

000025

HURLINGHAM, 17 de marzo de 2021

VISTO el Estatuto, la RCS. N° 054/2020 y el Expediente N° 055/2020 del registro de esta Universidad, y

CONSIDERANDO:

Que corresponde al Consejo Superior aprobar los planes de estudio de acuerdo al artículo 24 inciso j) del Estatuto de la UNIVERSIDAD NACIONAL de HURLINGHAM.

Que en el marco de las gestiones desarrolladas por la Universidad, es necesario formalizar acciones de cooperación con diferentes instituciones en relación a cuestiones que resulten de interés en las áreas de capacitación, investigación, extensión y cualquier otra actividad específica o docente que resulte común para el desarrollo potencial de las instituciones y que contribuyan al cabal cumplimiento de sus objetivos.

Que la Universidad tiene como objetivo contribuir al mejoramiento de la calidad de la vida de la comunidad transfiriendo tecnologías, elevando el nivel sociocultural, científico, político y económico con el fin de formar personas reflexivas y críticas con respeto al orden institucional y democrático y que desarrollen valores éticos y solidarios.

Que la Secretaría General a través del Expediente Nro. 055/2020 propone la firma de un Convenio Específico con el Instituto Nacional de Servicios Sociales Jubilados y Pensionados (PAMI), propuesta que consta de la adhesión de la Universidad Nacional de Hurlingham al Programa de Universidades para Adultos Mayores Integrados (UPAMI).

Que el 20 de julio del año 2020 la Universidad firmó un Convenio Específico junto al Instituto Nacional de Servicios Sociales Jubilados y Pensionados.

000025

Que dicho convenio tiene como objetivo la adhesión de la Universidad Nacional de Hurlingham al Programa de Universidades para Adultos Mayores Integrados (UPAMI), implementando el dictado de cursos dirigidos a los adultos mayores de la zona de influencia de nuestra casa de estudios, a fin de lograr un mejor estilo de vida, brindándole la oportunidad de incorporar nuevos conocimientos, facilitando su participación social, su integración, el ejercicio de su autonomía e incluso de ciudadanía.

Que a través de la RCS N° 054/2020 este Consejo Superior ha convalidado la firma del convenio Específico con el Instituto Nacional de Servicios Sociales Jubilados y Pensionados (PAMI), así como la adhesión de la Universidad Nacional de Hurlingham al Programa de Universidades para Adultos Mayores Integrados (UPAMI) y los cursos que se dictarán en el marco del Programa UPAMI.

Que en el marco del convenio suscrito el 20/07/2020 entre esta Universidad y el Instituto Nacional de Servicios Sociales para Jubilados y Pensionados (INSSJP), en el mes de diciembre se ha ampliado la oferta de cursos, sumando nuevas propuestas para el año 2021.

Que resulta conveniente aprobar los programas de los nuevos cursos: Desafíos matemáticos para ejercitar la mente, Teatro e improvisación, Escritura para principiantes, Yoga, Baile y movimiento, Educación ambiental, Jardinería, Educación Sexual Integral, Otra historia, Compostaje y reciclado en casa, Inglés (nivel II), Vida digital (nivel II), Literatura: Laberinto Kafka, Escribir la vida propia: literatura y autobiografía, Canto e interpretación, Folklore: la voz en movimiento, Lectura de teorías feministas y de género, Fotografía nivel inicial, Cine argentino contemporáneo, Derecho a la salud y tercera edad, Arte y salud, Reeducando nuestra postura, Prevención de caídas y accidentes y primeros auxilios, Introducción a la Lengua de Señas Argentina, Envejecimiento activo y autocuidado.

Que el Rector lo remite al Consejo Superior para su consideración.

Que reunida la Comisión de Enseñanza del Consejo Superior, evalúa según las pautas dispuestas y emite su dictamen favorable.

000025

Que en virtud del Artículo 35 inciso a) del Estatuto de la Universidad, corresponde al Rector la representación y el ejercicio de la conducción administrativa y académica de la Universidad.

Que el Sr. Rector de la Universidad Nacional de Hurlingham Lic. Jaime Perczyk, se encuentra de licencia por cargo de mayor jerarquía.

Que por Resolución del Consejo Superior N° 192/2019, se establece que el Sr. Vicerrector Mg. Walter Andrés Marcelo Wallach asumirá las funciones de Rector de la Universidad Nacional de Hurlingham.

Que la presente medida se dicta en uso de las atribuciones conferidas por el Estatuto de la UNIVERSIDAD NACIONAL de HURLINGHAM, el Reglamento Interno del Consejo Superior y luego de haberse resuelto en reunión del día 17 de marzo de 2021 de este Consejo Superior.

Por ello,

EL CONSEJO SUPERIOR DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE URLINGHAM

RESUELVE:

ARTÍCULO 1°.- Aprobar los nuevos cursos de Desafíos matemáticos para ejercitar la mente, Teatro e improvisación, Escritura para principiantes, Yoga, Baile y movimiento, Educación ambiental, Jardinería, Educación Sexual Integral, Otra historia, Compostaje y reciclado en casa, Inglés (nivel II), Vida digital (nivel II), Literatura: Laberinto Kafka, Escribir la vida propia: literatura y autobiografía, Canto e interpretación, Folklore: la voz en movimiento, Lectura de teorías feministas y de género, Fotografía nivel inicial, Cine argentino contemporáneo, Derecho a la salud y tercera edad, Arte y salud, Reeducando nuestra postura, Prevención de caídas y accidentes y primeros auxilios, Introducción a la Lengua de Señas Argentina, Envejecimiento activo y autocuidado; que se sumarán a la propuesta del Programa

000025

Universidades para Adultos Mayores Integrados (UPAMI), cuyos programas constan en el anexo único de la presente.

ARTÍCULO 2°.- Regístrese, comuníquese y archívese.

RESOLUCIÓN C.S. N° 000025


Lic. Nicolás Vilela
SECRETARIO GENERAL
Universidad Nacional de Hurlingham


Mg. Walter Wallach
Vicerrector - Rector en Ejercicio
Universidad Nacional de Hurlingham

000025

ANEXO 1 PRO

PROPUESTA PEDAGÓGICA DEL CURSO

1.1 NOMBRE DEL CURSO: Desafíos matemáticos para ejercitar la mente

1.3 UNIDAD ACADÉMICA RESPONSABLE: Universidad Nacional de Hurlingham

1.4 SÍNTESIS DE LA PROPUESTA PEDAGÓGICA DEL CURSO

La matemática es una herramienta sumamente necesaria para todos, nos enseña a pensar de una manera lógica y a desarrollar habilidades para la resolución de problemas y la toma de decisiones en diversos contextos.

Al pasar los años se producen cambios cognitivos en las personas como producto del envejecimiento y, la memoria, la capacidad de resolver problemas o el procesar información de manera inmediata, se ven afectados.

El curso —Desafíos matemáticos para ejercitar la mente, está orientado a guiar al adulto mayor en la resolución de situaciones matemáticas mediante juegos de ingenio, estrategia y lógica, que pondrán en manifiesto, principalmente, el uso de las capacidades como la memoria, la concentración, atención, razonamiento, sentido común, comprensión y el pensamiento lógico-matemático.

Es importante mantener la mente activa intelectualmente para evitar su deterioro, por lo cual, poder poner en práctica las habilidades matemáticas de una manera sencilla, lúdica, divertida y desafiante favorecerán el desarrollo cognitivo de las y los adultos mayores.

1.5 OBJETIVOS

GENERALES

ESPECÍFICOS

000025

-
Brindar oportunidades para el desarrollo de las actitudes y habilidades necesarias para resolución de los juegos matemáticos, alentando el reconocimiento y el respeto a la diversidad de ideas en las resoluciones.

- Comprensión conceptual de las nociones, propiedades y relaciones matemáticas de cada juego;
- Desarrollo de destrezas procedimentales;
- Desarrollo del pensamiento estratégico e ingenioso a través de formular, representar y resolver problemas;
- Habilidades de comunicación y argumentación matemática;
- Actitudes positivas hacia las situaciones matemáticas y a sus propias capacidades memorísticas, comprensivas y lógicas-matemáticas.

1.6 CONTENIDOS. Programa

- Módulo 1: pensamiento lógico- matemático
Conceptos abstractos, lógica simbólica, teoría de conjuntos, algoritmos operatorios. Problemas para comprender conceptos abstractos, razonamiento y comprensión de relaciones.
- Módulo 2: pensamiento espacial y geométrico
Geometría analítica en el plano y en el espacio, sistemas de coordenadas, perímetros áreas y volúmenes. Problemas de optimización.
- Módulo 3: pensamiento numérico y métrico
- Ecuaciones y sistemas de ecuaciones, resolución de problemas de ecuaciones con una o dos incógnitas. Valor absoluto. Distancia. Inecuaciones y desigualdades.

1.7 METODOLOGÍA

Durante el desarrollo del curso se compartirán desafíos semanales conjuntamente con los conocimientos básicos para resolverlos que el adulto mayor deberá realizar de forma autónoma y cuya resolución presentará la semana siguiente durante el encuentro sincrónico. El curso puede desarrollarse de manera presencial, mixta o virtual.

1.8 RESULTADOS ESPERADOS

000025

Se espera que al finalizar el curso los adultos mayores:

- hayan podido mejorar su desarrollo cognitivo,
- se hayan divertido pensando y estableciendo relaciones matemáticas mediante la realización de las actividades lúdicas, • comprendan que existen diferentes maneras de resolver una situación problemática;
- integren y apliquen los contenidos aprendidos en situaciones de la vida cotidiana.

000025

PROPUESTA PEDAGÓGICA DEL CURSO

1.1 NOMBRE DEL CURSO: Teatro e improvisación

1.3 UNIDAD ACADÉMICA RESPONSABLE: Universidad Nacional de Hurlingham

1.4 SÍNTESIS DE LA PROPUESTA PEDAGÓGICA DEL CURSO

La actividad teatral en esta época atravesada por la pandemia debió transformarse y reinventarse en nuevas propuestas; adaptándose al formato on-line tanto en representaciones teatrales, congresos, festivales y, también, en su actividad pedagógica.

Sabemos que el grupo de personas al que va dirigida esta propuesta y que, a consecuencia de esta situación sanitaria, está incorporando las —nuevas tecnologíasll y acercándose a la modalidad on-line de cursada.

Proponemos esta actividad teatral con la finalidad de ofrecer un espacio lúdico y creativo donde canalizar vivencias personales, compartir saberes adquiridos, incorporar nuevos y transitar esta difícil coyuntura sociocultural que nos toca vivir transformando el aislamiento en un proyecto colectivo y dando una respuesta artística al posible desaliento .individual.

El teatro como una disciplina artística fundamentada en lo social y que siempre se enriquece con el trabajo y la interacción colectiva, que a su vez, fortalece en lo individual a quienes lo practican.

Creemos en la fundamental importancia del teatro en los adultos mayores por ser una disciplina artística que motiva, revitaliza y nos conecta con nuestra propia historia y la del entorno socio-cultural que habitamos a lo largo de la vida. Una etapa donde las personas desean retomar esta actividad dejada de lado por otros compromisos sociales o laborales o, en muchos casos, animarse a experimentar por primera vez la práctica del teatro, al ser este una actividad pendiente en su vida. Una actividad sin edad ni prejuicios en la que se juega a ser otros sin olvidarse de uno mismo.

1.5 OBJETIVOS

GENERALES

ESPECÍFICOS

000025

Mediante herramientas del arte dramático establecer un espacio de participación y crecimiento individual que aporte a la construcción grupal. Establecer un clima propicio a la incorporación de nuevos saberes. Desarrollar formas expresivas y comunicacionales entre pares. Producir un montaje teatral como cierre del proceso.

- Que cada integrante pueda incorporar técnicas sencillas y básicas de las artes escénicas.
- Disponerse y recuperar la capacidad del juego.
- Que cada integrante pueda desarrollar su creatividad y expresividad. Que cada integrante logre, a partir del teatro, producir un hecho artístico que lo y la represente.

1.6 CONTENIDOS. Programa

Muy breve reseña de la historia del teatro; Universal y Teatro Rioplatense.

Juegos teatrales.

Improvisaciones con guías y consignas

Fundamentos básicos de la dramaturgia del actor/actriz

Elementos a tener en cuenta en la construcción del personaje.

Monólogos. Los contenidos utilizados serán aportados, preferentemente, por los y las integrantes: Vivencias, Historias personales, cuentos, canciones, poesías, escenas de obras teatrales, etc.

1.8 METODOLOGÍA

En cada encuentro se presentará la propuesta de trabajo a partir de un breve marco teórico como andamiaje y guía para su desarrollo.

Se fomentará, fuera del horario de cursada y en carácter no obligatorio, la lectura de obras o escenas clásicas de teatro, preferentemente del teatro nacional, como material de trabajo en clase.

Para algunos de los trabajos de improvisación o presentaciones, se darán las consignas al finalizar un encuentro y será presentado en el siguiente para fomentar e investigar sobre la utilización de vestuario y elementos. El curso podrá dictarse de manera presencial, mixta o virtual.

