

Módulo Estilos de vida saludables.

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

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

Contenidos:

- ❖ Introducción al taller
- ❖ Introducción a la literatura sapiencial.
- ❖ Sabiduría, ¿qué es? Su legado
- ❖ Introducción a Qohelet
- ❖ Los consejos de Qohelet
- ❖ Cuestionario 1-12

- **Fortaleciendo mi Autoestima e Inteligencia Emocional: Conexión Emocional con Propósito (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 fortalecer la autoestima y la inteligencia emocional con el objetivo de reconectar con nuestra fuerza emocional, esencia y propósito de vida.

Contenidos:

- ❖ Conceptos básicos
- ❖ Autoconciencia y autorregulación
- ❖ Autoestima
- ❖ Motivación

- ❖ Comunicación asertiva
- ❖ Habilidades sociales
- ❖ Construcción del propósito de vida

- **Practicando el poder del ahora (IV) (curso virtual o presencial según horario matriculado)**

Este curso pretende brindar un espacio de reflexión e intercambio de experiencias a los alumnos (as) que han participado de los talleres El poder del ahora mejora mi calidad de vida. Brindar un espacio donde se puedan compartir experiencias y proponer ejercicios que permitan llevar a la práctica los conocimientos compartidos en los talleres, es de suma importancia para los alumnos (as). Todo ésto con el fin de lograr un cierre adecuado al trabajo que se realiza durante los semestres anteriores.

Contenidos:

- ❖ Practicando el poder del ahora.
- ❖ Presupuesto mental.

- **La Negociación, 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 2 (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, también los métodos de conservación de extractos, jarabes, jugos, batidos, ungüentos, etc. y 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 té.
- ❖ 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 y Slow Food (curso bimodal)**

El curso permite a los y las estudiantes acercarse a la valoración de nuestra 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.

- **Guardianes del Bienestar para una vida plena (curso virtual)**

El curso está orientado a generar buenas prácticas de salud general, fortalecimiento las esferas física – mental – espiritual, se busca proveer a la persona estudiante de técnicas prácticas de autoaplicación para una mayor plenitud en el marco del autocuidado con espacios de relajación, meditación, respiración y reflexión.

Contenidos

- ❖ Cuidados Físicos y salud espiritual
- ❖ Salud como concepto integral
- ❖ Cuidados de la palabra y el pensamiento
- ❖ Imaginación. Meditación. Visualización creativa.
- ❖ Cuidados del carácter y emoción
- ❖ Afirmaciones

- **Programación Neuro-lingüística (PNL) (curso virtual)**

PNL buscar reprogramar nuestra propia mente. El curso propone desaprender y vivir conforme a la vida misma, no en función de lo que se ha aprendido socialmente. Has aprendido que debes crecer, estudiar, tener una profesión, un empleo público porque te garantizará un futuro mejor. Te enseñan que debes tener una vida con determinados patrones y te pasas la vida intentándolo. Pero, ¿al servicio de quién estás? ¿Al tuyo? No, estás al servicio de esos referentes que vienen de tus padres. Pero ellos tampoco eran muy conscientes y repetían lo que les habían enseñado, y seguían la rueda. Un día tienes que parar y cuestionar esos patrones. Este trabajo propone que dentro de nosotros se encuentra toda la sabiduría necesaria para estar bien, pero necesitamos estar conectados con ella y no con lo que hemos aprendido, porque lo aprendido es una puerta que corta esa conexión, es así que el curso se centra en la capacidad de entender

la totalidad de cómo uno funciona, entendiendo que no somos nuestros pensamientos sino que estos solo son algo que nos ocurre.

Contenidos:

- ❖ Entender en qué consiste la PNL
- ❖ Aplicar técnicas de PNL prácticas a su propia vida
- ❖ Resignificar sus memorias y potenciar sus recuerdos
- ❖ Reconocer el poder de sus palabras y mejorar su lenguaje con el fin de ser más asertivo
- ❖ Modelar la excelencia y copiar modelos de éxito de otros individuos

● **Lógica matemática recreativa (curso bimodal)**

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