirir los recursos lingüísticos y gramaticales necesarios para la comunicación en portugués, a través de la lectura y comprensión de textos escritos y orales, como la producción oral y escrita. El curso consta 17 encuentros de dos horas semanales de 50 minutos cada una.

## **Módulo Artesanías y manualidades**

- **Bordado en cintas I, II, III y IV**

En Bordado en Cintas se busca que los y las estudiantes conozcan, elaboren y hagan un muestrario con las puntadas básicas (puntada margarita, pata de gallo, nudo español, etc.) mediante el trabajo individual y guiado por la facilitadora. Este curso tiene una metodología práctica y no es necesario ningún conocimiento previo en bordado.

- **El arte del empaste de libros**

El arte del empaste de libros es un curso en el que se enseña a empastar libros, revistas y otros documentos. En el curso se desarrolla el empaste con tela de encuadernación, cuero de cerdo, tela elaborada por las y los estudiantes y papel de la India. En el curso se valora el trabajo realizado y las aplicaciones prácticas de los conocimientos adquiridos.

- **Grabado en vidrio I y II**

En el curso de Grabado en vidrio (I) se trabaja con elementos de vidrio o espejo, grabando en ellos diferentes motivos mediante el empleo de enmascarado con plantillas y utilizando ácido en crema. La técnica consiste en enmascarar el vidrio, copiar en la máscara los motivos, elaborar la plantilla y aplicar el ácido. El grabado en elementos de vidrio y espejo le ofrece a los estudiantes el aprendizaje de una técnica para plasmar en ellos dibujos o figuras que, una vez concluido el trabajo, agregan atractivo o belleza a cada pieza, lo cual les brinda la oportunidad de confeccionar, con material que tienen en su casa, artículos que pueden servir para regalos o bien, que pueden vender como producto de su creatividad artística.

Grabado en vidrio (II) aborda el uso del grabador sobre superficies de vidrio sean estas planas, curvas, frascos, botellas, platos, copas, etc. Mediante el grabador con brocas de diamante, puede ser grabador eléctrico o de batería, fijo o de broca giratoria. Manejando la técnica con crema esmeriladora el y la estudiante podrá combinar ambas técnicas y realizar un grabado con luces, sombras y detalles en sus trabajos.

- **Mosaico I y II**

El curso de Mosaico (I) está proyectado específicamente para personas adultas mayores interesadas en aprender 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. Se pretende fortalecer las capacidades creativas y elaborar muestras propias y trabajos decorativos

Mosaico (II) está dirigido a adultos mayores interesados en continuar con el curso de mosaico y el perfeccionamiento de las técnicas vistas, manejo del vidrio y cerámica. Se pretende igualmente, fortalecer las capacidades creativas y elaborar muestras propias y trabajos decorativos. La clase consistirá en demostraciones de técnicas y asignación de proyectos los cuales deberán ser concluidos por los participantes en su tiempo libre.

- **Pirograbado I y II**

El Pirograbado o pirografía es un arte milenario, que consiste en dibujar, crear y diseñar, decorar sobre madera, cuero, tela y papel, quemando selectivamente mediante la aplicación de herramientas metálicas cuya punta se encuentra incandescente. Pirograbado (del griego piro = fuego) y Graphos = grabar, marcar, es una técnica de dibujo, primordialmente, su utilización abarca en la práctica, cualquier grabado empleando el aparato conocido en la actualidad como pirograbador, el cual emplea electricidad para generar el calor suficiente en la punta. Se trata de quemar un soporte con el pirograbador el cual tiene varios mangos parecidos a soldadores de estaño, y varias cabezas con diferentes formas.

- **Técnicas de pintura en piezas de resina**

En este curso el estudiante aprenderá a aplicar distintas técnicas de pintura en piezas de resina con diseños navideños, tales como: aplicación de pinceladas básicas y técnicas para efectos especiales: pinceladas, sombreado, pincel seco, técnicas avanzadas, entre otras. Se caracteriza por ser novedoso dentro del ámbito de las manualidades ya que se utiliza un material de alta resistencia y variados diseños.

- **Arte y técnicas de relieve I y II**

Confección de piezas de artesanía utilizando Técnicas varias en relieve con pasta modelable (DAS) y en diferentes superficies.

- **Pintura artesanal**

El curso brinda un aprendizaje de técnicas generales de pintura, utilización de pastas moldeables sobre diferentes superficies (barro, discos de acetato, madera, vidrio, etc) y toda forma de reciclaje con naturaleza seca (semillas, arenas, troncos, etc). El curso no requiere ningún conocimiento previo en pintura.

- **Productos artesanales para el cuidado personal**

Elaboración de productos artesanales para el cuidado personal (cremas, jabones, protector solar, gel, etc.) con el uso en su mayoría de productos naturales, con el fin de mejorar el bienestar y la salud a partir de productos para el cuidado personal

amigables con el ambiente y elaborados con productos naturales y que a la vez se pueden compartir como regalos originales.

- **Confección de piñatas I y II**

El curso consiste en la realización de proyectos que utilizan una serie de técnicas sencillas para la elaboración de diferentes tipos de piñatas para actividades sociales.

- **Filigrana I y II**

Es un curso que permite aprender las técnicas para elaborar diseños decorativos a partir de rollos de tiras de papel.