1.8 RESULTADOS ESPERADOS

000025

Conformar un grupo activo que logre construir un espacio creativo y solidario, capaz de contener y potenciar a todos y todas su integrantes. Transitar un proceso de armado de un producto teatral (monólogo, escena teatral, relato, etc.) que pueda ser compartido al público.

000025

PROPUESTA PEDAGÓGICA DEL CURSO

1.1 NOMBRE DEL CURSO: Escritura para principiantes

1.3 UNIDAD ACADÉMICA RESPONSABLE: Universidad Nacional de Hurlingham

1.4 SÍNTESIS DE LA PROPUESTA PEDAGÓGICA DEL CURSO

Durante muchos años, la escritura en nuestra sociedad estuvo acompañada de un halo mítico que suele desalentar a quienes se acercan a ella; es necesario democratizar la escritura como una forma de expresión individual y, también, colectiva. En los últimos años, ese halo está desapareciendo por los cambios curriculares en las trayectorias escolares obligatorias, por lo que el curso es una buena oportunidad para contribuir a que también desaparezca entre las personas adultas mayores.

Como no hay escritura sin lectura, el curso se ordenará en función de lecturas literarias y no literarias que sirvan de pretexto para observar y reflexionar sobre las prácticas de escritura, y en consignas de escritura de distintos tipos (lúdicas, como las propuestas por Gianni Rodari; las del Mundial de Escritura; individuales; grupales; entre otras). A la par de estas consignas, se propiciará la reflexión sobre el lenguaje —normas, géneros, estilos, registros, tramas— para enriquecer las producciones escritas de los estudiantes.

1.5 OBJETIVOS

GENERALES

El curso tiene como objetivo brindar herramientas y ser un espacio de práctica para que lxs participantes interesadxs en leer y escribir piezas literarias, puedan hacerlo.

ESPECÍFICOS

- Desacralicen la escritura y la incorporen en su vida cotidiana.
- Reflexionen sobre la escritura como forma de expresión social individual y colectiva.
- Lean el corpus, pero que, a la vez, construyan sus propios recorridos de lecturas.
- Se formen como lectores y escritores críticos de sus producciones y de las de sus compañeros y compañeras.
- Reflexionen sobre las prácticas del lenguaje.

1.6 CONTENIDOS. Programa

000025

El curso contempla la lectura y el análisis de distintos tipos de textos —cuentos, crónicas, poesías, microrrelatos, ensayos, obras de teatro, cartas— con el fin de reconocer las características formales, estructurales, estilísticas de cada uno, y la subsiguiente producción escrita a partir de algún disparador de escritura.

Dentro del corpus habrá lecturas obligatorias y lecturas sugeridas, y habrá material teórico de consulta, preparado para este curso, sobre las normas de la lengua.

1.9 METODOLOGÍA

En cada encuentro, se analizará y discutirá una obra desde su forma y su contenido, y luego se trabajará sobre las producciones escritas de los estudiantes. En algunos casos, las consignas serán individuales y, en otros, grupales, por lo cual se formarán grupos de trabajo destinados a optimizar las intervenciones y favorecer la creación colectiva de conocimiento. El curso podrá dictarse bajo modalidad presencial, virtual o mixta.

1.8 RESULTADOS ESPERADOS

Se espera que los estudiantes adquieran las herramientas necesarias para producir textos escritos de distinto calibre, comprendan a la escritura como algo artesanal pasible de revisiones y correcciones, y se animen a la participación en entornos digitales.

000025

PROPUESTA PEDAGÓGICA DEL CURSO

1.1 NOMBRE DEL CURSO: Yoga

1.3 UNIDAD ACADÉMICA RESPONSABLE: Universidad Nacional de Hurlingham

1.4 SÍNTESIS DE LA PROPUESTA PEDAGÓGICA DEL CURSO

La propuesta del curso es brindar un espacio de movimiento y respiración consciente a partir de técnicas, posturas y series de yoga, trabajando el registro del propio cuerpo, la fuerza, la flexibilidad, el equilibrio y la alineación. Cada clase, así como sostener una continuidad a lo largo del tiempo, ayuda a aliviar tensiones y malestares físicos, emocionales, mentales y a vivenciar un estado de bienestar en el cotidiano. La práctica de yoga no es agresiva ni de alto impacto para el cuerpo y se puede adaptar a las necesidades y estado de salud de personas mayores, aportando múltiples beneficios para transitar esta etapa vital, como por ejemplo: - contrarrestar el sedentarismo,

- mejorar la respiración y por lo tanto la oxigenación de los tejidos del cuerpo,
- calmar la mente y atenuar el stress, tendiendo a mejorar el estado de ánimo
- corregir malas posturas de la columna, aliviando dolores de cintura, cadera y/o la cifosis dorsal;
- mejorar la estabilidad y el balance del cuerpo, lo cual ayuda a evitar caídas y otros accidentes;
- ciertas posturas estimulan los órganos internos mejorando el funcionamiento del organismo;
- la relajación que aporta el yoga ayuda a mejorar el sueño, a dormir más profundamente y por más tiempo;
- aumenta la tonicidad muscular proporcionando un fortalecimiento a nivel general,
- aumenta la flexibilidad articular, ayudando a prevenir o compensar la artritis

1.5 OBJETIVOS

GENERALES

-
- Generar un espacio personal y colectivo de conexión y trabajo desde el cuerpo, para aliviar tensiones y molestias físicas, mentales y emocionales, tendiendo a un estado de mayor bienestar en el cotidiano.

ESPECÍFICOS

- Respirar de forma consciente y aproximarse a algunas técnicas de respiración del yoga.
- Realizar posturas, series y técnicas de yoga que ayuden a aliviar tensiones y molestias.
- Reconocer aquellas posturas y ejercicios que producen beneficios, así como aquellas que se deben evitar o realizar con alguna variante.

000025

- Coordinar respiración y movimiento
- Registrar dolores y padecimientos para abordarlos y liberarlos desde el movimiento y la respiración
- Reconocer los beneficios que la práctica de yoga aporta en la vida cotidiana

1.6 CONTENIDOS. Programa

Intercambiar con pares, acompañándose en el proceso de aprendizaje

Los contenidos enunciados a continuación se trabajarán en cada clase y se irán profundizando a lo largo de la cursada.

Ejercicios de precalentamiento articular y muscular.

Posturas (asanas) de yoga, de fuerza, flexibilidad, equilibrio y alineación, usando diferentes partes del cuerpo y/o elementos como apoyo. Flexión, lateralización, asimetrías y torción de la columna.

Técnicas de contracción y relajación de los músculos.

Series dinámicas (vinyasas) y secuencias de posturas de yoga acordes para para personas mayores.

Técnicas respiratorias: respiración consciente, swara yoga (llevar la respiración a distintas partes del cuerpo), pranayamas (ejercicios respiratorios en los que se indican tiempos, localizaciones y formas específicas para la inspiración, retención y exhalación del aire). Coordinación de la respiración y el movimiento.

Relajación

Meditación

Mantras

1.10 METODOLOGÍA

Dinámica: Clases prácticas. Para comenzar se propondrá llevar la atención a la respiración y la columna. Luego, se realizarán ejercicios de precalentamiento para predisponer el cuerpo a la práctica. A continuación se realizarán posturas, secuencias y series de yoga, tendiendo a coordinarlas con la respiración. Se concluirá con una relajación (recostados en el piso).

000025

Al inicio de cada clase se brindará un espacio para intercambiar cómo se van sintiendo en las clases, si tienen alguna molestia particular ese día, si notaron algún cambio o efecto luego de la última clase, clarificar dudas, etc.

Los ejercicios y propuestas se explicarán a través del cuerpo y la palabra. Se irán adecuando a las personas que participen del curso, teniendo en cuenta sus características y condiciones de salud. Se brindará un acompañamiento personalizado y cuidado del proceso, observando cómo van desarrollando los ejercicios, abordando las dificultades que surgen, brindando aclaraciones o posturas alternativas en caso de ser necesario, para evitar lesiones y potenciar los beneficios de la práctica.

El curso podrá dictarse de modo presencial, mixto o virtual.

1.8 RESULTADOS ESPERADOS

Se espera que, luego de haber transitado el curso, los participantes conozcan posturas, series y técnicas de yoga que les ayuden a aliviar tensiones y molestias, reconociendo aquellas que deben evitar o realizar con alguna variante. Asimismo, se espera que aprendan a registrar dolores y padecimientos para abordarlos y liberarlos desde el movimiento y la respiración. Por último, se pretende que logren reconocer los beneficios que la práctica les aporta en su vida cotidiana.

000025

PROPUESTA PEDAGÓGICA DEL CURSO

1.1 NOMBRE DEL CURSO: Baile y movimiento

1.3 UNIDAD ACADÉMICA RESPONSABLE: Universidad Nacional de Hurlingham

1.4 SÍNTESIS DE LA PROPUESTA PEDAGÓGICA DEL CURSO

Se trata de una experiencia en la cual las y los participantes tendrán acceso a un espacio de actividad física saludable, utilizando la música como herramienta para poder conectarse consigo mismo, con sus pares, con sus emociones mediante el baile, el movimiento, la expresión corporal.

Sin límites de coordinación motora, antecedentes en la actividad, ni condición física, es una actividad que la pueden realizar todos y todas, lo único que se necesita es tener ganas de conocer y de vivenciar esta experiencia.

Es una actividad en donde se entrelazan distintas técnicas combinadas unas con otras, como la expresión corporal, la danza, técnicas de respiración, ejercicios de estiramiento, movilidad articular, se trabajará con y sin elementos.

Orientando y acompañando a los y las participantes a alcanzar un estado de bienestar y de mejora de su condición física, evaluando y teniendo en cuenta las características del grupo.

1.5 OBJETIVOS

GENERALES

-
-
- Que los/as participantes vivencien distintos ritmos musicales. Que los/as participantes experimenten espacios de socialización de forma virtual.
- Que los y las participantes tengan acceso a un espacio sistematizado que contribuya, de modo integral, a la mejora de su calidad de vida.

ESPECÍFICOS

- Promover el movimiento para evitar el sedentarismo. -
- Propiciar el encuentro entre pares, el intercambio de vivencias adquiridas.
- Fortalecer el diálogo y la participación de la actividad. -
- Mejorar la aptitud física y los hábitos saludables de la vida cotidiana

000025

1.6 CONTENIDOS. Programa

- El baile
- La respiración -El movimiento
- La autopercepción
- El vínculo
- El juego
- La grupalidad

1.11 METODOLOGÍA

La clase estará organizada en cuatro momentos:

1. Entrada en calor: en donde se prepara el cuerpo para la parte central de la clase, mediante movimientos articulares, estiramiento.
2. Desarrollo: momento en el que se realizan distintos ejercicios con y sin elementos acompañados de la música.
3. Vuelta a la calma: es el momento en el que se lleva adelante la elongación guiándonos para lograr un registro de su autopercepción por medio de ejercicios de respiración, para poder dar cierre a la clase.
4. Momento de cierre y repaso de lo realizado. Apertura a consultas que puedan surgir en el cierre.

El curso se podrá realizar de modo virtual, mixto o presencial.

1.8 RESULTADOS ESPERADOS

Que las y los participantes encuentren un espacio donde se sientan contenidos/as, acompañados/as, en el cual puedan interactuar con sus pares, fortaleciendo el grupo a través del baile, la música, el juego creando un clima de confianza, pertenencia donde puedan expresar sus vivencias.

Que la clase se constituya como espacio de mejora integral de cada persona centralizado en la salud.

000025

PROPUESTA PEDAGÓGICA DEL CURSO

1.1 NOMBRE DEL CURSO: Educación ambiental

1.3 UNIDAD ACADÉMICA RESPONSABLE: Universidad Nacional de Hurlingham

1.4 SÍNTESIS DE LA PROPUESTA PEDAGÓGICA DEL CURSO

La propuesta se basa en la realización de cursos teórico/prácticos que abordan el concepto integral de —Ambientell y sus interrelaciones con la vida cotidiana de las personas. Redescubrir el sentido ambiental nos hace resignificar nuestra pertenencia a nuestro entorno, y por ende nos compromete a trabajar en pos de su preservación, mejora y cuidado.

Los adultos mayores y su acervo cultural, su conocimiento ancestral en prácticas cotidianas (huertas, compra a granel, uso racional de los recursos) merece ser rescatado y revalorizado para, generar nuevas prácticas sustentables con arraigo y profundidad. Los adultos mayores son la biblioteca ambiental de nuestro futuro.

El curso busca co-construir una mirada ambiental inclusiva, solidaria y concreta para el abordaje y la praxis de temáticas ambientales, desde lo más complejo a lo más concreto, somos ambiente, nuestra vida depende de su cuidado.

1.5 OBJETIVOS

GENERALES

Poner en valor conocimientos, saberes y hábitos ambientales para mejorar la calidad de vida de los participantes y su entorno inmediato.

