

CATÁLOGO DE CURSOS

PIAM II-2021

A continuación, se presenta la descripción de la oferta educativa del PIAM para el II ciclo 2021, 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:

- **Almacenamiento en la nube I**

Curso de principios de almacenamiento en la nube desde distintas plataformas y (o) aplicaciones de uso generalizado (OneDrive, Dropbox, Google Drive, WhatsApp, Facebook y Correo Electrónico).

- **Almacenamiento en la nube II**

Curso intermedio de almacenamiento en la nube desde distintas plataformas y aplicaciones de uso generalizado, uso de las aplicaciones desde dispositivos inteligentes y trabajo colaborativo en línea. (OneDrive, Dropbox, Google Drive, WhatsApp, Facebook y Correo Electrónico).

- **Manejo de redes sociales**

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 pueda aumentar sus canales de comunicación, así como mantenerse actualizado en la era de la digitalización.

“Manejo de Redes Sociales” inicia con un reconocimiento básico de cada herramienta y elementos que las componen para posteriormente bajo una metodología participativa las personas estudiantes puedan crear sus propias cuentas, así como identificar el método de uso de cada una de las redes sociales y generar contenido específico para cada una de ellas.

- **Uso del teléfono inteligente I**

Podrán conocer más sus teléfonos inteligentes y darles un mejor uso. Se conocerán 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.

- **Uso del teléfono inteligente II**

Este curso tiene como objetivo continuar el aprendizaje del curso del nivel 1 y poder desarrollar más destrezas para usar el teléfono inteligente en un nivel medio/avanzado y facilitar las tareas de la vida cotidiana.

- **Aplicaciones móviles**

Se introduce en el mundo de las aplicaciones móviles, en celulares inteligentes y tabletas, como una herramienta moderna de gran utilidad. Se aprenderá a usar estas aplicaciones para buscar información, comunicarse y entretenerse. Algunos de los contenidos son: 1.Introducción a las aplicaciones móviles (Definición, usos y tipos,

Repaso descarga de aplicaciones) 2.WhatsApp - Android y iPhone, 3.Google (Traductor y Asistente,Gmail, Fotos) 4.Facebook, 5.Youtube, 6.Pinterest e 7.Instagram

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

Curso que pretende aprender cómo usar diferentes sitios web y aplicaciones de instituciones públicas como ICE, CNFL, AyA, Municipalidades, entre otras, además se aprenderá herramientas digitales como ZOOM, WhatsApp y cómo realizar pagos en línea y que debo tomar en cuenta para realizar una transacción y navegación segura.

- **Manejo de archivos digitales**

Este curso busca que los estudiantes puedan aplicar tanto el uso de su teléfono celular como la computadora para la gestión de sus documentos personales con la utilización de aplicaciones móviles en el celular, la gestión se refiere al buen manejo de los documentos y así poder resguardarlos de manera digital y segura, implementando para este fin el manejo del móvil y la gestión de carpetas y archivos, además de que aprendan el uso de la nube en línea. También se pretende, que aprendan buenas prácticas en la clasificación y la conservación de los documentos personales en papel, para que estos no se extravíen o se deterioren de manera acelerada.

- **Herramientas tecnológicas ante el confinamiento**

El curso busca poder enseñarle a las personas adultas y adultas mayores utilicen sus dispositivos celulares para poder entretenerse y poder facilitar de una manera productiva su día a día en momentos de pandemia. Algunos de los contenidos son: 1. Introducción a la virtualidad, para acercarnos desde una perspectiva crítica de las consecuencias negativas que está trayendo la pandemia y el confinamiento obligatorio en la mayoría de las personas y específicamente en los adultos y adultos mayores. 2. Manejo de herramientas para la conexión virtual, (de manera práctica y profundizada el uso de Zoom y WhatsApp). 3 Uso de Redes sociales. 4. Uso de aplicaciones de streaming y video, aprenden a usar Youtube, además de una aplicación para ver televisión por medio del internet de manera gratuita llamada "Pluto TV", 5. Aplicaciones cognitivas y mentales: Neuronation y Train Your Brain, 6. Información Básica de las instituciones de Costa Rica, aprenden a hacer trámites y consultas desde

las páginas de CCSS, CNFL y AYA, además de buscar información de la transparencia de las mismas.