- **Velas artesanales**

Se adquiere conocimiento para confeccionar velas con diferentes texturas, aromas, colores, formas y tamaños, logrando un acabado decorativo y artesanal.

- **Decoupage I y II**

Es la aplicación de papel decorativo sobre diversas superficies y utilizando técnicas de esponjeado, agrietado, decapado, extensión de diseño, craquelado y enlucido para lograr un fino acabado en cada proyecto.

- **Bisutería árabe y accesorios**

Tipo de bisutería étnica que permite elaborar con materiales modernos: pendientes, collares, brazaletes, anillos y tobilleras; decoradas y tomando en cuenta las tradiciones de países Orientales

- **Vitrofundición y vitral falso**

Se logra imitar la vitrofundición (fusión de vidrio) con dimensionales, lacas vitrales y papeles metálicos, simulando texturas sobre vidrio y otras superficies. En el vitral falso, no hay ensamblaje de piezas de vidrio, sino que se construye un rompecabezas de colores que imitan fragmentos de vidrios.



- **Naturaleza seca, tallado y enmarcado en madera**

Utilizando elementos de naturaleza seca se confeccionará un cuadro decorativo con un motivo específico, además se utilizarán técnicas de tallado, de pintura, de moldeado y de diseño y perspectivas.

- **Quilting básico I y II**

Se aprende a acolchar o coser tres telas juntas, donde con puntadas decorativas o líneas rectas quedan cosidas las telas al mismo tiempo. También se cosen diferentes retazos de telas y se forman figuras aplicaciones y otros que permitan realizar proyectos novedosos y de calidad.

- **Pintura sobre piedras**

En este curso 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.

- **Arte con material reutilizable**

El curso trata de aprender a reutilizar lo que comúnmente consideramos desecho (o basura) y poder crear artesanías y arte con ello, aprovechando dichos materiales y ayudando al mismo tiempo, al cuidado del medio ambiente. En el curso, cada tres semanas se utilizará un elemento diferente: plástico, latas de envasados, papel y cartón, vidrio, con los cuales se confeccionarán los proyectos.

- **Regalos en quilting**

En este curso se utilizan las técnicas del quilting de manera creativa para elaborar proyectos para el hogar o como regalos.

- **Decoración con globos**

Por medio de este curso podrán aprender a manipular correctamente los globos tomando en cuenta los diferentes tipos de globos que podemos encontrar en el mercado. El estudiante será capaz de elaborar figuras, arcos, personajes, figuras de payaso, centros de mesa, entre otros. El o la estudiante aprenderá diferentes técnicas sencillas utilizando globos de diferentes tamaños, formas u colores, para ocasiones especiales que podrán confeccionar en un corto periodo.

- **Pinceladas I y II**

El curso es muy práctico, se enseña a realizar flores sencillas, frutas y animales con la técnica de doble carga. Qué consiste en usar el pincel plano utilizando dos o más colores para mezclar y hacer sombra con cada pincelada. Los trazos son tan simples que cualquier principiante puede dominar en un tiempo muy corto. En el Curso de Pinceladas Básicas aprenden a sostener y manejar el pincel que ayuda a regular los movimientos de la mano y a estimular conexiones cerebrales mientras desarrolla la habilidad que fortalece la motricidad fina. Al dedicar varias horas para pintar o crear se concentra y borra el entorno donde transcurre el tiempo desaparecen dolores físicos, fatigas y padecimiento.

## **Módulo Movimiento Humano**

- **Baile y energía**

Consiste en el aprendizaje de coreografías que han sido desarrolladas con diferentes ritmos y que permiten utilizar todas las partes de nuestro cuerpo. Estas coreografías se basan en movimientos corporales coordinados, que se realizan por todo el grupo a la vez, logrando de esta manera estimular en las personas adultas y adultas mayores, diferentes capacidades físicas, creativas y la memoria.

- **Ejercicio, caminata y salud**

El curso consiste en la realización de caminatas y ejercicios que tienen como finalidad proporcionar herramientas que le permitan al adulto y adulto mayor poder mejorar su salud física y mental, estimulándolos a realizar un cambio en la rutina diaria de cada

uno de los y las participantes. También se darán trabajos para la casa con el fin de crear el hábito de seguir haciendo ejercicios durante la semana y que no solo sea durante el horario de clases o mientras dure el curso lectivo.

- **Baile y energía al máximo**

En estos cursos se tratará de abarcar los ritmos latinos más conocidos, bailar, disfrutar, hacer ejercicios y aprender un poco sobre los mismos: bolero son, bachata, salsa, cumbia colombiana, swing criollo, merengue, soca, chachachá, etc. En cada clase se usarán varios ritmos, uno tras otro sin perder tiempo y se tratará de que logren identificarlos y conozcan los pasos básicos y movimientos principales.

- **Esgrima**

La esgrima es un deporte que se origina de la esgrima europea del siglo XVI. Actualmente se trata de un deporte mundial y olímpico que consiste en combates con tres tipos de armas blancas (espada, sable y florete), resulta ganador quién logre más toques en un tiempo definido.

La esgrima y bien es un deporte de combate, se diferencia de los demás deportes de combate por considerado un combate no violento, donde solo se busca y solo se busca ser más rápido y tener mejor destreza para tocar al oponente con el arma y no infringirle ningún daño, por lo que solo hay categorías de edad y género y no de peso.