ESPECÍFICOS

- Que los participantes:
- Conozcan y comprendan el rol de la Educación Ambiental en la búsqueda de un desarrollo sustentable.
- Conozcan y comprendan los problemas ambientales como emergentes de problemáticas sociales globalizadas.
- Conozcan y comprendan el rol de la Educación Ambiental como herramienta clave en la resolución de problemáticas ambientales.
- Conozcan y comprendan la génesis y los principios de la Educación y la Interpretación Ambiental.
- Conozcan y comprendan los modos y poblaciones objetivo de la Educación e Interpretación Ambiental.

000025

- Apliquen lo aprendido en la elaboración e implementación de un proyecto

de Educación Ambiental referidos a problemáticas reales y concretas de la ciudad

- Desarrollen habilidades en la elaboración de informes escritos y en la comunicación oral de los mismos.

1.6 CONTENIDOS. Programa

Diversas concepciones de la dimensión ambiental, ambiente y naturaleza, ambiente y ecología, ambiente y sociedad. Desarrollo Sustentable. Sustentabilidad. Ambiente, Desarrollo Sustentable y gestión de los recursos naturales.

Educación: educar o informar, modelos de conocimiento.

Origen y evolución del concepto de Educación Ambiental. Tendencias de la EA a nivel mundial: MAB, Estocolmo, PNUMA, PNUD, PIEA, Belgrado, Tbilisi, Informe Brunland, Río, UNESCO, UICN. Rol de la EA frente a los problemas ambientales. Principios, objetivos, enfoques y características de la EA. Cambio Climático, Resiliencia, Biodiversidad, Flora y Fauna Nativa, Residuos Sólidos Urbanos, Humedales, Áreas Naturales Protegidas. Programas de Educación Ambiental – Desarrollo e implementación de Programas.

Comunicación Ambiental

Educación para el Desarrollo Sustentable (transversal a los temas anteriores)

1.7 METODOLOGÍA

Clases teóricas y prácticas. Metodología de curso. Análisis y discusión de textos. Estudio de casos. Experiencias de aprendizaje.

Cursos participativos. Espacio de discusión, reflexión y construcción colectiva. Se utilizará el Campus de la Universidad para poder compartir e intercambiar materiales, y grabaciones de las clases. La modalidad puede ser presencial, virtual o mixta.

1.8 RESULTADOS ESPERADOS

000025

Capacidad de poder identificar y comprender diferentes temáticas y problemáticas ambientales.

Capacidad de poder comunicar, sensibilizar y gestionar dichas temáticas.

Que los participantes puedan implementar actividades y acciones propositivas hacia el ambiente, y sean capaces de generar programas de educación ambiental en su entorno cotidiano.

000025

PROPUESTA PEDAGÓGICA DEL CURSO

1.1 NOMBRE DEL CURSO: Jardinería

1.3 UNIDAD ACADÉMICA RESPONSABLE: Universidad Nacional de Hurlingham

1.4 SÍNTESIS DE LA PROPUESTA PEDAGÓGICA DEL CURSO

La incorporación de conocimientos acerca de los procesos biológicos asociados a la floricultura tiene distintos beneficios para todas las personas y en particular para las adultas mayores. Esos beneficios se centran en la comprensión de la planta como un ser vivo, en el valor estético de la naturaleza a través de un arreglo floral en maceta o cantero estéticamente bello, en la revalorización de saberes previos, en la experiencia de seguimiento de un proceso dinámico de crecimiento y desarrollo botánico; generando conexión con la realidad, bienestar emocional y corporal, goce estético y actividades de realización.

1.5 OBJETIVOS

GENERALES

El objetivo principal de este curso es despertar interés por la botánica, fomentar el contacto con la naturaleza e involucrarse en las labores diarias del jardín.

ESPECÍFICOS

1. Aprender nociones básicas de ciencias naturales y botánica y reconocer cada parte de la planta identificando especialmente la morfología de raíces, tallos, hojas, flores y frutos y sus funciones
2. Descubrir la gran diversidad vegetal de especies de plantas presentes en la naturaleza e incorporar criterios taxonómicos elementales para clasificar especies de plantas.
3. Dominar los conceptos de fisiología vegetal básica (crecimiento, desarrollo, fotosíntesis respiración, absorción, translocación, transpiración, entre otros)
4. Desarrollar prácticas de siembra, trasplante, riego, poda, manipulación y seguimiento de plantas florales y ornamentales
5. Formalizar los conocimientos previos acerca de plantas (el conocimiento de especies, de prácticas de cuidado de plantas, etc.)

000025

1.6 CONTENIDOS. Programa

Unidad N°1: Introducción a la diversidad de plantas

Unidad N°2: Introducción a la Botánica

Unidad N°3: Suelos y sustratos

Unidad N°4: Las labores del jardín

Unidad N°5: Nociones de diseño del paisaje

Unidad N°6: Fitopatologías y adversidades

Unidad N°7: Innovación en la jardinería

Unidad N°8: Cómo disfrutamos el jardín

1.7 METODOLOGÍA

Se implementarán las siguientes estrategias metodológicas para la enseñanza:

- Lectura e interpretación de material bibliográfico específico, en diferentes formatos, para los contenidos teórico-prácticos.
- Reflexión y discusión en pequeños grupos sobre los contenidos intentando organizar, identificar, clasificar, comparar, relacionar información. Emitir opinión fundada. Puestas en común.
- Implementación de técnicas de trabajo grupal que faciliten la tarea y promuevan el trabajo en equipo y la participación de todos sus miembros (torbellino de ideas, discusión en pequeños grupos. entrevistas, diálogos, etc.)
- Observación, registro y sistematización de información propuesta.
- Análisis y configuración de los datos obtenidos de la muestra.
- Realización de actividades y propuestas semanales que se integren en el producto final del proyecto del curso.
- Utilización de recursos tecnológicos para las presentaciones solicitadas y la realización de actividades y propuestas (whatsapp, uso de celular, computadora, uso de tablet, otros)
- Intercambio de experiencias grupales con el fin de articular e integrar saberes parciales (Grupo de WhatsApp) Lo modalidad puede ser presencial, virtual o mixta.

000025

1.8 RESULTADOS ESPERADOS

Se espera que los estudiantes logren durante el desarrollo del curso realizar una actividad al finalizar cada clase, que se integrará al producto final del curso. Los/as estudiantes podrán realizar preguntas y manifestar inquietudes en los espacios y medios establecidos para tal fin. Los/as docentes proporcionarán el andamiaje necesario para facilitar la comunicación a través de la virtualidad. Tendrán oportunidad de realizar trabajos colaborativos, en pequeños grupos y realizar consultas. Se ofrecerá la oportunidad de cuestionar saberes previos y conocimientos actuales. Se pretende que los estudiantes adquieran los conocimientos básicos para realizar pequeños arreglos florales y ornamentales con plantas, en los entornos cotidianos y cercanos. Es esperable que utilicen todos los recursos a su alcance para lograr una comunicación fluida con sus pares y docentes. Desarrollarán el interés y motivación vinculados al mundo vegetal y las posibilidades estéticas y productivas. Es expectativa de los docentes que los estudiantes sostengan la regularidad en la asistencia y la participación, para ello se desarrollarán las estrategias de sostenimiento y acompañamiento necesarias.

Se espera que con el cursado del presente curso se logren potenciar el manifiesto del interés de los/as estudiantes por la temática, se incorporen conocimientos específicos que faciliten la interpretación de la realidad botánica de su ambiente, sean capaces de expresar preferencias y gustos por distintas especies de plantas. Asimismo, se espera que el curso pueda favorecer la comunicación entre estudiantes y docentes; y familiarizar a estudiantes con los medios de comunicación tecnológicos virtuales; además de problematizar los conocimientos dados y previos.

000025

PROPUESTA PEDAGÓGICA DEL CURSO

1.1 NOMBRE DEL CURSO: Educación Sexual Integral

1.3 UNIDAD ACADÉMICA RESPONSABLE: Universidad Nacional de Hurlingham

1.4 SÍNTESIS DE LA PROPUESTA PEDAGÓGICA DEL CURSO

Educación Sexual Integral es un curso que invita a descubrir y a reflexionar sobre la sexualidad integral en el contexto actual. A revisar saberes y adquirir conocimientos nuevos para poder interpretar los modos en que aprendimos sobre sexualidad en nuestras vidas. A visibilizar las transformaciones que aún debemos realizar como sociedad para hacer efectivo el derecho a vivir una vida plena, digna, justa y feliz.

Las personas que logran establecer vínculos saludables y constructivos cuentan con mayores posibilidades de transitar una vida más feliz. Y en este sentido, poder hablar, reflexionar y aprender sobre sexualidad integral resulta un aspecto fundamental.

Las generaciones adultas suelen relatar experiencias ligadas con la sexualidad cargadas de silencios, miedos, vergüenzas, dolores y felicidades escondidas.

Es hora de visibilizar y reflexionar sobre las razones que explican tantos silencios y tabúes.

Formarse para deconstruir lógicas entramadas en la propia cultura y naturalizadas en los sujetos y en las instituciones, como también para superar prácticas sexistas y discriminatorias. Por eso, este curso se propone transmitir y resignificar las perspectivas y enfoques de la Educación Sexual Integral en clave de género y de derechos humanos para que nuestras experiencias de vida vayan aproximando cada día más y mejor hacia prácticas más justas e inclusivas, que visibilicen las temáticas de sexualidad, sin tabúes.

1.5 OBJETIVOS

GENERALES

ESPECÍFICOS

000025

El curso busca resignificar las experiencias y saberes que poseen las personas con largas y ricas trayectorias de vida -que suele encontrarse aislado, fragmentado y muchas veces poco valorado.

1. Comprender textos diversos de un nivel acorde a las capacidades e
Esperamos que las personas que participen del curso puedan:
2. reflexionar sobre el propio vínculo con la sexualidad para que pueda ser resignificado a la luz del conocimiento acumulado en la sociedad actual.
3. problematizar la propia mirada respecto de la sexualidad para reconocer y superar estereotipos y prejuicios.
4. reconocer la complejidad que supone el concepto de sexualidad como construcción histórica, social y cultural.
5. Introducir la perspectiva de género para ampliar la mirada

1.6 CONTENIDOS. Programa

- Las tradiciones educativas de educación sexual ¿Cómo aprendimos? ¿Qué aprendimos y qué no aprendimos? ¿Con quiénes aprendimos?
- La Educación Sexual Integral hoy: implicancias, alcances, desafíos.
- Los ejes de la ESI
- Cuidado del cuerpo y la salud
- Perspectiva de género
- Diversidad

000025

- Afectividad
- Derechos
- Educación sexual integral: entre el miedo y la confianza. Relaciones intergeneracionales

1.7 METODOLOGÍA

La estrategia pedagógica del curso se basa en promover actividades de sensibilización que favorezcan la reflexión, la problematización y la desnaturalización de concepciones y miradas instaladas de modo poco revisado en nuestras sociedades.

Se buscará desde el diseño didáctico ofrecer disparadores e impulsar experiencias que promuevan la necesidad de resolver situaciones dilemáticas y controvertidas en donde las experiencias con la sexualidad integral se pongan en juego.

La propuesta busca fortalecer las capacidades de las personas participantes para identificar y construir argumentos a la hora de dialogar sobre temas que involucran al género, la diversidad, los cuerpos, el cuidado, el placer, el diálogo.

Se apelará al uso de recursos como canciones, videos cortos, imágenes, poemas, cuentos, viñetas. Los encuentros tendrán momentos lúdicos, conceptuales y reflexivos, sostenidos en un rico intercambio entre lxs participantes.

1.8 RESULTADOS ESPERADOS

- Nuevos aprendizajes a partir de sus propios saberes y experiencias de vida.
- Nuevas perspectivas para comprender mejor el mundo en que vivimos.
- Preconceptos y prejuicios respecto de la sexualidad (que todxs tenemos) movilizados.
- Sexualidad reconocida como una construcción cultural inherente a la vida humana.
- La perspectiva de género en el campo de sus conocimientos para realizar una lectura de discursos y prácticas.
- Alegría, disfrute, experiencia placentera ligada con el aprendizaje.

000025

PROPUESTA PEDAGÓGICA DEL CURSO

1.1 NOMBRE DEL CURSO: Otra historia

1.3 UNIDAD ACADÉMICA RESPONSABLE: Universidad Nacional de Hurlingham

1.4 SÍNTESIS DE LA PROPUESTA PEDAGÓGICA DEL CURSO

La formación de Estado argentino estuvo intrínsecamente ligado al desarrollo del sistema educativo. Desde el nivel primario, y secundario mucho después, cada momento de la historia argentina tuvo un modo de ser narrado, y una finalidad para esa narración.

La historia considerada plausible de ser enseñada en la escuela fue aquella centrada en el paradigma positivista de fines del siglo XIX, que buscaba emular el sistema —neutralll de las ciencias duras. Para esto, el método era la enumeración de los hechos indiscutibles: batallas, presidencias, causas, consecuencias, cambios y permanencias. Este modelo de narración histórica no sólo no poseía la neutralidad imposible de lograr en las disciplinas humanas (en las que todo es contingencia) sino que conllevaba la generación de un modo de pensar la nación ligada al accionar heroico y unánime de los héroes nacionales, convertidos en figuras embalsamadas y alejadas de cualquier rasgo humano que no pudiera ser admirado.