- **Fotografía con teléfonos móviles I y II**

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.

- **¿Cómo hacer presentaciones digitales creativas? Power point, Canva**

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.

Módulo Nuevos Idiomas

- **Inglés 1A, 1B, 2A, 2B, 3A 3B, 4A, 4B, 5A**

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.

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

Introducción básica para el aprendizaje del idioma japonés a partir de la escritura japonesa y sus fundamentos. Se enseña uno de los tres tipos de escrituras, el silabario Hiragana, el cual se emplea para la escritura japonesa en general.

- **Francés**

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.

- **Chino mandarín: Tradiciones y costumbres**

El curso de Chino Mandarín: Tradiciones y costumbres está disponible para el estudiantado en el idioma extranjero chino mandarín y los conocimientos encuentran las tradiciones y costumbres en la cultura asiática.

Este curso los estudiantes tendrán conocimientos básicos y comprenderán las tradiciones y costumbres en la cultura asiática para conversar con vocabularios y frases. Simultáneamente se enseña a escribir los caracteres incluidos en cada sección, mediante prácticas de escritura junto formación las frases utilizadas las herramientas tecnológicas por la persona docente y proyectos por los estudiantes.

Módulo Artesanías y manualidades

- **Bordado en cintas III**

Busca el conocimiento, elaboración y la realización de 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.

- **Pintura sobre piedras**

Consiste en la grabación de diferentes motivos en piedras de río con el empleo de pintura acrílica. Utiliza la técnica de pintura para lograr un acabado agradable haciendo uso de los efectos de color, luz y sombra.

- **Tallado en madera**

-El curso de tallado en madera busca por medio de las técnicas de tallado, técnicas de pintura, técnicas de diseño, perspectivas, técnicas de moldeado y técnicas creativas que las personas puedan confeccionar diversos proyectos en madera.

- **Origami**

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.

- **Artesanías en cuero: IV**

Brinda técnicas básicas para el trabajo en cuero , el uso de las herramientas , así como la manipulación del material, luego se confeccionarán proyectos diversos dependiendo

del nivel . Para el acabado final enseña técnicas de pintura adecuadas para trabajar sobre metal.

- **Filigrana III**

Enseña a desarrollar las técnicas básicas de filigrana, la cual consiste en trabajar mediante tiras de papel para elaborar formas básicas y con ellas hacer flores, figuras humanas, figuras geométricas y un sin fin de adornos para decorar tarjetas, portarretratos, cuadros y otros.

- **Elaboración de mini escenarios temáticos**

Es un curso consiste en elaborar diferentes escenarios temáticos, se inicia desde la construcción del soporte, ya sea en madera o cartón, para hacer acabados con moldura, pintura, e incluso material reciclado como materia prima. Esta es una manera diferente de elaborar diseños fáciles, prácticos y económicos.

- **Falso Vitral**

El curso busca brindar técnicas básicas para la elaboración de diversos proyectos en la técnica de falso vitral. Inicialmente, se explicará en qué consiste la técnica, cuáles son diferentes posibilidades de materiales, así como la manipulación del mismo y se confeccionarán proyectos.

Módulo Movimiento Humano

- **Yoga & Valores para la Persona Adulta y Adulta Mayor**

El Yoga se practica en 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, estés como estés ahora mismo. El Yoga para personas adultas y adultas mayores está muy relacionado con el Yoga Inclusivo - Terapéutico. Es decir, el yoga se practica como una herramienta terapéutica para tratar enfermedades o sobrellevarlas mejor, y mejorar la calidad de vida. Además, los ejercicios mentales y de respiración son utilizados de la misma forma.