Existen diferentes categorías por edades, la que nos interesa en esta descripción se trata de “veteranos” una categoría que nos muestra un deporte apto para ser practicado por personas de cualquier edad, debido a sus características y múltiples beneficios para las personas adultas mayores.

- **Gimnasia Psicofísica**

La Gimnasia Psicofísica (GPF) es un compendio de ejercicios ejecutados rítmicamente a manera de automasaje, como una expresión dinámica de las posturas estáticas de las posiciones de la Hatha Yoga.

Integran la dimensión Psíquica con el cuerpo al estar fundamentados en una actitud de atención y disposición de lo interno, precisando de mayor atención en la ejecución

de los ejercicios a fin de cultivar la conexión mente-cuerpo evitando la mecanicidad de movimientos y haciendo énfasis en la coordinación de los mismos con la respiración. No tiene límite de edad para iniciarla y practicarla, dado que cada practicante va a su propio ritmo.

Consta de 3 series, la primera es mixta, se lleva a cabo de pie y hace énfasis en la respiración, la segunda tiene ejercicios para mujeres, ejercicios para hombres y ejercicios mixtos y hace énfasis en la flexibilidad. Y la tercera serie se lleva a cabo en el piso, tiene un poco más de dificultad, hace énfasis en la resistencia, aunque se han hecho adaptaciones para la población adulta mayor.

- **Hatha Yoga**

En este curso 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.

- **Paneuritmia**

La Paneuritmia es un método que regula las funciones físicas, espirituales y mentales del ser humano, pero también es un conjunto de pensamientos, sentimientos y acciones de las personas.

Paneuritmia es una danza circular cuyos movimientos armonizan con el universo entero, con toda la Existencia. Los movimientos de la PanEuritmia son movimientos sacados de la naturaleza y están en armonía con el ritmo cósmico. Peter Deunov (Maestro Beinsá Dunó), su creador, enseñó esta danza como un poderoso medio para infundir energía espiritual a todos los niveles de nuestro ser y así superar la separación entre materia y espíritu, tan prevalente en nuestro planeta.

- **Aeróbicos**

Consiste en la realización de ejercicios físicos, comenzando con un estiramiento, trabajo cardiovascular de bajo impacto. Además, se utiliza la modalidad de aeróbico en coreografía, hasta ejercicios más localizados, como abdominales de pie. Por su parte, se realizan ejercicios de flexibilidad y estiramiento. De la mano de la actividad física, se promueve cultivar la espiritualidad y la meditación como un incentivo para comenzar el día.

- **Aeróbicos bailables**

Los Aeróbicos bailables, son una adaptación de la Danza Aeróbica, que busca enlazar movimientos de forma coordinada, pero de una manera más libre. Utiliza varios ritmos musicales, procurando que se den diferentes intensidades de trabajo y promoviendo el movimiento de una manera fluida. Puede ser ejecutado por mujeres y hombres de cualquier edad ya que el trabajo se realiza de manera individual. Siendo los grupos heterogéneos en cuanto a las destrezas, se dan las pautas necesarias para que cada persona conozca cómo puede realizar el trabajo de una forma segura y adecuada.

- **Natación principiante:**

La natación está orientada aquellas personas que deseen aprender la técnica de estilo libre y dorso. Al ser el agua un medio que se ofrece grandes beneficios y pocos riesgos. El curso pretenderá iniciar con las personas que no saben nadar del todo o que nadan sin técnica. Una vez evaluados se podrán en tres niveles diferentes para poder ser atendidos según sus necesidades. El curso permite también ser un medio terapéutico o de rehabilitación en las personas que presentan alguna limitación física o condición especial. Pretende favorecer a los adultos y adultos mayores a tener una actitud positiva hacia la actividad física y el aprendizaje de la natación como tal.

- **Natación intermedios:**

La natación está orientada aquellas personas que deseen perfeccionar la técnica de estilo libre, además de la introducción de otros estilos que ayudan a una mejor movilidad y confianza en el medio acuático. El curso está habilitado para aquellas personas que presentan una buena base del estilo libre, es importante

resaltar que la natación aparte de ser un medio para realizar actividad física y aprender a moverse por el agua, también permite ser un medio terapéutico o de rehabilitación en las personas que presentan alguna limitación física o condición especial. Pretende favorecer a los adultos mayores a tener una actitud positiva hacia la actividad física y el aprendizaje de la natación como tal.

- **Natación avanzados:**

La natación está orientada a aquellas personas que deseen perfeccionar la técnica de estilo libre y el estilo de dorso para mejorar la movilidad y confianza en el medio acuático. El curso está habilitado para aquellas personas que presentan una buena base del estilo libre y estilo dorso, es importante resaltar que la natación aparte de ser un medio para realizar actividad física y aprender a moverse por el agua, también permite ser un medio terapéutico o de rehabilitación en las personas que presentan alguna limitación física o condición especial. Pretende favorecer a los adultos mayores a tener una actitud positiva hacia la actividad física y el aprendizaje de la natación como tal.

- **Acondicionamiento físico**

Es un curso donde se da énfasis al estímulo de las capacidades físicas y motrices del ser humano, como lo son la resistencia, la fuerza, flexibilidad, coordinación, equilibrio. Se realiza la actividad física para mantener y mejorar éstas capacidades teniendo en cuenta que los participantes son personas que se mantienen activas y poseen facilidad de movimiento y una buena condición física.