No sólo la acción colectiva fue velada, sino que lo fue para cumplir con los anhelos retóricos de una Argentina —blanca y europeall representada por los libros y actos escolares, en los que el país se formaba a través de la inmigración, y los argentinos, a diferencia de los peruanos, que descienden de los incas, y los mexicanos, que descienden de los aztecas, —descendíamosll de los barcos.

Quienes transitaron su escolaridad en los años previos a las últimas dos décadas de este siglo, fueron depositarios de un modo de ver la historia como la creación de grandes hombres, que individualmente forjaron la patria, en un suelo americano desierto o habitado por seres descriptos como —salvajes e incivilizadosll, repitiendo fechas que muchas veces carecían de significado más allá de su enunciación, y añoraba el vínculo con la Europa a la que más debería asemejarse.

Este curso intenta entonces, pensar la historia desde —acáll, nuestra Latinoamérica, desde —abajoll, devolviendo voz a quienes fueron inferiorizados por la mirada eurocéntrica, y desde el —nosotrosl pensando el accionar colectivo, identificado con las pertenencias, carencias y sueños. El desafío será entonces, en cada encuentro, pensar desde Latinoamérica, y en ella, desde los sectores subalternos que la hicieron y hacen cotidianamente.

1.7 METODOLOGÍA

1.5 OBJETIVOS

000025

GENERALES

Aprendan una historia latinoamericana pensada desde Latinoamérica, una historia que incluya y redignifique a aquellos grupos tradicionalmente ausentes de la mirada escolar. Puedan repensar sus aprendizajes históricos previos a través de las diferentes líneas historiográficas vigentes a lo largo del siglo XX.

ESPECÍFICOS

1. Logren comprender la historia como un proceso inacabado y en constante construcción, que se nutre de los sucesos pasados para formar su propia lógica.
2. Comparen la historia pasada con la presente, sin caer en el error de olvidar las características contextuales que hacen única cada situación histórica
3. Identifiquen las distintas extensiones territoriales y los cambios que las mismas sufren durante el período abordado
4. Comprendan la unidad nacional argentina como una construcción gradual de inexistencia previa
5. Reconozcan la diversidad de relaciones que configuraron los distintos tipos de organizaciones sociales, dando cuenta de los actores sociales, las redes de relaciones que se creaban, quienes las integraban, por qué se organizaban de una manera determinada, con qué fin, qué normas lo permitían, cuándo y por qué se producían rupturas
6. Elaboren hipótesis de interpretación de los procesos históricos abordados, reconociendo la diversidad, multicausalidad y multiperspectividad en los procesos sociales latinoamericanos para elaborar explicaciones que les permitan confrontar con sus conceptos previos y, al mismo tiempo, comprender las diferentes respuestas que tuvieron en América Latina hechos como la Revolución de Independencia

1.6 CONTENIDOS. Programa

- Los nombres de América
- La resistencia
- Argentina antes de ser Argentina
- La sociedad colonial
- El pueblo clama revolución
- Federalismo popular
- La campaña al —desiertoll
- Ser parte de la historia

000025

Pensamos cada encuentro como un devenir de palabras, un diálogo en que la docente propondrá, a través de textos, imágenes de diverso origen, videos, música, el tema que ese día. A lo largo del encuentro, los asistentes podrán intervenir las veces que lo sientan, buscando siempre generar una confluencia de experiencias y saberes que enriquezca cada tema trabajado. Cada encuentro tendrá una dinámica propia, relacionada a la propuesta temática del día.

El curso puede dictarse en modalidad virtual a distancia, mixta o presencial.

1.8 RESULTADOS ESPERADOS

Hacia el final del curso, se espera que los asistentes hayan obtenido herramientas de reelaboración y reinterpretación de la historia pasada y presente latinoamericana, pensándose ellos mismos desde esa identidad. Buscamos también que cada participante pueda pensar su propia historia en relación a los modos de narrar a los sectores populares, depositarios de formas de actuar, sentir y decir compartidas por quienes formamos parte de esta nación, aún sin saberlo. A través de la realización de este curso, esperamos dar otra mirada sobre el pasado que permita dotar de sentido las desigualdades del presente, y buscar otros caminos posibles para transformar discursos estancos que deben ser superados.

000025

PROPUESTA PEDAGÓGICA DEL CURSO

1.1 NOMBRE DEL CURSO: Compostaje y reciclado en casa

1.3 UNIDAD ACADÉMICA RESPONSABLE: Universidad Nacional de Hurlingham

1.4 SÍNTESIS DE LA PROPUESTA PEDAGÓGICA DEL CURSO

La propuesta pedagógica se planifica considerando las personas adultas mayores, donde el proceso de enseñanza y aprendizaje es exclusivo considerando herramientas interactivas de fácil acceso, como el intercambio de experiencias vividas en la temática.

Las clases virtuales serán sincrónicas y algunas actividades asincrónicas, dependiendo del contenido de estudio, se respetarán las contribuciones tanto teóricas como prácticas de los participantes, y el aprendizaje sobre la estrategia de ensayo y error de las vivencias pasadas y actuales de los participantes. Se abordarán técnicas participativas para la educación popular, donde la significancia de la práctica sea el saber de las personas, que viven y que sienten, en la resolución de problemas y diferentes situaciones en la temática de compostaje domiciliario, considerando a la misma como práctica que se viene desarrollando desde hace muchos años.

Es importante destacar que los adultos mayores suelen tener un rol de educadores y promotores de hábitos y costumbres con sus hijos, nietos, vecinos y pares, por lo cual la apropiación de conocimientos, son luego replicadas, convirtiéndose en multiplicadores para futuras acciones concretas que aportan a la sostenibilidad ambiental y el compromiso con el ambiente.

El proceso de teorización será desarrollado sobre la base de las prácticas vivenciales como un proceso sistemático, ordenado, progresivo al ritmo de los participantes. Esta estrategia permite descubrir los elementos teóricos e ir profundizando de acuerdo al nivel de avance del grupo.

El proceso de teorización permitirá siempre regresar a la práctica para transformarla, mejorarla, y resolver situaciones problemáticas que se presenten en forma integral y participativa. Teniendo en cuenta que la revisión de las prácticas y experiencias se conviertan en una guía para la práctica transformadora.

Las técnicas se dirigirán al logro de un objetivo preciso por contenido del curso.

Se utilizarán técnicas dinámicas vivenciales que se caracterizan por crear una situación puntual donde se reacciona ante actitudes espontáneas, creando un ambiente fraterno y participativo, siendo activas y de relajación, que se pueden inducir con expresiones de anécdotas que conllevan e incluyen una pizca de humor.

Se priorizarán técnicas activas para brindar elementos simbólicos que permitan reflexionar sobre situaciones de la vida real. Las técnicas auditivas y audiovisuales serán el pilar, la utilización de videos, películas y secuencias fotográficas que representen la teoría, además de las presentaciones en diapositivas dinámicas. Estas serán disparadores para el debate e incentivo para la participación y exposición de experiencias vivenciales.

000025

1.5 OBJETIVOS

GENERALES

Brindar conocimientos teóricos prácticos en separación adecuada de los residuos sólidos urbanos que generamos en nuestros hogares, con el fin de transformar los residuos orgánicos en un abono útil y saludable para nuestra vida cotidiana.

ESPECÍFICOS

- 1.
2. Aprender la importancia de la separación de los residuos sólidos urbanos que generamos en nuestros hogares.
Entender la relevancia de la minimización de los RSU en origen, obteniendo un producto útil para la vida cotidiana como es el abono orgánico.
3. Comprender los procesos de compostaje para conseguir un abono orgánico domiciliario logrando un beneficio ambiental y económico.
4. Conocer la calidad de abonos orgánicos para sus adecuados usos en espacios ornamentales y huertas orgánicas hogareñas.
5. Descubrir la importancia del manejo del compostaje domiciliario y la resolución de los problemas cotidianos que se presenten.
6. Capacitarse para diseñar composteras domiciliarias con diversos materiales.

1.6 CONTENIDOS. Programa

- Unidad Temática I: Residuos Sólidos Urbanos
- Unidad Temática II: La generación de los RSU
- Unidad Temática III: Separación y minimización de los RSU
- Unidad Temática IV: Disposición final y tratamiento de los RSU
- Unidad Temática V: Procesos de compostaje
- Unidad Temática VI: Compostaje domiciliario - Unidad Temática VII: Manejo del compostaje
- Unidad Temática VIII: Calidad y usos de los compost
- Unidad Temática IX: Tecnologías aplicadas al compostaje domiciliario

000025

1.7 METODOLOGÍA

El curso está estructurado bajo técnicas de enseñanzas participativas, que incluye tantas estrategias de educación formal e informal, para crear un ambiente de aprendizaje propicio para los adultos mayores. Se considerará un proceso de enseñanza-aprendizaje desde una concepción de desarrollo y crecimiento personal, teniendo en cuenta las características del adulto mayor como estudiante

Se dispondrán de diversos recursos didácticos para el dictado de las clases, como presentaciones con gráficos dinámicos, así como recursos audiovisuales que ejemplifiquen la temática. Se enfatizará en métodos activos de participación con intercambio permanente y puestas en común, con el aporte de información útil en función del descubrimiento en la resolución de situaciones problemáticas.

El curso podrá dictarse tanto de manera presencial, mixta o virtual.

1.8 RESULTADOS ESPERADOS

En principio se espera que en este curso se cumplan los objetivos propuestos para el mismo. Luego que se logre la incorporación de nuevos saberes y prácticas en los estudiantes adultos, en función de las expectativas con las cuales se inscribieron; así como que puedan implementar lo aprendido en el cotidiano de su vida personal.

El compostaje en sí es una práctica antigua, que muchos de ellos deben conocer o bien tienen incorporado saberes previos, con lo cual se ambiciona que, mediante el curso, amplíen los conocimientos, perfeccionándose y entrenándose, para ponerlo en práctica y que a su vez se realicen aportes en la mejora de la alimentación, ya que tienen la posibilidad de utilizar los compost para la producción de alimentos orgánicos y saludables, o bien aplicarlo en la jardinería cotidiana.

Se tiene como perspectiva que los estudiantes internalicen la importancia y el compromiso con las buenas prácticas ambientales. Este curso ofrece la posibilidad de incluirse ante el derecho a la educación de los adultos mayores, incluso a incorporarse en la sociedad con los deberes vinculados a la sostenibilidad ambiental, a través del desarrollo de acciones concretas que se alinean directamente con algunos de los 17 Objetivos de

Desarrollo

Sostenible (ODS) de las Naciones Unidas, a los que nuestro país aplica.

Se desea de este curso, que los adultos mayores posean un espacio amigable para su vida social cotidiana, puedan generar nuevos vínculos entre pares y se sientan parte de una institución universitaria que los incluye. No obstante, se pretende que sea para los estudiantes mayores una experiencia superadora en lo que respecta al vínculo con el docente y que sus intereses personales y colectivos, sean alcanzados exitosamente.

Se aspira a que este curso brinde las herramientas necesarias para que los adultos mayores que se inscribieron, tengan una vida más productiva y activa y que sea un incentivo para el futuro de los mismos y de otros pares que así lo deseen, en continuar con este tipo de cursos en esta temática, como en otras que sean de su interés.

000025

PROPUESTA PEDAGÓGICA DEL CURSO

1.1 NOMBRE DEL CURSO: Inglés (nivel II)

1.3 UNIDAD ACADÉMICA RESPONSABLE: Universidad Nacional de Hurlingham

1.4 SÍNTESIS DE LA PROPUESTA PEDAGÓGICA DEL CURSO

El curso Inglés II propone integrar a los adultos mayores de manera activa a la participación social a través de la adquisición de destrezas, herramientas y conocimientos de la lengua extranjera, ya que el estudio y aprendizaje de la misma contribuye a la formación como ciudadano del mundo y al conocimiento y comprensión de las diferentes expresiones culturales de la humanidad.

Este nivel II de inglés está dirigido a personas adultas mayores que ya han tenido algún contacto con el inglés como lengua extranjera y pueden utilizar y comprender expresiones familiares de la cotidianidad, realizar presentaciones de sí mismos y de otras personas y entablar diálogos para obtener y responder a información personal, gustos, rutina, personalidad, entre otros temas que corresponden al Nivel I.

Además de incorporar contenidos y estrategias, se busca que la trayectoria dentro del curso y el aprendizaje del idioma, signifiquen un ejercicio de socialización y un espacio de contención para las y los adultos mayores participantes.

1.5 OBJETIVOS

GENERALES

ESPECÍFICOS

000025

Que los y las adultos mayores desarrollen competencias lingüísticas y sociolingüísticas mediante la interacción en la lengua extranjera, amplíen su vocabulario y puedan potenciar su comunicación oral en inglés con más herramientas.