- **Aeróbicos**

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

- **Aeróbicos bailables**

Utiliza los aeróbicos bailables buscando enlazar movimientos de manera más libre. Hace uso de diversos ritmos musicales, procurando que se den diferentes intensidades de trabajo y promoviendo el movimiento de una manera fluida. Brinda herramientas para la realización de la actividad física de una forma segura y adecuada.

- **Acondicionamiento físico**

En este curso se pretende estimular las capacidades físicas y motrices del ser humano, como lo son la resistencia cardiovascular, la fuerza, flexibilidad, coordinación, equilibrio, agilidad, etc. Se realiza la actividad física, usando la música como una base, sin coreografías complejas, de ahí se parte a realizar cada ejercicio de manera

individual, procurando cuidar las posturas y las ejecuciones de cada movimiento, teniendo conciencia de cada músculo trabajado.

- **Ritmo y movimiento popular**

Busca la exploración de las diferentes partes del cuerpo, utilizando distintas posiciones corporales propias de la danza a partir de ritmos y movimientos populares.

- **Taekwondo**

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.

- **Actividades folclóricas**

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.

- **Movimientos básicos del TaiChi**

El curso se impartirá en su 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.

- **Zumba®**

El curso de Zumba®, responde a las características de esta disciplina del fitness grupal, que fue desarrollada a mediados de los años 90 por Alberto “Beto” Pérez. En este curso se utilizarán la música que se utiliza en las clases de Zumba®, así como los pasos y coreografías, pero con la salvedad de que estos dos últimos puntos, se adaptaran por la profesora, dependiendo del nivel general, en los componentes de la aptitud física y motriz que presenten los participantes, con el fin de que la clase aporte no sólo trabajo físico, sino también, disfrute pleno de la misma.

- **Tango principiantes mixto**

El curso desarrollará por un lado toda la enseñanza de esta danza tan sensual que es el tango, denominado por Enrique Santos Discepolo, poeta fundamental del tango, como: Un sentimiento triste que se baila. Se explicará la formación y desarrollo del tango. También se mostrarán los beneficios del tango a nivel terapéutico, en la mejora del equilibrio, la coordinación y otras capacidades físicas importantes para la persona adulta mayor.

- **Flamenco Mixto**

Este curso está diseñado para desarrollar las habilidades motoras básicas que permitan al estudiante la introducción al baile flamenco. El baile flamenco puede ser empleado en personas adultas mayores como herramienta que permita mejorar la condición física, las habilidades de coordinación, equilibrio y memoria, entre otras, además de generar bienestar emocional al lograr mediante los diferentes “palos” o ritmos flamencos, la expresión de una gama muy variada de sentimientos.

Módulo Estilos de vida saludables.

- **El poder del ahora**

Muestra actividades cognitivas que buscan generar una reflexión y exploración de temas cotidianos, relacionados a la propia experiencia de vida, que se encuentran vinculados a un patrón mental particular a partir de sus hábitos de pensamiento.

- **Agricultura Orgánica**

En el primer módulo se expone un panorama general de la agricultura orgánica, principalmente la situación actual, conceptos y prácticas. En el segundo módulo se profundiza en las diversas formas de la producción orgánica.

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

Busca discutir, comprender, compartir, valorar y experimentar la salud y el bienestar integral a partir del modelo de Inteligencias Múltiples, el cual enfatiza en el poder de las emociones y su impacto en el comportamiento y la felicidad.

- **Mindfulness (conciencia plena)**

Brinda herramientas para lograr la concentración total desde una perspectiva integradora y práctica aplicable a los estilos de vida. Por medio de diferentes técnicas y estrategias de relajación y meditación. el Mindfulness promueve estilos de vida óptimos para la obtención de la salud y el bienestar.