- **Ritmo y movimiento popular**

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.

- **Taekwondo**

En este curso se pretende ir incorporando variedad de técnicas y ejercicios, fundamentos y técnicas de golpes y patadas, así como preparar y capacitar a las personas que deseen obtener grados (cambio de cinturones), para que puedan realizar su examen en forma adecuada. Además, incorporarlos en participaciones o presentaciones de la Federación Costarricense de Taekwondo, por supuesto si ellos están de acuerdo.

Aunado a lo anterior, concientizar a los integrantes del grupo sobre la importancia de realizar ejercicio en procura del bienestar físico y mental. Este curso, busca además unir a los integrantes del grupo nuevos con los de semestres anteriores, manteniendo un compañerismo y amistad entre todos.

- **Yoga, armonía y equilibrio**

El curso “Yoga: Armonía y Equilibrio” trata de la práctica de ejercicios (asanas) en mayor porcentaje (90%) y un 10% aproximadamente de enfoques teóricos, todo enmarcado en la filosofía del Asthanga Yoga.

El yoga nació hace unos cinco mil años en alguna región de la India, pero hace tan sólo un siglo llegó a América y a Europa. Solo hacia 1960 comenzó su moderno auge y difusión.

Sean cuales sean la edad, el peso, su flexibilidad o creencias, se puede practicar y disfrutar de los beneficios del Yoga.

El Yoga incluye ejercicios físicos (asanas) que ayudan a estar en forma, a controlar el peso a reducir el nivel del estrés. También ofrece una gran variedad de métodos de meditación que, acompañados de técnicas de respiración, ejercitan los pulmones, tranquilizan el sistema nervioso y recargan el cerebro y el resto del cuerpo con una energía deliciosa. Es un sistema eficaz para cuidar la Salud, tanto para recuperarla como para mantenerla. Pero el Yoga es algo más que un sistema de prevención o de recuperación de la salud por cuánto tiene además la perspectiva de tomar en cuenta la enorme influencia de la mente y de las actitudes psicológicas sobre la salud física.

- **Actividades folclóricas**

Consiste en la realización de ejercicios físicos, comenzando con un estiramiento, trabajo cardiovascular de bajo impacto, así como el trabajo con pesas para brazos y piernas. Además, se utiliza la modalidad de aeróbico en coreografía, hasta ejercicios más localizados, como abdominales. Por su parte, se realizan ejercicios de flexibilidad y estiramiento. De la mano de la actividad física, se promueve cultivar la espiritualidad y la meditación como un incentivo para comenzar el día.

- **Falun Dafa**

Falun Dafa (también llamado Falun Gong) es una disciplina avanzada y de alto nivel de auto-cultivación de la escuela Fo (Buda), creada y compilada por el gran Maestro Sr. Li Hongzhi. Es una disciplina en la cual “el fundamento es la asimilación de las características más altas del universo —Zhen, Shan, Ren (Verdad, Benevolencia, Tolerancia)” —.

Falun Dafa apunta directamente al corazón, donde se debe abandonar todo tipo de deseos y apegos humanos, soportando las tribulaciones más duras. Abarca cosas de muchos aspectos, incluyendo la cultivación de la vida, para la cual se necesita la práctica de ejercicios, suaves y controlados que pueden ser ejecutados por cualquier persona.

- **Softbol**

El softbol (del inglés softball), también conocido como softbol, o bola suave, es un deporte de equipo en el que una pelota es golpeada con un bate, muy parecido al béisbol, en general, una derivación suave del béisbol.

- **Baile tradicional israelí**

La historia de la danza en Israel se remonta a hace tan sólo unos cincuenta años o cien como mucho y data de los comienzos de la moderna inmigración judía a Eretz-Israel. Por supuesto que los antiguos hebreos siempre bailaron y la Biblia trae de ello abundantes testimonios. Hoy en día, unos 300.000 israelíes asisten regularmente a cursos de baile folclórico y a reuniones sociales con baile incluido.

El baile típico de Israel es la Hora, célebre porque la gente tomaba las calles para celebrar la creación del estado de Israel en 1948. La Hora y otras danzas circulares



proviene de la tradición europea oriental y del debka árabe. Las danzas folclóricas son muy populares entre los israelíes de todas las edades, y los visitantes se suman a la fiesta.

- **Yoga en silla**

El curso tiene como propósito brindar relajación y flexibilidad al participante, mediante la práctica semana de yoga de bajo impacto. Se pretende con la práctica estimular el desarrollo de la fuerza, estimular la flexibilidad y su respiración, incrementando su energía vital. Además. Ayudará a alinear su postura permitiendo una relajación profunda, creando un efecto restaurador en mente y cuerpo.

## **Módulo Estilos de vida saludables.**

- **Agricultura Orgánica I y II**

En el curso Agricultura Orgánica I se dará un panorama de la agricultura orgánica, que incluye: la situación actual, los conceptos y las prácticas, la producción de abonos orgánicos, manejo de enfermedades, control biológico, coberturas y biofertilizantes.