7. Comprender textos diversos de un nivel acorde a las capacidades e intereses de los alumnos.
 8. Enriquecer su vocabulario relacionado a distintas áreas de conocimiento, como la historia entre otros.
 9. Reflexionar sobre su proceso de aprendizaje transfiriendo a la lengua extranjera conocimientos y estrategias de comunicación adquiridas en su lengua materna.
 10. Utilizar estrategias de aprendizaje y tecnologías de la información y la
-

000025

comunicación para obtener, seleccionar y presentar información de forma oral.

11. Relatar experiencias de vida y proyectar sueños y deseos.
12. Brindar su opinión sobre temas de actualidad.
13. Expresarse e interactuar oralmente en situaciones habituales de comunicación de forma comprensible, adecuada y con cierto nivel de autonomía.

1.6 CONTENIDOS. Programa

Los contenidos y temas de este curso apuntan a que puedan desarrollar las siguientes funciones lingüísticas:

- Socializar experiencias y vivencias.
- Dar y solicitar información sobre las distintas temáticas a trabajar en el curso.
- Expresar opiniones acerca de distintas temáticas de la actualidad
- Describir y preguntar sobre distintas temáticas actuales

1.7 METODOLOGÍA

En este curso se utilizará una didáctica variada que incluirá distintas estrategias para la puesta en práctica de los conocimientos adquiridos. Como recursos que asistirán el proceso de enseñanza y aprendizaje, se incluirán materiales en distintos formatos multimediales (videos, textos, etc.). Las clases se impartirán de manera sincrónica (ya sea presencial, virtual o mixta) y asincrónica (a través de la plataforma del campus virtual de la Universidad). Los recursos estarán sujetos a la accesibilidad y dispositivos de los participantes del curso, para los que se buscará –en caso de ser necesario- generar métodos alternativos de acceso.

000025

1.8 RESULTADOS ESPERADOS

Al finalizar el curso, se espera que los participantes sientan que cuentan con herramientas y conocimientos básicos del idioma inglés, como comprender y utilizar expresiones familiares de la cotidianidad y frases muy básicas encaminadas a satisfacer necesidades de un tipo concreto, leer textos cortos en inglés y aprender a consultar y responder preguntas.

A modo de cierre del curso, se les pedirá elaborar un portafolio individual que dé cuenta del recorrido realizado durante la cursada.

000025

PROPUESTA PEDAGÓGICA DEL CURSO

1.1 NOMBRE DEL CURSO: Vida digital (nivel II)

U1100

1.3 UNIDAD ACADÉMICA RESPONSABLE: Universidad Nacional de Hurlingham

1.4 SÍNTESIS DE LA PROPUESTA PEDAGÓGICA DEL CURSO

Lo digital y la informática impregnan la vida de las personas en todos los ámbitos. En nuestra vida cotidiana cada vez se abren más oportunidades de resolver tareas en forma digital.

Dado el contexto actual donde a causa de la pandemia la presencialidad se volvió un inconveniente, o hasta una imposibilidad, el acceso al mundo digital se ha vuelto inmediatamente imprescindible. Esto representa una especial complejidad para los adultos mayores, quienes son, paradójicamente, los y las que más necesitan dominar el manejo de las herramientas digitales para evitar la presencialidad y así preservarse. Además, el uso de estas herramientas garantiza al adulto mayor su autonomía a la hora de gestionar situaciones diarias.

No es menos importante señalar que la inmersión en el mundo digital por medio de una capacitación compartida con pares les garantiza nuevas posibilidades de relacionarse y generar vínculos beneficiosos para el aprendizaje y para su vida social y familiar. El sentirse parte y poder vincularse con el otro mediante un saber compartido, que deja de ser prerrogativa única de las nuevas generaciones, los convierte también en protagonistas de esta era.

1.5 OBJETIVOS

GENERALES

ESPECÍFICOS

000025

Facilitar a los adultos mayores el acceso a la vida digital..

Facilitar a los adultos mayores el desempeño en la vida digital con fluidez. Que los adultos mayores desarrollen actividades mediadas por herramientas informáticas y colaborativas.

Acompañar a los adultos mayores en este proceso de cambio que no es propio de su era.

Generar estados de motivación y alegría potenciando sus habilidades.

1.6 CONTENIDOS. Programa

- Comunicación virtual - Ser anfitrión en una video llamada. Compartir pantallas. - Utilización de las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) - Internet y la información: Búsqueda – Fuentes – Uso de las mismas.
- Aplicaciones de escritorio – Aplicaciones de Google.
- Organización de la información. Carpetas – Archivos - Etiquetas
- Uso del e-mail
- Desarrollo de actividades personales y con sus pares en el aula virtual y fuera de ella.

1.7 METODOLOGÍA

El curso contará con actividades sincrónicas y asincrónicas. Las primeras se realizarán de modo presencial o mediante videoconferencias, y las segundas, en el aula virtual dispuesta por la universidad. El contenido se presentará organizado según temas y se establecerán plazos para resolver las actividades propuestas.

La modalidad podrá ser virtual, presencial o mixta. En cualquier caso, se desarrollarán clases sincrónicas semanales (presenciales o mediante la plataforma del Campus Virtual de la universidad) y asincrónicas en el aula virtual.

000025

1.8 RESULTADOS ESPERADOS

Se espera que los participantes logren reconocer y utilizar los dispositivos que tienen a su alcance (celular, computadora, tablet), por lo menos en sus funciones básicas. Además, es deseable que adquieran herramientas de búsqueda y descarga de información, así como el uso de archivos y acceso a documentos.

PROPUESTA PEDAGÓGICA DEL CURSO

1.1 NOMBRE DEL CURSO: Literatura: Laberinto Kafka

1.3 UNIDAD ACADÉMICA RESPONSABLE: Universidad Nacional de Hurlingham

1.4 SÍNTESIS DE LA PROPUESTA PEDAGÓGICA DEL CURSO

Pensamos que la reflexión acerca de los problemas de la escritura constituye un paso fundamental para aprender la literatura en toda su complejidad, no ya como plasmación de ideas abstractas y atemporales, sino en tanto trabajo con la realidad material del lenguaje –y, por lo tanto, con la realidad social. El curso, entonces, no apunta tanto a la formación de escritores como a generar conciencia crítica acerca de los usos concretos del lenguaje, poniendo en práctica las técnicas, los procedimientos y los recursos propios de distintos momentos de la historia de la literatura.

La literatura y la escritura resultan disciplinas interesantes para los y las adultos mayores de la región. De los adultos mayores que asisten a nuestra Universidad, la mayoría cursan la carrera de Letras. A su vez, la práctica de la lectura y de la escritura, permite dar lugar a la reflexión, a la vez que propone integrar a los adultos mayores a un espacio de debate y socialización, mediante la adquisición de nuevos conocimientos, y valorización de los ya existentes.

1.5 OBJETIVOS

GENERALES

ESPECÍFICOS

000025

Que lxs participantes conozcan y disfruten de la obra de Franz Kafka y adquieran herramientas que les permitan abordar su obra.

1. Conozcan, comprendan y disfruten de la bibliografía seleccionada.
2. Reconozcan y diferencien procedimientos técnicos de la literatura en los textos trabajados.
3. Se acerquen de modo consciente y crítico a las realidades que conforman los contenidos de las obras leídas.
4. Logren utilizar el material teórico como herramienta para ampliar el arco de significaciones de las obras literarias propuestas.

1.6 CONTENIDOS. Programa

Unidad I – La condena.

Contexto: Kafka y su tiempo

Algunos apuntes biográfico

Condiciones de producción de ese texto Procedimientos literarios utilizados en la obra

Unidad II – El fogonero.

El expresionismo

Análisis crítico de la obra

Procedimientos literarios utilizados en la obra

Unidad III – La metamorfosis

Los materiales autobiográficos

Los procedimientos literarios utilizados en la obra

000025

Unidad IV – Carta al padre

Análisis crítico

Cierre conceptual de lo visto tomando la trama de lo autobiográfico con la poética de Kafka

1.7 METODOLOGÍA

Este curso se realizará de modo virtual o presencial, contemplando encuentros sincrónicos semanales que serán complementados con el envío de materiales audiovisuales para ver y escuchar cuando lxs participantes puedan. Estos materiales irán construyendo conocimientos acerca de los libros abordados, para luego poner esos conocimientos en común en los encuentros sincrónicos.

1.8 RESULTADOS ESPERADOS

Se espera que lxs participantes lean y disfruten de la literatura propuesta. Estos dos criterios son de difícil medición porque aunque se puede objetivar la lectura de un libro, disfrutar de ellos es más bien una expresión de deseo. Por lo tanto se impulsará la participación de cada unx, fomentando el espacio de debate entre lxs participantes.

000025

PROPUESTA PEDAGÓGICA DEL CURSO

1.1 NOMBRE DEL CURSO: Escribir la vida propia, literatura y autobiografía

1.3 UNIDAD ACADÉMICA RESPONSABLE: Universidad Nacional de Hurlingham

1.4 SÍNTESIS DE LA PROPUESTA PEDAGÓGICA DEL CURSO

A través de la lectura de bibliografía que será entregada previamente a cada encuentro se analizará cómo cada biografía, además de tratar eventos particulares de una experiencia dialoga con su época, es capaz de retratar geografías y marcas que convierten la voz particular en una experiencia colectiva. Se abrirán preguntas que servirán como disparadores para alentar la escritura de quienes participen poniendo en relevancia la memoria subjetiva en diálogo como tono coral de la memoria de la historia. No se trata de dar testimonio de las heridas solamente como si solo el trauma social tuviera la jerarquía necesaria para enunciar desde la primera persona sino de poner en valor todas las historias cotidianas que hacen a la Historia. ¿Qué se dice cuando se enuncia el yo? ¿Qué voz, qué cuerpo se pone en juego al decir yo? ¿Qué imaginario traduce el gesto de ubicar a quien escribe en el lugar del personaje narrador? Son preguntas provocadoras que alentarán el hecho de recordar como un hecho político, de dejar una memoria que por sí misma pueda decir que todas las vidas cuentan y que es en el entramado de voces singulares como se construye una voz colectiva capaz de enhebrar generaciones. Este trabajo en común es particularmente valioso para quienes se han retirado de la vida productiva tal como la conocemos en tanto generadora de tareas remuneradas porque permite reescribir lo vivido, reconocer lo que se ha producido en diversos sentidos, detectar las elecciones vitales y también aquellas condicionadas por la época.

Escribir siempre es reescribir y de eso se trata la propuesta, de narrar la experiencia para revisitarla, re inventarla y ponerla en valor también como legado.

1.5 OBJETIVOS

GENERALES

Generar conciencia crítica sobre las obras autobiográficas o de autoficción para reconocer los procedimientos que se pusieron en marcha para construir las y detectar cómo una experiencia subjetiva dialoga con la experiencia colectiva.

ESPECÍFICOS

1. Poner en valor la propia experiencia
2. Detectar cuáles experiencias vitales quisieran revistar y encontrar las herramientas técnicas para narrarlas
3. Conocer los procedimientos literarios que hacen posible la narración y el eco de la misma en la sensibilidad colectiva.
4. Generar un texto de puesta en práctica de las herramientas.

000025

1.6 CONTENIDOS. Programa

Módulo 1:

Posición.

Desde dónde se escribe: género, clase, edad, orientación sexual. ¿Qué es un cuerpo? ¿De qué se trata —poner el cuerpo? ¿Es necesario sentir las balas para contar una guerra? ¿Llorar con las víctimas para dar cuenta del dolor? Distancias y aproximaciones a la historia y sus protagonistas. Módulo 2

Rodeos y distancia

El yo como personaje narrador. Recursos para la construcción de una voz y un punto de vista. La puesta en texto de la experiencia sensorial. Protagonismo del personaje narrador, cuándo situarse en el margen, cuando volver al centro. Los recursos de la ficción. La experiencia personal como materia prima de la crónica.

Módulo 3

Diarios y autobiografía

El registro de los eventos cotidianos invisibles. Detrás de escena de los acontecimientos. La intimidad como pacto de lectura/escritura. La cronología como estrategia. La escritura en redes sociales y blogs, recopilaciones, acumulaciones, instantáneas.

La propia vida como materia de escritura. , entre la anécdota y la narración. Relevancia del entorno: el tiempo, los objetos, el lugar. La memoria propia y la memoria en diálogo. La experiencia sensorial, el viaje y el viaje introspectivo. Módulo 4

Testimonio

La experiencia traumática. El yo como protagonista de eventos históricos. Debate político y registro personal. La búsqueda de dar cuenta de la verdad con los artificios de la escritura. ¿Contar para vivir o vivir para contar? La palabra jerarquizada: testimonios en juicios.

1.7 METODOLOGÍA

Este curso podrá realizarse de modo virtual sincrónico o también presencial. A través de la lectura de la bibliografía sugerida, se propondrán ejercicios de escritura que se compartirán con la docente y en los encuentros sincrónicos para construir una mirada crítica sobre las producciones propuestas.