- **Eco-gastronomía y Slow Food**

A partir de la filosofía de Slow Food se promueve la utilización de productos y alimentos sostenibles, limpios y justos, integrando estilos de vida saludable y acordes con la gastronomía costarricense. Expone conocimientos ancestrales de preparación y degustación de las culturas precolombinas, así como buenas prácticas para que dañen la salud ambiental.

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

Facilita herramientas en prácticas de salud para la promoción de una vida larga y amorosa consigo mismo y el entorno, bajo fundamento del principio hipocrático de la

Antigüedad: *“Que tu alimento sea tu medicina y tu medicina tu alimento”*, y del *“Cuerpo sano in mente sana”*.

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

Expone estrategias mentales y físicas que combinan aspectos de la programación neuro-lingüística, la conciencia plena, la modelización y el sentido común, promoviendo una visión unificada de la vida entre lo físico, emocional, mental y espiritual. Promueve una actitud de desaprendizaje para superar las limitaciones propias, analizandolas desde la relación inseparable entre cuerpo-mente-emociones.

- **Uso de aceites esenciales**

Brinda conocimientos básicos acerca de los aceites esenciales, la forma en que actúan en el cuerpo humano y las distintas formas terapéuticas en que pueden ser utilizados para tratar diversidad de malestares.

- **Genes, envejecimiento y medio ambiente**

Expone el análisis del envejecimiento humano desde las implicaciones que tienen los genes individuales y el ambiente físico y social de la persona. También abarca las diferentes teorías de retardo del envejecimiento y las proyecciones del envejecimiento en el futuro.

- **Estrategias de negociación y resolución de conflictos**

El curso desarrolla 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 comunicación, el diálogo, 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.

- **Autocuidado para personas cuidadoras de mayores ****

Este curso pretende brindar herramientas prácticas de autocuidado, para personas que ejercen la labor de cuidado de mayores. Se busca evidenciar y reflexionar sobre el cuidado, ya que esto posibilita reconocer y visibilizar el trabajo de muchas personas (principalmente mujeres), desde sus hogares, labor de la cual depende la calidad y condiciones de vida de muchas personas adultas mayores. Sin embargo, se ha encontrado que en muchos casos, estas personas no cuentan con espacios de apoyo, información, discusión y reflexión que les permita generar espacios de crecimiento, desarrollo personal, de significación de vivencias, aprendizajes y sobre todo autocuidado.

- **Inteligencia Emocional**

Este curso Inteligencia Emocional pretende desarrollar en los estudiantes, la capacidad de motivación sobre ellos mismos, para preservar el desempeño a pesar de las posibles frustraciones. De igual manera el controlar impulsos, el diferir las gratificaciones, también regular sus propios estados de ánimo, de evitar que la angustia interfiera con las facultades racionales y la capacidad de empatizar con los demás y de saber confiar. El grado de dominio propio que alcance el estudiante sobre estas habilidades va a resultar decisivo en la etapa generacional, en la que están viviendo.

Módulo Arte y Cultura.

- **El arte del bonsái**

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.

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

Busca familiarizar a los estudiantes con diversas técnicas plásticas enfocadas en la construcción de un proyecto pictórico. Se trabaja con una metodología proyectual. El arte creado en el PIAM se presentará a otros grupos de personas adultas mayores de comunidades costarricenses.

- **Breve historia del pueblo judío e Israel II**

Profundiza en los planteados en el curso I a través de fuentes bíblicas, extrabíblicas y hallazgos arqueológicos que han sustentado los estudios. Servirá para reconocer y aprehender la historia del pueblo judío e Israel con bases sólidas, argumentadas y amenas que harán de su conocimiento, un acervo cultural mayor. Es una invitación alegre, llena de contenido, que le harán vibrar en el alma de todo aquel que incurriere en este hermoso trayecto milenar.