En el curso Agricultura Orgánica (II) se profundizará en los conceptos de las diferentes formas de la producción orgánica como son: el manejo de los suelos, la huerta orgánica, jardines de plantas medicinales, la organoponía, las fincas integrales, la producción de hongos comestibles, la certificación orgánica y la comercialización de productos orgánicos.

Las giras de campo pondrán al estudiante en contacto con la vivencia actual del productor orgánico y el trabajo de campo permitirá agrupar el conocimiento adquirido en un enfoque práctico y global, que se concretará en una exposición final con la participación de los estudiantes

- **Dinámica de superación y motivación personal**

El curso está diseñado especialmente para elevar la autoestima de los y las adultos mayores, también para promover la amistad y el compañerismo entre ellos. Entre los beneficios que reciben los participantes están: más seguridad a la hora de tomar decisiones, fortalecer el carácter y crear conciencia de que merecen una calidad de

vida idónea. Los temas a tratar son: seguridad, autoestima, toma de decisiones correctas, mayor independencia, socialización y una ubicación positiva de su entorno vital.

- **Liberación teoterápica de la personalidad I y II**

En Liberación teoterápica de la personalidad (I) los participantes tendrán la oportunidad de presentar y discutir sus propias experiencias y crear sus propios aprendizajes, tendrán la oportunidad de conocer las bases bíblicas para el manejo de situaciones personales, interpersonales, familiares y comunales, a partir del manual de instrucción que es por excelencia la Biblia. Al mismo tiempo se pretende que logren superar temores y conflictos, cuestionar, construir y reconstruir formas de reaccionar en las diferentes situaciones de la vida diaria a través de la familiarización con los procesos involucrados. Compartir información específica, la demostración y discusión de muchos ejemplos (buenos y malos).

Liberación teoterápica de la personalidad (II) pretende la interacción, la experiencia, el uso de la Biblia y el enriquecimiento comunal, compartido y personal. Se pretende ofrecer a los participantes una experiencia renovadora y permanente de los conflictos que se arrastran desde edades muy tempranas. Se busca aplicar principios teoterápicos en la solución de los conflictos de la personalidad y capacitar a los estudiantes para apoyar a otros en este proceso.

- **Mindfulness (conciencia plena)**

En Mindfulness se busca aprender algunas herramientas para lograr concentración total (o Mindfulness) desde una perspectiva integradora y práctica, aplicable a los estilos de vida en los que se mueve el adulto la cual es una necesidad fundamentada en la Metacognición. El estudiante será capaz de experimentar diferentes técnicas y estrategias de relajación, meditación y Mindfulness, razonándolas para adoptar un estilo de vida que facilite la obtención de la salud y el bienestar.

- **El poder del ahora mejora mi calidad de vida I, II, III y IV**

Los asistentes a este taller participan en actividades cognitivas que pretenden generar la reflexión y exploración de temas cotidianos que se relacionan con la propia

experiencia de vida y que provocan un patrón mental particular a partir de sus hábitos de pensamiento. Lo anterior durante 16 semanas, en un ambiente de confianza y compañerismo y apoyados en el material audiovisual para la exposición de los temas.

- **Plantas medicinales y la salud I y II**

El curso Plantas medicinales y la salud (I) 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 también los métodos de conservación de extractos, jarabes, jugos, batidos, ungüentos, etc. y por último, el o la estudiante aprenderá a distinguir la diferencia entre un medicamento elaborado con plantas medicinales y otro de medicina convencional.

El curso Plantas medicinales y la salud (II) pretende profundizar y aumentar los conocimientos adquiridos en el nivel I. Así mismo intensifica la elaboración de batidos para inmunizar nuestro organismo. Aumenta en gran cantidad los recetarios para combatir muchas de las dolencias que nos aquejan. También pretende el mejoramiento de nuestra salud mental combatiendo el estrés, la ansiedad y la tensión emocional. Las giras educativas son parte importante del curso y en ellas se comparten conocimientos con diferentes grupos indígenas, y además del aporte de la cultura afrocaribeñas a la medicina natural.

- **Salud y bienestar (emociones y conducta)**

Espacio para discutir, comprender, compartir, valorar y experimentar la salud y el bienestar integral, a partir del modelo de Inteligencias Múltiples propuesto por Elaine de Beauport enfatizando en el poder de las emociones y su impacto en el comportamiento y la felicidad.

- **Lógica Matemática recreativa**

Es un curso busca ejercitar intelectualmente y enriquecer la calidad de vida de las personas mediante actividades planificadas que reactiven el pensamiento deductivo, inductivo y analógico, promoviendo el desarrollo de la actividad mental y además compartir en un ambiente universitario que le permita abrir espacios de desarrollo y

calidad de vida. El curso contiene un componente teórico y otro práctico desde donde se desarrollan actividades guiadas para la resolución de los problemas lógicos en conjunto, promoviendo espacios de retroalimentación y motivación para enfrentarse a nuevos problemas.

- **Resiliencia: Superar las adversidades con la fuerza interior I y II**

El curso tiene como objetivo motivar y elevar la autoestima de las personas adultas mayores para fomentar una vida más sana y completa, esto, mediante herramientas que le permitan a la persona aprender a sobrellevar las situaciones de la vida de una manera sencilla, saludable y tranquila, así mismo mediante la construcción constante de un proyecto de vida concreto y efectivo a lo largo de la vida.