000025

1.8 RESULTADOS ESPERADOS

El principal resultado es descubrir que la literatura es una herramienta capaz de volver sobre el pasado para revisitarlo y re-escribirlo. Para construir una memoria propia y sumarse así al coro de la historia.

000025

PROPUESTA PEDAGÓGICA DEL CURSO

1.1 NOMBRE DEL CURSO: Canto e interpretación

1.3 UNIDAD ACADÉMICA RESPONSABLE: Universidad Nacional de Hurlingham

1.4 SÍNTESIS DE LA PROPUESTA PEDAGÓGICA DEL CURSO

El curso de Canto e Interpretación es un espacio de exploración del potencial expresivo de los cantantes o aficionados al canto para el abordaje de diversidad de canciones con un estilo y una voz propia.

Cuando ejercemos el canto con otros es maravilloso sentir la liberación que esto produce. El camino del canto nos abre las puertas al autoconocimiento y nos pone en comunión directa con los otros, sintiendo que todos somos uno mismo.

Cantar y acompañar las canciones con instrumentos musicales también puede ayudar a los adultos mayores a estimular la capacidad de atención y las habilidades motrices de coordinación, así como la memoria y la reversión de problemas relacionados con el deterioro de la voz.

1.5 OBJETIVOS

GENERALES

ESPECÍFICOS

000025

Este curso tiene como objetivo principal que los alumnos desarrollen la sensibilidad para conectarse con su potencial expresivo, desarrollen la imaginación y se animen a jugar, encuentren nuevos recursos expresivos para el abordaje de canciones con una voz propia.

1. **AFINAR EL INSTRUMENTO:** A través de ejercicios de auto-percepción, relajación, respiración y vocalizaciones integrar la voz y el cuerpo como instrumento del canto.
2. **ENRIQUECER EL LENGUAJE CORPORAL:** A través de ejercicios de contacto con nuestros sentidos: la mirada, las manos, el oído, el olfato y el gusto, lograremos sensibilizar y desarrollar una nueva gestualidad que enriquecerá nuestro lenguaje corporal.
3. **DESARROLLAR LA SENSIBILIDAD:** A través de ejercicios de movimiento expresivo y del trabajo con las letras de las canciones, despertar los sentidos, conectarnos con las emociones y expresarlas a través del canto.
4. **DESCUBRIR Y DESARROLLAR EL IMAGINARIO:** A través de juegos teatrales conexión con un objeto, a partir de imágenes, de juegos teatrales, descubrir y desarrollar el imaginario de las canciones.

1.6 CONTENIDOS. Programa

- El cuerpo como instrumento: Vocalizaciones lúdicas. Exploración vocal.
- El cuerpo en el espacio: Expresión corporal. Juego y Creatividad. Despertar los sentidos. Las manos. La mirada. La gestualidad.
- Las letras de las canciones. Su contenido, significado e interpretación personal.
- Los juegos teatrales. La construcción de personajes. El Imaginario. Nuevos recursos vocales para la interpretación.

1.7 METODOLOGÍA

El curso de Canto e Interpretación es netamente práctico y lúdico. La metodología a utilizar apunta a estimular la participación activa de los alumnos en un clima de confianza y comodidad, con el propósito de avanzar en el proceso de adquirir nuevos recursos para su auto- conocimiento.

El principal desafío es lograr que cada alumno pueda ir apropiándose de los contenidos con el transcurso del curso, generando una dinámica que rescate y potencie los intereses y capacidades propias, para despertar así el entusiasmo por aprender más.

La participación activa de los alumnos los invita a asumir responsabilidades y compromiso, y a poner en juego sus experiencias y bagajes de conocimientos previos. El saber aparece, así como una construcción a partir de la auto-observación, auto-exploración pero también como resultado de la interacción grupal.

Los clases son sincrónicas, de frecuencia semanal, y pueden realizarse de modo virtual (mediante plataformas de videoconferencias) o de modo presencial.

000025

1.8 RESULTADOS ESPERADOS

Que el alumno aprenda mínimamente sobre técnica vocal para cantar.

Que el alumno pueda reconocer su cuerpo como el instrumento para cantar.

Que el alumno pueda desarrollar su creatividad y su imaginación a través del juego.

Que el alumno pueda explorar todas sus posibilidades expresivas con el cuerpo, con la gestualidad, con la voz.

Que el alumno desarrolle su sensibilidad para conectar con sus emociones.

Que el alumno adquiera nuevos recursos vocales tanto en las vocalizaciones como en la interpretación de canciones. Que el alumno pueda encontrarse con su propia voz, y con la multiplicidad de voces que viven dentro de uno.

Que el alumno descubra y desarrolle un canto expresivo y único.

Que el alumno pueda interactuar con sus compañeros, realizar trabajo conjuntos a distancia.

PROPUESTA PEDAGÓGICA DEL CURSO

1.1 NOMBRE DEL CURSO: Folklore, la voz en movimiento

1.3 UNIDAD ACADÉMICA RESPONSABLE: Universidad Nacional de Hurlingham

1.4 SÍNTESIS DE LA PROPUESTA PEDAGÓGICA DEL CURSO

El curso —Folklore - La voz en movimiento— es un espacio de experimentación para el abordaje de repertorio folklórico argentino desde las posibilidades expresivas del cuerpo y la voz en movimiento.

Cuando ejercemos el canto con otros es maravilloso sentir la liberación que esto produce. El camino del canto nos abre las puertas al autoconocimiento y nos pone en comunión directa con los otros, sintiendo que todos somos uno mismo.

Cantar y acompañar las canciones con instrumentos musicales también puede ayudar a los adultos mayores a estimular la capacidad de atención y las habilidades motrices de coordinación, así como la memoria y la reversión de problemas relacionados con el deterioro de la voz.

1.5 OBJETIVOS

000025

GENERALES

Este curso tiene como objetivo principal que el alumno experimente las posibilidades expresivas e interpretativas con la voz en movimiento a partir del imaginario de canciones pertenecientes a distintos géneros del folklore argentino.

ESPECÍFICOS

1. Reconocer algunas especies musicales del folklore argentino como zamba y chacarera en su aspecto rítmico y estructura.
2. Conocer las coreografías de esas danzas y su relación con las estructuras de las canciones elegidas. Integración entre la letra, la música y la danza. Experimentar el canto y el movimiento a partir de cada una de esas danzas integrando el cuerpo a la voz.
3. Explorar las múltiples posibilidades expresivas, creativas e interpretativas con la voz y el cuerpo en movimiento.
4. Interpretar colectivamente una canción desde el cuerpo y la voz en movimiento.

1.6 CONTENIDOS. Programa

- Vocalizaciones lúdicas. Improvisaciones vocales y corporales. Coreografías.
- Ejercicios rítmicos sobre cada una de las especies musicales. Improvisaciones rítmicas.
- Análisis de los textos de las canciones. Interpretación. Imaginario individual y grupal: emociones, imágenes, sentimientos que se despliegan en la canción.
- Melodía de las canciones.
- Movimiento expresivo a partir de una música. Interpretación. Imaginario individual y grupal.
- Cantar y Danzar desde el imaginario individual.
- Construcción colectiva a partir del imaginario individual usando la voz en movimiento

1.7 METODOLOGÍA

El curso —Folklore - La voz en movimiento— es netamente práctico y lúdico. La metodología a utilizar apunta a estimular la participación activa de los alumnos en un clima de confianza y comodidad, con el propósito de avanzar en el proceso de adquirir nuevos recursos para su auto- conocimiento y la exploración de su voz y su cuerpo como herramienta de comunicación a través del canto y la danza.

El principal desafío es lograr que cada alumno pueda ir apropiándose de los contenidos con el transcurso del curso, generando una dinámica que rescate y potencie los intereses y capacidades propias, para despertar así el entusiasmo por aprender más.

000025

La participación activa de los alumnos los invita a asumir responsabilidades y compromiso, y a poner en juego sus experiencias y bagajes de conocimientos previos, así como también así como adquirir nuevos conocimientos.

El saber aparece, así como una construcción a partir de la exploración de sus posibilidades expresivas y de la interacción y construcción colectiva. El curso se dictará tanto de manera virtual sincrónica como en modalidad presencial.

1.9 RESULTADOS ESPERADOS

Que el alumne pueda reconocer su cuerpo como el instrumento para cantar y danzar

Que el alumne aprenda e identifique las diversas especies musicales del folklore argentino y sus ritmicas particulares Que el alumne experimente los ritmos desde el cuerpo y la voz en movimiento. Que el alumne pueda improvisar rítmicamente sobre una música folklórica Que el alumne integre el cuerpo a la voz cuando interpreta una canción

Que el alumne improvise con el movimiento expresivo a partir de una música

Que el alumne explore su imaginario y todas sus posibilidades expresivas con el cuerpo y con la voz en movimiento Que el alumne se integre y sea parte de una creación colectiva desde el cuerpo y la voz en movimiento.

PROPUESTA PEDAGÓGICA DEL CURSO

1.1 NOMBRE DEL CURSO: Lectura de teorías feministas y de género

1.3 UNIDAD ACADÉMICA RESPONSABLE: Universidad Nacional de Hurlingham

1.4 SÍNTESIS DE LA PROPUESTA PEDAGÓGICA DEL CURSO

El curso propone integrar a las y los adulta/os mayores de manera activa a la participación social a través de la adquisición de herramientas conceptuales y procesos reflexivos y pertinentes para nuestra realidad actual como son las teorías de género y el feminismo. Estos debates contribuyen a la formación como ciudadanas y ciudadanos activas/os en el mundo actual, en general, y en la coyuntura nacional, especialmente. Además del ejercicio de pensamiento crítico, se busca que el curso produzca en las y los participantes un ejercicio de socialización, recuperación y resignificación de sus experiencias y saberes vitales tan ricos y valiosos.

000025

1.5 OBJETIVOS

GENERALES

Conocer hitos de la historia de las teorías feministas

ESPECÍFICOS

1. Realizar un recorrido por textos significativos de las teorías feministas y de género en relación con otras teorías, prácticas y conocimientos
2. Reflexionar sobre las intersecciones del feminismo y las teorías de género con otras teorías y prácticas emancipatorias
3. Producir colectivamente conocimiento situado en relación con los textos leídos y comentados

1.6 CONTENIDOS. Programa

Feminismo de la igualdad

Feminismo de la diferencia

Feminismo y clase social

Feminismo y antirracismo

Ecofeminismo

Teoría queer

Feminismo y disidencias

1.7 METODOLOGÍA

Las clases constarán de encuentros sincrónicos semanales, estos pueden ser tanto presenciales como a distancia, a través de plataformas de videoconferencias.

La modalidad de curso es una forma de trabajo en la que privilegiamos la producción de comentarios en forma individual y grupal, y en la que las producciones son dichas y comentadas por todos. En el curso la voz circula, no es solo la docente la que brinda su consideración sobre las lecturas, sino que son las y los integrantes los que van

000025

aprendiendo a —decirll su lectura del texto comentado. En ese sentido también el curso se presenta como un espacio de aprendizaje: se construye conocimiento con otros, al tiempo que se desarrollan habilidades y se reflexiona sobre los procesos de reflexión.

1.8 RESULTADOS ESPERADOS

Se espera que al final del curso las y los asistentes hayan podido recorrer hitos de la historia de las teorías feministas para conocer algunas de sus vertientes principales. A partir de estas lecturas y su reflexión y puesta en común se espera que las y los cursoistas puedan producir conocimiento situado en relación con sus vidas, sus preocupaciones, sus experiencias.

000025

PROPUESTA PEDAGÓGICA DEL CURSO

1.1 NOMBRE DEL CURSO: Fotografía nivel inicial

1.3 UNIDAD ACADÉMICA RESPONSABLE: Universidad Nacional de Hurlingham

1.4 SÍNTESIS DE LA PROPUESTA PEDAGÓGICA DEL CURSO

El curso apunta a que los adultos mayores puedan desde sus casas aprender a buscar, crear y mejorar sus habilidades a la hora de tomar una fotografía. El curso no intenta formar fotógrafos sino que los participantes puedan fomentar su creatividad de manera accesible y práctica. Esta actividad los llevará también a dirigir su atención y a enfocarse para que el momento de fotografiar sea un tiempo dedicado a la creatividad.

La idea es que sea accesible y que todos aquellos que no cuenten con herramientas profesionales puedan aprovechar este tiempo desde sus hogares o lugares cercanos.

1.5 OBJETIVOS

GENERALES

Componer de la mejor manera posible las fotografías con los elementos que encuentren en su vida diaria, en sus casas

ESPECÍFICOS

- Que los y las participantes puedan hacer uso de las herramientas y tecnologías que tienen a su alcance para tomar mejores fotografías.
- Que quienes participen adquieran las herramientas y el conocimiento básicos para mejorar sus fotografías
- Que a la hora de tomar fotografías puedan elegir las mejores opciones y tomarnos tiempo para observar el comportamiento de la luz en sus diferentes formas

000025

1.6 CONTENIDOS. Programa

- Composición: cómo ubicar nuestro objeto-sujeto para que se destaque. Puntos de interés o atención. Componer con líneas, repetición de figuras o puntos de fuga.
- Fotografía con celular y cámara réflex.
- La luz: luz dura, luz difusa. Luz natural, artificial. Utilizar una o varias fuentes de luz. Contrastes. Contraluz.
- Retratos: Ambientados y puros. En interior y en exterior.
- Fotografía callejera: buscar ángulos, formas, encuadres atractivos, el momento justo.