- **Cultura del vino**

Brinda conocimientos sobre la cultura del vino, incluyendo los procesos de la historia y evolución del vino en diversas sociedades. Enseña sobre procedimientos de cultivo, elaboración del vino, tipos de cepas, protocolo de servicio, reglas básicas del proceso de cata con aplicación de los sentidos y los tipos de armonías entre alimentos y bebidas.

- **Ciudades de América y de Europa**

Expone los valores arquitectónicos, históricos y culturales de las principales urbes que tienen más de veinte millones de habitantes. Se abordan aspectos sensibles de su historia, pasado y presente, destacando los esfuerzos y logros de los habitantes así como aspectos sobresalientes de la gastronomía, arte y cultura.

- **Taller de Teatro (principiantes)**

Brinda conocimientos básicos de la actuación, del proceso de construcción de un personaje, la participación de trabajos de grupo y la escritura de un guión en el primer semestre. En el segundo semestre se continúa con el proceso iniciado para el montaje de una obra escrita.

- **Aprendiendo a tocar Flauta dulce**

En el transcurso del curso las y los estudiantes 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.

Módulo Conocimientos Generales.

- **Educación financiera I**

Brinda conocimientos para dar mayor efectividad al uso del flujo de efectivo, evitar gastos innecesarios y estafas, así como para evaluar previamente las expectativas de las diferentes modalidades de créditos bancarios. Se comparten estrategias para minimizar las deudas onerosas y mejorar la disponibilidad de dinero aplicando la técnica del presupuesto familiar.

- **Reflexión y escritura compartida**

El curso ofrece un espacio de reflexión y análisis de los consejos de varios escritores, para mejorar la escritura creativa, mediante la crítica conjunta de las propuestas de cuentos, aforismos, mini-relatos, poemas, relatos de vida, de trabajo, de viajes; que los participantes presentan cada semana al grupo. Al final del curso se seleccionan las mejores propuestas para la publicación sencilla de una antología que se presentará a invitados por parte de los estudiantes.

- **Lectura crítica del escritor cubano Leonardo Padura**

En este curso se analizarán dos novelas del autor cubano Leonardo Padura: Pasado perfecto y Adiós, Hemingway. A través del proceso de lectura y crítica literaria se motiva, desarrolla y fortalece la capacidad de las personas mayores para analizar y recrear contribuyendo así a la concreción de sus capacidades narrativas. Se propone propiciar una relación lúdica, experimental y estética con el lenguaje y un punto de encuentro estimulante, solidario, generador de nuevas perspectivas en este especial período de la vida y las particulares condiciones que cada quien enfrenta.

- **Un Viaje en el Tiempo: Tendencias Históricas que Enmarcan Nuestro Futuro**

Ofrece un estudio de la evolución de los elementos históricos y contextuales que explican el mundo de hoy y permiten imaginar sus tendencias en el futuro. Abarca procesos diversos desde puntos de vista diferentes en los campos de la demografía, la economía, la política, el uso de los recursos, el cambio climático, la alimentación, la salud y otros.

- **Conocer el cerebro**

El curso hace un recorrido por la historia del cerebro. Se hace una comparación entre el cerebro animal y el de los seres humanos. Se aborda la evolución y desarrollo del cerebro humano; así como procesos mentales: estímulo, sensación, percepción, emoción, atención, memoria, resolución de problemas y toma de decisiones. Además se exploran las etapas del cerebro: nacimiento, niñez, adolescencia, madurez, adultez mayor.

- **Física sin matemática**

Este no es un curso regular de física, como el que se imparte en un colegio, o en los primeros años de la Universidad. Este curso es introductorio y presenta algunos temas de física (fundamentalmente los que se conocen con el nombre de “mecánica”), pero atendiendo principalmente a la parte conceptual y básica, por medio de descripciones verbales con muy poca operatoria matemática. Este curso es para estudiantes que nunca han llevado un curso de física, o que lo tomaron hace mucho tiempo, y quiere recordar los conceptos básicos principales.