- **El color en el vestuario y las emociones I y II**

El curso consiste en conducir a los participantes por medio de auto-evaluaciones para encontrar los colores más favorecedores para sí mismo a la hora de vestirse y resaltar la belleza natural. Adicionalmente conocer acerca de cómo los colores expresan emociones y sentimientos.

- **Eco-gastronomía**

El curso de Eco-Gastronomía, tiene muy en cuenta la filosofía de Slow Food, promueve productos y alimentos buenos, limpios y justos, integrando estilos de vida saludable y acordes con la gastronomía costarricense. Dentro del aspecto “bueno”, se integra todo lo que tiene que ver con productos sostenibles: sin agroquímicos, que conservan en manos del productor las semillas locales (no transgénicos), prefiriendo el Km=0, o sea productos que se siembran cerca de donde van a ser procesados y consumidos. Prefiere productos beneficiosos, nutritivos y culturalmente aceptados por la población costarricense, se incluyen aquellos productos olvidados con gran potencial, buscando conocer el conocimiento ancestral de cómo los preparaban y degustaban nuestras culturas precolombinas.

Todos estos productos son dignos de ser estudiados para conocer sus beneficios a la salud, por medio de técnicas bioquímicas, fisico-químicas y organolépticas, que

permitan ser diferenciados, promovidos y compartidos con orgullo como parte de un patrimonio intangible que tenemos. En estos productos se deben promover las buenas prácticas, que sean limpios, inocuos para que no dañen la salud humana, animal, ni medio ambiente. Se deben propiciar las buenas condiciones de manipulación de alimentos y se propicia entre los participantes el emprendimiento hacia la formación de empresas diferenciadas.

- **Mediación y conciliación como alternativas pacíficas en la solución de conflictos**

El curso desarrolla las estrategias para aprender a reconocer el conflicto y el manejo de las herramientas adecuadas para su resolución como la mediación y la conciliación mediante casos prácticos que se generan en el entorno familiar, comunal y social en general. Persigue aprender a controlar las situaciones conflictivas mediante la comunicación, el dialogo, 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.

- **Negociación y comunicación en la resolución pacífica de los conflictos**

El curso persigue aprender a controlar las situaciones conflictivas mediante la comunicación, el dialogo, la negociación, y el control de las emociones, enfocándose en el desarrollo de una actitud positiva y de liderazgo como medios para resolver las diferencias de manera pacífica, transformándolas en aprendizaje y superación a través de casos prácticos.

- **Guardianes del Bienestar para una vida plena**

Fundamentados en el principio básico Hipocrático de la Antigüedad: *“Que tu alimento sea tu medicina y tu medicina tu alimento”*, y del *“Cuerpo sano in mente sana”*. El curso tiene como objetivo facilitar la convivencia, mediante prácticas de salud en los pequeños grupos, para una vida larga y amorosa consigo mismo y con el entorno. Fortaleciendo en todo momento el vínculo de amistad consigo mismo, y en acción amable con la ciudadanía, para una vida plena de satisfacción y bienestar.

- **Programación Neuro-linguística (PNL) Estrategias de superación personal**

La propuesta de este curso de PNL va en busca de un enfoque hacia el desarrollo de estrategias mentales y físicas que combine aspectos de la PNL, la conciencia plena, la modelización y el sentido común. Existe una estrecha relación entre lo físico, emocional, mental y espiritual. Por ello, desde la PNL proponemos una visión unificada de la vida en todas sus manifestaciones.

La PNL es un nuevo enfoque en la gestión del bienestar que permite trabajar sobre todos los aspectos que condicionan nuestra calidad de vida y ofrecer a las personas una actitud de desaprendizaje para superar las limitaciones. La PNL pertenece al emergente paradigma holístico, donde el ser humano y sus problemáticas deben estudiarse y comprenderse como una relación inseparable entre el cuerpo, la mente y las emociones.

- **Taller ¡Un gusto en conocerme! Construyendo mi bienestar desde las competencias emocionales**

En este taller definiremos algunos conceptos fundamentales de la educación emocional: emoción, inteligencia emocional, bienestar, emociones positivas y negativas. Trabajaremos en dinámicas individuales y grupales que nos permitan interiorizar herramientas básicas de regulación emocional. Desarrollaremos estrategias para potenciar la vivencia de emociones positivas.

El taller combina los aspectos teóricos esenciales con dinámicas que estimulan los 5 sentidos. Incluye discusiones, actividades plásticas, pequeñas redacciones o juegos con palabras. Los resultados de cada dinámica serán personales y el estudiante es totalmente libre de compartirlos con el grupo o reservárselos.

La idea del curso es entender que tenemos la capacidad de construir la felicidad y vivir la plenitud, si asumimos el compromiso de trabajar por ello.

Al final del curso habremos elaborado un “Diario de mi Felicidad”, con todas aquellas actividades que hemos desarrollado a lo largo del semestre. Este compendio será nuestra guía en el camino del autoconocimiento y la construcción del bienestar.