1.12 METODOLOGÍA

Son cursos con una alta interacción de los participantes. En los encuentros (que podrán ser virtuales o presenciales) observaremos y analizaremos diversas fotografías para ir detectando qué emociones nos genera. Vamos a debatir también entre todos el material que cada uno va a producir en sus casas y que cuenten los desafíos y dificultades que fueran encontrando. La idea es ir proponiendo los temas a fotografiar y que los alumnos puedan mostrar su material al grupo para conocer las sensaciones que provoca.

1.8 RESULTADOS ESPERADOS

Lo esperado o deseado es que cada participante pueda disfrutar durante transcurso de la cursada y logre desviar un poco el foco de su atención en algo que le de placer y le interese, relacionado con lo artístico. El objetivo es tener mucha interacción y participación para que puedan expresarse, en este caso a través de la fotografía. Por esa razón el curso está más enfocado a la composición, al uso de la luz y a encontrar situaciones u objetos cotidianos y no en lo tecnológico. Es un lugar para aprender sí, pero también para enriquecerse, para mostrar lo que son capaces de hacer y para compartir el trabajo con los compañeros y, sobre todo, que terminen aún con un mayor entusiasmo por la fotografía que al comienzo del curso.

000025

PROPUESTA PEDAGÓGICA DEL CURSO

1.1 NOMBRE DEL CURSO: Cine argentino contemporáneo

1.3 UNIDAD ACADÉMICA RESPONSABLE: Universidad Nacional de Hurlingham

1.4 SÍNTESIS DE LA PROPUESTA PEDAGÓGICA DEL CURSO

En este curso haremos hincapié en lo que puede considerarse la mayor novedad en los últimos años de cine argentino: la proliferación en la producción de documentales.

Se trata de una tendencia que sigue en alza hasta hoy, siendo el documental una porción mayoritaria de la producción cinematográfica argentina. Películas pequeñas en sus esquemas de producción, con poca visibilidad y muchas veces sin oportunidad de un estreno en salas de cine, pero con una diversidad y una riqueza en su oferta que vale la pena revisar y repensar.

A partir de analizar algunos documentales argentinos producidos desde comienzos del siglo XXI, también abordaremos ciertos aspectos del documental tradicional que han sido puestos en discusión por el documental contemporáneo.

La propuesta puede ser enriquecedora para personas adultas mayores ya que en el presente no sólo es menos común ir al cine, sino que el visionado de películas a través de plataformas virtuales llegó para quedarse. Familiarizarse con esa modalidad me parece un punto a favor. Además, poder ver películas y conversarlas es una manera de ejercitar la mirada no sólo sobre el cine, sino también sobre el mundo. Para quienes no estén familiarizados con el documental contemporáneo, o tengan una idea más tradicional de lo que significa el cine documental, este curso puede proponerles la posibilidad de repensar esa mirada.

1.5 OBJETIVOS

GENERALES

ESPECÍFICOS

000025

Brindar herramientas de análisis y pensamiento en torno al lenguaje audiovisual.

- Estimular una mirada crítica en el visionado de películas.
- Facilitar una serie de herramientas que contribuyan a mirar las películas desde una nueva perspectiva.
- Pensar y generar debates y conversaciones sobre temas específicos que se ponen en cuestión en las obras propuestas: identidad, memoria, familia, trabajo, justicia, entre otros.

1.6 CONTENIDOS. Programa

La propuesta es dar una primera clase introductoria, otorgándole un marco al curso, contextualizando al cine documental argentino desde una perspectiva histórica y social.

A partir de allí, cada clase se dará una película para ver en la semana y analizar la clase siguiente. La lista de películas sugerida es la de la propuesta inicial pero puede ir variando en función de los intereses del grupo.

Cada clase comentaremos las películas y conversaremos sobre cuestiones que se desprenden de ellas. Abordaremos temas como la oposición entre objetividad y subjetividad en la representación, el uso de la primera persona, la estética vinculada a la ética, el trabajo sobre el archivo y la memoria, la puesta en escena, las estructuras dramáticas y la relación con los géneros cinematográficos.

Listado de películas:

- Teatro de Guerra (Lola Arias)
- Papirosen (Gastón Solnicki)
- Cuerpo de Letra (Julián D’Angiolillo)
- El futuro perfecto (Nele Wolatz)
- Los cuerpos dóciles (Diego Gachassin)
- La Chica del Sur (José Luis Garcia)
- 327 cuadernos (Andrés Di Tella)
- Damiana Kryigy (Alejandro Fernández Mouján)
- La película infinita (Leandro Listorti)

000025

- Pibe Chorro (Andrea Testa)
- Pacto de silencio (Carlos Echeverría)
- Amateur (Néstor Frenkel)
- Los Rubios (Albertina Carri)
- El silencio es un cuerpo que cae (Agustina Camedí)

1.7 METODOLOGÍA

Al iniciar cada clase habrá un momento de introducción expositiva en base a la película vista, que luego podrá complementarse pasando fragmentos esa misma película o de otras películas con las que dialogue de alguna manera.

Luego, el espacio de la clase se abrirá al intercambio, las preguntas y el debate entre los participantes del curso.

Al cierre de cada clase, se indicará la próxima película y algunas pautas a tener en cuenta para el visionado de la misma. La modalidad puede ser presencial, virtual o mixta.

1.8 RESULTADOS ESPERADOS

La intención inicial es que los y las asistentes al curso obtengan herramientas nuevas para el visionado de películas y contenidos audiovisuales. Pero también es despertar curiosidad por el cine argentino actual e, idealmente, que durante el proceso de la cursada, el grupo se convierta en una suerte de

—comunidad cinéfilall, ávida de ver nuevos cines y generar nuevas preguntas, conversaciones y debates.

000025

PROPUESTA PEDAGÓGICA DEL CURSO

1.1 NOMBRE DEL CURSO: Derecho a la salud y tercera edad

1.3 UNIDAD ACADÉMICA RESPONSABLE: Universidad Nacional de Hurlingham

1.4 SÍNTESIS DE LA PROPUESTA PEDAGÓGICA DEL CURSO

En el nuevo paradigma de derechos que estamos transitando es de suma importancia conocer el ordenamiento jurídico que regula las contenciones necesarias que procuran alcanzar el bienestar físico y psíquico de las personas. Dado el presente contexto, es sumamente útil difundir sus alcances, los derechos y garantías de los pacientes y las obligaciones de las entidades que gestionan y asisten a la Salud en su totalidad. Conocer los derechos y las garantías es un avance fundamental para las personas adultas mayores.

1.5 OBJETIVOS

GENERALES

El objetivo del curso es brindar a las personas mayores participantes, información amplia y nociones elementales sobre el Derecho a la Salud, sus conceptos, alcances y regulación actualizada.

ESPECÍFICOS

1. Que las personas adultas mayores conozcan sus derechos vinculados a la salud.
2. Que el acceso a la información resulte en un empoderamiento de esta población específica.
3. Que las y los participantes puedan, a su vez, socializar el conocimiento adquirido durante el curso.

000025

1.6 CONTENIDOS. Programa

MÓDULO I. Introducción al Derecho a la Salud. Nociones preliminares.

1. Definición del concepto de *SALUD*, sus orígenes y el concepto moderno. (OMS, CIDH, Comité DESC).
2. Nociones sobre Sistema de salud y seguridad social.

MÓDULO II. Marco legal regulatorio.

- a. Constitución Nacional. La reforma del año 1994, Tratados Internacionales. Convención Interamericana sobre derechos de las Personas Adultos Mayores.
- b. Normas infra constitucionales.
 1. Estructuración del Sector Salud (Ley 23.661 – Sistema Nacional de Seguro de Salud-).
 2. Panorama de leyes especiales.
 3. El nuevo Código Civil y Comercial de la Nación.

MÓDULO III. El goce efectivo de los derechos. Puente entre la norma y los ciudadanos.

- a. Políticas públicas de promoción.
- b. La recepción de derechos en el poder judicial. Criterios de la Corte Suprema de Justicia de la Nación. c. Limitantes.

MÓDULO IV. Protección del derecho a la salud.

El amparo como vía principal. Vertientes individual y colectiva. Medidas cautelares. Medidas autosatisfactivas. Hábeas Data. Hábeas Corpus. Tipos de Amparos. Amparos de Salud Regulación y Procedimiento. Jurisprudencia

000025

1.7 METODOLOGÍA

Se realizarán encuentros sincrónicos semanales donde se expondrán los temas y se abrirá el espacio para consultas y debate. Los encuentros sincrónicos pueden ser presenciales o en modalidad virtual. Además, contarán con el campus virtual de la universidad para acceder al contenido de cada clase, y la posibilidad de interactuar en foros internos del curso.

1.8 RESULTADOS ESPERADOS

Al finalizar el curso se espera que los y las participantes hayan ampliado sus conocimientos sobre el sistema de salud, los derechos y garantías de los y las pacientes y las obligaciones de las entidades que gestionan la Salud.

000025

PROPUESTA PEDAGÓGICA DEL CURSO

1.1 NOMBRE DEL CURSO: Arte y salud

1.3 UNIDAD ACADÉMICA RESPONSABLE: Universidad Nacional de Hurlingham

1.4 SÍNTESIS DE LA PROPUESTA PEDAGÓGICA DEL CURSO

La Arteterapia es una disciplina que utiliza el arte y diversos medios artísticos como principal vía de comunicación con fines terapéuticos. Esta disciplina recurre a la expresión creativa artística como vehículo para que el individuo desarrolle su capacidad de reflexión, comunicación, expresión y desarrollo personal. Se aplica dentro de los ámbitos relacionados con la salud física y mental, el bienestar emocional y social en diversos sectores de la población. La Arteterapia se centra en la certeza de que la persona, a través de la creación, está trabajando y estimulando la parte derecha del cerebro, que es la parte sintética, la imaginativa, intuitiva y emocional.

La importancia de trabajar con adultos mayores, población que crece día a día gracias a los avances tecnológicos y la presencia del Estado, está vinculada a lo indispensable que resulta que esa etapa de la vida se desarrolle en un contexto de respeto, donde los deseos y el placer estén presentes. Así pues, el trabajo artístico de crear, permite a las personas mayores, no depender de sus limitaciones funcionales, sino de experimentar con los materiales, y expresar libremente sus pensamientos, emociones y temores, a través de las creaciones artísticas, produciendo un efecto terapéutico beneficioso.

El arte en sí, puede transmitir desde lo profundo del inconsciente hasta lo consciente, de forma rápida, sencilla y real. De esta forma, encontramos, en la arteterapia una herramienta terapéutica eficaz.

1.5 OBJETIVOS

GENERALES

ESPECÍFICOS

000025

Como objetivo general de este espacio es, colaborar en recuperar sabidurías y memorias del juego en el recorrido de sus vidas, para actualizarlas y ponerlas al servicio propio y de sus vínculos al presente. Invitándoles a crear con ellas, expresar emociones y actualizar sus estados de afectividad al presente.

1. Establecer una vía de comunicación alternativa a la verbal y favorecer las relaciones de la persona con su entorno.
2. Identificar sentimientos y emociones, promoviendo el autoconocimiento.
3. Crear un espacio de diálogo y escucha, estimulando la comunicación y expresión.
4. Aumentar la autoestima, la confianza y el sentimiento de utilidad.
5. Potenciar las capacidades creativas, físicas (movilidad y psicomotricidad) y mentales (estimulación cognitiva).

1.6 CONTENIDOS. Programa

Las actividades artísticas son sencillas como dibujos, pintura, barro, collage, técnicas corporales, títeres, canto, creación y uso de cotidiafonos e instrumentos que cuenten en el hogar, el uso de la voz, entre otros. A través de los mismos, les permite conocer cuestiones que dificultan el bienestar y que son de difícil comunicación verbal. Para este colectivo, la comunicación terapéutica basada en el lenguaje no siempre es la adecuada, por tanto, la expresión, les ofrece el medio adecuado para comunicarse. Se trata por tanto, de una comunicación no verbal.

1.7 METODOLOGÍA

Las clases constarán de encuentros sincrónicos semanales, estos pueden ser tanto presenciales como a distancia, a través de plataformas de videoconferencias.

Se comunicará con una semana de antelación los materiales posibles de uso, hasta que ellxs se encuentren familiarizados con el dispositivo; comprendiendo que hay a su alrededor todo tipo de elementos que pueden utilizar para el fin expresivo.

000025

En paralelo a cada encuentro se realizarán crónicas e informes con el interés de articular o derivar a quienes sea considerado desde la óptica profesional.