- **Taller de Teología Ecuménica: Espiritualidad Bíblica**

Realmente es necesaria una espiritualidad que motive la vida cotidiana. Pues, nos encontramos en un tiempo en que las personas buscan con vehemencia mejorar su calidad de vida. Vivimos en medio de una sociedad cambiante. No hay resignación a vivir una vida cerrada en el tiempo, sin horizontes y sin esperanza. Por tal motivo, las personas se sienten empujadas a optar por la espiritualidad, ya que les motiva un dilema: o espiritualidad, como actitud orientadora, decisiva y unificante, o vida mediocre, reducida a una cadena superficial de acciones desprovistas de significado definitivo; o espiritualidad, donde se escucha del Espíritu, que habita en el ser humano o confinamiento en el universo material y en el torbellino de la técnica sin alma de una sociedad consumista; o espiritualidad, como encuentro vivo con Cristo, fuente de libertad, comunión y vida eterna, o condena al absurdo y a la desesperación.

- **Uso responsable de medicamentos**

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.

- **Taller de estimulación cognitiva**

El curso busca brindar herramientas para que la persona pueda estimular su memoria, atención, lenguaje y cálculo, mediante diversos ejercicios que se brindarán en clases.

Los ejercicios están diseñados para que puedan resolverse individualmente en caso de las actividades para el hogar, pero es aconsejable que las personas con las que

comparten se ayuden entre sí, es así que en clase se analizarán y se compartirá información.

Una parte fundamental del curso es la socialización, además, crear un hábito de trabajo en el que la persona pueda reservar un día a la semana por lo menos, a realizar las actividades de los folletos y que sientan los beneficios que conlleva mantener activa la memoria.

## **Módulo Arte y Cultura.**

- **El arte del bonsái**

El arte del bonsái es un curso que busca lograr que el o la estudiante aprenda de manera fácil y agradable, las técnicas básicas para modelar y dar mantenimiento a un bonsái en sus diferentes estilos, mediante clases teórico-prácticas, que le permitirán mantenerse activo o activa cuidando su mascota ecológica.

- **Trazos, arte, vida y comunidad**

Este curso da la posibilidad de fortalecer el uso de un lenguaje técnico común, balancear las destrezas técnicas y permitir el acceso a información tanto histórica, como actual respecto a las artes visuales. Introducir y aplicar La metodología proyectual. Esta busca establecer los intereses temáticos de cada estudiante y proporcionar una guía que permita mediante la forma y los materiales; concebir ideas y sentimientos para producir obras propias.

- **Técnicas de pintura I y II**

El curso Técnicas de pintura (I) está concebido para que las y los participantes transiten de manera amigable y muy visual, sobre todos los aspectos que conlleva la creación de una obra pictórica. Al tiempo que se familiaricen con los materiales usados en las diferentes técnicas.

Los y las participantes tendrán una visión general de la historia de la pintura en diferentes épocas y culturas.



En el curso Técnicas de pintura (II) se da continuidad y se profundiza en los procesos de composición, diseño y Estas son herramientas fundamentales que permiten crear una obra plástica. Se estudiará la representación de materiales, la figura humana y el movimiento. Esto con el fin de aportar acabados más sofisticados en las obras y una mejor comprensión en el efecto tridimensional. Dibujo que son ejes fundamentales en las academias de arte contemporáneas.

- **Apreciación de cine**

El curso se dirige al estudio y comprensión de los procesos que han construido y construyen el fenómeno de la cinematografía en el contexto actual. Para realizarlo será necesaria una visión comprensiva de las transformaciones culturales que caracterizaron los distintos períodos de la historia del cine en las diferentes cinematografías nacionales.

Por medio de las películas, las y los espectadores pueden adquirir conocimiento y cultura en una forma agradable y entretenida. En su gran mayoría, la población adulta mayor ha dedicado toda su vida a producir su existencia. Leen el cine desde su visión de mundo, pero, con algunas excepciones, casi ninguno ha recibido clases de apreciación cinematográfica; por lo tanto, carecen de un método de lectura pertinente para profundizar en los contenidos dramáticos, temáticos, estéticos y narrativos de las películas.

- **Historia del pueblo judío e Israel I y II**

El pueblo judío tiene una historia cercana a los 4000 años. Se le conoce por ser los protagonistas inmediatos de la entrega de la Toráh en el Har Sinai, y por promover leyes sociales que son aplicables hasta hoy. La historia del pueblo judío está intrínsecamente ligada a “la tierra que emana leche y miel”, Israel y a su capital Jerusalen. Recordamos por ejemplo en lamentaciones la famosa frase “si me olvidare de Jerusalen, que se me olvide mi diestra”. 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.

- **Técnicas de pintura al óleo I**

El curso tiene como objetivo inducir y estimular al estudiante acerca de las técnicas básicas de la pintura al óleo, para lograr y disfrutar una de las manifestaciones artísticas, explicándoles desde los primeros pasos a dar, para lograr el objetivo de realizar un cuadro o una pintura. Se comenzará desde aspectos básicos de dibujo ya que es la base de un buen cuadro.

- **Pintura en acrílico**

En este curso el o la estudiante aprenderá las técnicas necesarias para utilizar la pintura acrílica como medio de expresión.

- **Taller intensivo: Cultura del vino**

El curso se basa en brindar conocimientos de una técnica milenaria, en el cual se incluyen procesos de la historia y evolución del vino en las diversas sociedades de la humanidad. Además, se mencionan procedimientos del cultivo y elaboración del vino, los tipos de cepas, el protocolo de servicio, las reglas básicas del proceso de cata con aplicación de los sentidos, especialmente la vista, el olfato y el gusto, sin dejar de lado los tipos de armonías entre alimentos y bebidas.

Debido a que los vinos en su elaboración tienen una clara y fuerte influencia del medio donde se desarrollan, se explica de manera sencilla y comprensible la geografía vitivinícola a nivel mundial, esto les permitirá a los alumnos tener la suficiente capacidad de saber comprar una botella de vino, y distinguir de qué país son los vinos de su preferencia. En lo posible se realizarán degustaciones al final de la clase para que aprendan a descubrir esos aromas y sabores que se encuentran en una botella de vino

- **Taller intensivo de producción de cactus y suculentas**

Debido al éxito logrado por los estudiantes en el primer Taller de producción de suculentas y cactus y el entusiasmo por los resultados obtenidos, al lograr producir plantas y elaborar diferentes productos como terrarios, injertos y plantas decoradas; los estudiantes han solicitado la posibilidad de un segundo curso en donde se amplíen una serie de conceptos ya que, por la premura del tiempo, se les explicó conceptos básicos para lograr los objetivos, pero no se insistió en los principios científicos para obtenerlos. Adicionalmente, algunos estudiantes hicieron consultas de temas no

programados y que son de importancia para los que en estos momentos ya producen plantas y productos para la venta.

## **Módulo Conocimientos Generales.**

- **Educación financiera**

Este curso ofrecerá al estudiante conocimientos y destrezas para darle mayor efectividad al uso de su FLUJO DEL EFECTIVO, evitar gastos innecesarios, no ser estafado, estar mejor informado y evaluar previamente las expectativas de las diferentes modalidades de Créditos Bancarios (personal, vivienda, vehículo, tarjeta de crédito y otros). Y además adquirir estrategias para minimizar las deudas onerosas, mejorar su disponibilidad de dinero aplicando la técnica de uso del presupuesto familiar y convertirse en un consumidor financiero inteligente.

- **Taller de escritura**

El curso motiva a las personas a leer críticamente y a desarrollar la escritura y la comunicación entre los adultos para estimular la escritura y los aprendizajes. Las personas mayores necesitan de procesos de reconstrucción de su memoria a través de la verbalización y la escritura. A través del curso se revaloriza los momentos importantes de cada persona. La reconstrucción de la memoria personal y colectiva mejora el estado de ánimo y mantiene vivo el gusto por leer y escribir.

- **Pensamiento Sistémico Aplicado a la Realidad Cotidiana**

El pensamiento sistémico es un método de análisis que evalúa todas las partes que se interrelacionan en un sistema, hasta lograr una mayor conciencia de la complejidad de los sucesos y un mejor entendimiento de los procesos que los rigen. Asimismo, el pensamiento sistémico ofrece una visión renovada de los posibles cambios a una situación dada.

En este curso aprenderemos varias herramientas del pensamiento sistémico y las aplicaremos al análisis de nuestra realidad en los ámbitos personal, social, nacional e internacional.

- **Reflexión y escritura compartida**

Este curso ofrece un espacio de reflexión y análisis de los consejos de varios escritores, que nos permita entre todos mejorar nuestra escritura creativa, mediante la crítica conjunta de las propuestas de cuentos y poemas que los participantes presentan cada semana al grupo. Al final del curso seleccionaremos las mejores propuestas para la publicación sencilla de una antología que se presentará a invitados por parte de los estudiantes.

## **Módulo de Grupos Culturales**

- **Teatro alternativo**

Teatro alternativo es un proyecto de la escuela de Artes Dramáticas inspirado en las prácticas del teatro comunitario; este es un espacio de taller –experimental; para la investigación de temas de identidad nacional con el objetivo de encontrar y construir una dramaturgia de lenguaje propio por el adulto mayor utilizando la memoria colectiva de las y los miembros de este taller.

- **Taller de Teatro I y II**

El curso tiene como objetivo brindarle al o la estudiante, conocimientos como aspectos básicos de la actuación, proceso de construcción de un personaje, participación de trabajos de grupo y la escritura de un guion en el primer semestre. En el segundo semestre se continúa con el proceso iniciado para el montaje de una obra escrita. Es requisito haber aprobado la primera parte de teatro para principiantes.

- **Taller de teatro Renacer**

En este taller se desarrollan obras de teatro, a partir de los diferentes guiones que van construyendo o elaborando los mismos estudiantes del PIAM en conjunto con su facilitadora, la señora Mayra Zúñiga.

- **Coro**

El coro es el grupo representativo del PIAM con más años de existir. Actualmente cuenta con aproximadamente 50 integrantes y el director Juan Pablo Gómez se encarga de preparar y de coordinar las diferentes voces que integran el coro, con el fin de interpretar diferentes obras musicales.

- **Taller para narrar cuentos**

El taller para narrar cuentos busca brindarle al estudiante herramientas para aprender a narrar cuentos y mejorar las técnicas a los que ya lo hacen. En cada clase y en forma progresiva se va mejorando las técnicas para una presentación, en cuanto al manejo del escenario, modulación de la voz y expresión corporal. Al curso se invitan cuenteros y cuenteras reconocidas a nivel nacional, que permite ampliar el conocimiento adquirido en el curso. Según las capacidades de los estudiantes y según su interés, puede formar parte del grupo "Te cuento un cuento" que representa al PIAM.