1.8 RESULTADOS ESPERADOS

Las personas mayores se enfrentan a cambios físicos, psicológicos y sociales, como limitaciones físicas con pérdida de movilidad, alteraciones cognitivas (pérdida de memoria), y/o reacciones depresivas, que a través de la expresión, pueden exteriorizar. Ese es el mayor resultado esperado, que puedan poner en palabra sus deseos, intenciones y necesidades. Separando de los mismos sus expectativas para regular el grado de frustración. De tal manera poder incluirse en los territorios que sean de su interés como ciudadanos autónomos.

000025

PROPUESTA PEDAGÓGICA DEL CURSO

1.1 NOMBRE DEL CURSO: Reeducando nuestra postura

1.3 UNIDAD ACADÉMICA RESPONSABLE: Universidad Nacional de Hurlingham

1.4 SÍNTESIS DE LA PROPUESTA PEDAGÓGICA DEL CURSO

Las actividades de nuestra vida cotidiana conllevan ciertos esfuerzos físicos y mantenimiento de ciertas posturas ,que generalmente no son del todo adecuadas y generan alteraciones posturales y musculo esqueléticas que provocaran con el tiempo dolores, reducción de la movilidad , descoordinación y reducción de la agilidad para realizar las actividades de la vida diaria (AVD), los cuales se ven acrecentados por el proceso propio de envejecimiento.

Tener una buena postura, patrones respiratorios adecuados y conciencia de nuestro propio cuerpo, favorecerá la adquisición un cuerpo disponible para realizar las actividades necesarias para ser adultos mayores independientes y autónomos.

1.5 OBJETIVOS

GENERALES

ESPECÍFICOS

000025

- Adquirir hábitos posturales adecuados y tomar conciencia de su propio cuerpo.
 - Concientizar al adulto mayor sobre la importancia de la respiración la relajación y los estiramientos para adquirir una buena postura y mantenerse autónomos e independientes
1. Conocer y automatizar patrones respiratorios adecuados y funcionales.
 2. Conocer técnicas que promuevan su relajación corporal.
 3. Tomar conciencia de su cuerpo y esquema corporal.
 4. Aumentar la movilidad articular y flexibilidad.
 5. Conocer los cuidados posturales básicos en las AVD.

1.6 CONTENIDOS. Programa

- Respiración , importancia y patrones adecuados
- Relajación. Técnicas. Práctica.
- Movilidad articular de los distintos segmentos corporales. importancia. Práctica.
- Elongación de grandes cadenas musculares. Importancia. Práctica.
- Cuidados posturales. Posturas adecuadas para las las AVD.

1.7 METODOLOGÍA

El curso se dividirá en dos momentos, una parte práctica y una parte de debate y concientización.

Durante la primera hora se llevará acabo la parte práctica donde se realizaran ejercicios diversos para lograr los objetivos planteados.

Durante la media hora final, se abrirán charlas de tipo debate para compartir las experiencias vividas durante la hora previa y se propondrán temas disparadores para generar toma de conciencia sobre la importancia de adquirir hábitos saludables, que incluyan adquirir buenas posturas, práctica habitual de ejercicios de relajación, respiración y estiramientos para mantener la autonomía.

000025

Las clases constarán de encuentros sincrónicos semanales, estos pueden ser tanto presenciales como a distancia, a través de plataformas de videoconferencias.

1.8 RESULTADOS ESPERADOS

Luego de finalizado el curso se espera que los participantes, hayan tomado conciencia sobre la importancia de mantener una buena postura al realizar las actividades de la vida diaria y logren buenos hábitos posturales sostenidos en el tiempo.

Se espera que utilicen las herramientas prácticas aprendidas durante el curso y se ejerciten frecuentemente para mantenerse autónomos e independientes. Que disfruten y vivencien el conectarse con ellos mismos y el redescubrirse

000025

PROPUESTA PEDAGÓGICA DEL CURSO

1.1 NOMBRE DEL CURSO: Prevención de caídas y accidentes, y primeros auxilios

1.3 UNIDAD ACADÉMICA RESPONSABLE: Universidad Nacional de Hurlingham

1.4 SÍNTESIS DE LA PROPUESTA PEDAGÓGICA DEL CURSO

La intencionalidad del curso es que la persona mayor, reconozca y reflexiones sobre sectores y/o elementos de riesgo en el domicilio; para poder incrementar la precaución necesaria para evitar accidentes, en lugares comunes pero de mucho riesgo, como baño, cocina, escaleras, etc. Que reflexionen en relación a las acciones que se puedan dar en un accidente, cómo actuar ante esas situaciones. Estimular neurocognitivamente a las personas mayores con envejecimiento normal, para que recuerden las acciones que pueden seguir ante un posible accidente en su domicilio; y que observe los elementos del hogar que puede utilizar para esas situaciones; o bien que sepa cómo crear un botiquín básico para actuar en los primeros auxilios.

1.5 OBJETIVOS

GENERALES

- Que los participantes del curso logren comprender la importancia de prevenir accidentes y caídas.

ESPECÍFICOS

- Que las y los participantes del curso logren reconocer los sectores de riesgo en el hogar.
- Que las y los participantes del curso logren obtener herramientas para el autocuidado.
- Que las y los participantes adquieran conocimientos básicos de primeros auxilios.

000025

1.6 CONTENIDOS. Programa

- Botiquín domiciliario
- Prevención de accidentes en el hogar
- Primeros auxilios en casa
- Envejecimiento saludable y activo

1.13 METODOLOGÍA

Se realizarán encuentros sincrónicos semanales donde se expondrán los temas y se dialogará con las y los participantes sobre sus experiencias. Además, contarán con el campus virtual de la universidad para acceder al contenido de cada clase. Los encuentros podrán ser en modalidad presencial, mixta o virtual.

1.8 RESULTADOS ESPERADOS

Se espera, luego de finalizado el curso, que los y las participantes hayan adquirido herramientas para cuidar su salud y prevenir caídas y accidentes.

000025

PROPUESTA PEDAGÓGICA DEL CURSO

1.1 NOMBRE DEL CURSO: Introducción a la Lengua de Señas Argentina

1.3 UNIDAD ACADÉMICA RESPONSABLE: Universidad Nacional de Hurlingham

1.4 SÍNTESIS DE LA PROPUESTA PEDAGÓGICA DEL CURSO

La Lengua de Señas Argentina es el idioma de la Comunidad Sorda Argentina. El mismo se desarrolla de manera visual-espacial, no tiene correlato escrito con el español, pero gracias a la tecnología, se puede escribir en formato digital, a través de dibujos y videos.

Aprender Lengua de Señas es, además, introducirse en una nueva cultura, un mundo en el que se habla con las manos y se escucha con los ojos; siendo estos últimos, lxs responsables de incorporar el más alto porcentaje de información de nuestro entorno.

Por todo lo antes compartido, es que sostenemos el gran desafío de poder brindarles a lxs adultxs mayores las herramientas que les permitan una introducción a este idioma, Lengua de Señas Argentina para poder conocer y experimentar una nueva forma de comunicación.

1.5 OBJETIVOS

GENERALES

- Brindarles a lxs adultxs mayores, la posibilidad de tener un espacio de enseñanza-aprendizaje facilitado por una persona de la Comunidad Sorda Argentina, en pareja pedagógica con una Intérprete de Lengua de Señas que propicie el puente comunicativo para que dicho proceso de intercambio avance de manera favorable.

ESPECÍFICOS

- Brindar una introducción al idioma propio de la comunidad Sorda argentina, así como a su cultura.
- Conocer formas de comunicación básica con personas Sordas. Utilizar las plataformas virtuales para poder llevar a cabo intercambios comunicativos.
- Utilizar herramientas digitales que permitan intercambiar materiales en Lengua de Señas Argentina.

1.6 CONTENIDOS. Programa

- Introducción teórica sobre la Comunidad Sorda Argentina.
- Videos de ejercicios del cuidado del cuerpo.
- Videos de vocabulario:
- Dactilológico
- Numérico
- Comunicación básica
- Animales
- Colores
- Emociones

000025

1.7 METODOLOGÍA

Cada encuentro realizaremos una actividad (pueden ser ejercicios nuevos o actividades de repaso de los encuentros anteriores), enseñanza (o revisión) de vocabulario y actividades lúdicas donde se ponga en práctica ese vocabulario.

Se utilizará el Campus de la Universidad para poder compartir e intercambiar materiales, y grabaciones de las clases. La modalidad puede ser presencial, virtual o mixta.

1.8 RESULTADOS ESPERADOS

Desde el curso esperamos poder generar un espacio ameno de enseñanza-aprendizaje, que permita a lxs alumnxs animarse a participar de los intercambios y producir materiales en Lengua de Señas Argentina.

000025

PROPUESTA PEDAGÓGICA DEL CURSO

1.1 NOMBRE DEL CURSO: Envejecimiento activo y autocuidado

1.3 UNIDAD ACADÉMICA RESPONSABLE: Universidad Nacional de Hurlingham

1.4 SÍNTESIS DE LA PROPUESTA PEDAGÓGICA DEL CURSO

Este curso busca otorgar a los adultxs mayores conocimientos acerca del autocuidado, como hacerlo y generar hábitos saludables. Existe un largo camino entre la salud y la enfermedad que puede llevar muchos años. Hay áreas en salud donde se actúa muy poco y es allí donde la mayoría de las afecciones y enfermedades son prevenibles. Cuando acudimos al sistema asistencial para curarnos no siempre reconocemos que hay un volumen inmenso que representa el área de promoción y prevención donde existen muchas oportunidades para actuar no solo previniendo enfermedades sino reforzando la salud para mantenerse lo más sano posible. En síntesis la promoción de hábitos saludables para apropiarse de acciones de prevención, fortalecer la adherencia a los cuidados y los tratamientos, fomentar y promover la cultura del autocuidado.

1.5 OBJETIVOS

GENERALES

ESPECÍFICOS

000025

El objetivo es trabajar en el cuidado de la salud para ampliar la expectativa de vida y mejorar su calidad. Se trata de estrategias sobre hábitos de vida saludable, para el fomento de una alimentación equilibrada, variada y moderada, la práctica regular de la actividad física, y la promoción de entornos saludables.

6. Potenciar el rol del individuo como principal responsable del cuidado de su salud, y proporcionarle conocimientos, habilidades, motivación y confianza, componentes necesarios para, adquirir hábitos de vida saludables y plantear metas para conseguir una mejor calidad de vida.
7. Modificar hábitos y comportamientos, una mejor organización de nuestra vida y el control de las situaciones estresantes que debemos afrontar.
8. Concientizar y educar sobre los beneficios que aporta el consumo consciente y en su defecto de los graves problemas que se derivan del sedentarismo.

1.6 CONTENIDOS. Programa

- Cómo formular planes de acción. Herramientas para el manejo personal, ejercicios para la salud, tomando decisiones, mejorar la respiración.
- Pensar positivamente, manejar la ansiedad, manteniendo un peso saludable, responsabilidad al tomar medicinas.
- Salud y actividad física, psicológica y social: los hábitos cotidianos como prevención de enfermedades. El sueño: hábitos saludables y nocivos
- Ejercicio físico y bienestar: binomio inseparable. Prevención efectiva:
- Alimentación saludable y Actividad Física. Imagen y Satisfacción Corporal.
- Autoestima y expresión de emociones.
- Saber es poder, trabajando con nuestro proveedor de salud, planeando el futuro.

000025

1.7 METODOLOGÍA

Se plantea un cronograma de doce semanas de duración, con dos encuentros sincrónicos semanales. Las presentaciones (ya sean virtuales o presenciales) contarán con textos y resúmenes gráficos, que a su vez se apoyarán en videos explicativos relacionados con los contenidos abordados. Los encuentros sincrónicos pueden ser presenciales o en modalidad virtual. Además, contarán con el campus virtual de la universidad para acceder al contenido de cada clase, y la posibilidad de interactuar en foros internos del curso.

Durante todo el curso se trabajará con preguntas motivadoras que faciliten el intercambio de opiniones y conocimientos.

Cada encuentro finalizara con un plan de acción a realizar por los y las participantes que deberán cumplir para la próxima reunión de modo de afianzar un cambio de hábito. Habrá un momento de ronda para compartir lo vivenciado.

1.8 RESULTADOS ESPERADOS

Que los y las participantes:

-Adquieran herramientas metodológicas y teóricas que les permitan modificar un hábito cotidiano y mejorar su calidad de vida -Fortalezcan los vínculos de colaboración con sus pares y comprendan la importancia de la prevención en salud -Logren aplicar los conocimientos adquiridos a las necesidades de la vida cotidiana.

-Adopten prácticas seguras al momento de realizar cambios conductuales que aumenten su autonomía y faciliten la resolución de actividades cotidianas.

-Generar conciencia de autocuidado, brindar conocimiento sobre los factores de riesgo y como tratarlos, lograr modificaciones en hábitos y/o comportamientos antes de que ocasionen un daño o enfermedad.

000025