

ESCUELA VIRTUAL DE VERANO

18 al 21 de enero 2021



ORGANIZAN: Gerópolis • Campus San Felipe • Campus Santiago • Senama Valparaíso

PROGRAMA

ESCUELA ABIERTA Y GRATUITA PARA PERSONAS MAYORES (60 AÑOS Y MÁS)

• LUNES 18 DE ENERO

Horario	Actividad	Plataforma
9:30 – 11:00	Clase magistral "Resiliencia al estrés en personas mayores" Alexies Dagnino, director del Laboratorio de Neurobiología del Estrés, Centro de Neurobiología y Fisiología Integrativa de la Universidad de Valparaíso.	Canal YouTube UV Ingresa haciendo click aquí
11:30 – 12:45	Talleres – Cupos limitados (Descripción de talleres y formulario de inscripción en la página 2)	Plataforma Zoom
16:00 – 17:00	Conversatorio "Festival de Cine Chileno FECICH 2021: películas para pensar la vejez" Sebastián Cartajena, director artístico de FECICH. Rubí Lillo, integrante de la Escuela de Comunicación Digital y Transmedia para Personas Mayores. Isabel Ramírez, gerontóloga dedicada a talleres de cine para personas mayores.	Facebook Gerópolis UV Ingresa haciendo click aquí

• MARTES 19 DE ENERO

Horario	Actividad	Plataforma
9:30 – 11:00	Clase magistral "El cuidado social en tiempos de pandemia" Ketty Cazorla, académica de la Escuela de Trabajo Social e investigadora del Centro de Estudios Interdisciplinarios sobre Cultura Política, Memoria y Derechos Humanos de la Universidad de Valparaíso.	Canal YouTube UV Ingresa haciendo click aquí
11:30 – 12:45	Talleres – Cupos limitados (Descripción de talleres y formulario de inscripción en la página 2)	Plataforma Zoom
16:00 – 17:00	Taller abierto "El refugio íntimo (diarios de vida)" Ernesto Pfeiffer, editor general de la Editorial de la Universidad de Valparaíso.	Facebook Gerópolis UV Ingresa haciendo click aquí

• MIÉRCOLES 20 DE ENERO

Horario	Actividad	Plataforma
9:30 – 11:00	Clase magistral “Envejecer con inteligencia emocional” José Luis Cabezas, académico y director de Inclusión de la Universidad de Granada, España.	Canal YouTube UV Ingresa haciendo click aquí
11:30 – 12:45	Talleres – Cupos limitados (Descripción de talleres y formulario de inscripción en la página 2)	Plataforma Zoom
16:00 – 17:00	Charla “Derribando estigmas y mitos sobre la diversidad sexual en la vejez” Rodrigo Devia, fonoaudiólogo y candidato a Magíster en Educación para la Inclusión, Diversidad e Interculturalidad de la Universidad de Valparaíso.	Facebook Gerópolis UV Ingresa haciendo click aquí

• JUEVES 21 DE ENERO

Horario	Actividad	Plataforma
9:30 – 11:00	Clase magistral “¿Es posible reforzar nuestra inmunidad a través de la alimentación?” Mariane Lutz, académica e investigadora del Centro Interdisciplinario de Estudios en Salud, Escuela de Medicina de la Universidad de Valparaíso.	Canal YouTube UV Ingresa haciendo click aquí
11:00 - 11:30	Palabras de cierre	

TALLERES

CUPOS LIMITADOS

INSCRIPCIONES A TRAVÉS DE FORMULARIO EN LÍNEA [HACIENDO CLICK AQUÍ](#)

• TRES SESIONES: 18, 19 Y 20 DE ENERO, 11:30 HORAS

Economía doméstica y emprendimiento

En la primera sesión del taller se abordará la economía doméstica, el endeudamiento, el ahorro y el presupuesto familiar. La segunda sesión se enfocará en los conceptos de emprendimiento, innovación y creatividad, además, se darán a conocer ejemplos exitosos de emprendimientos en Chile y se enseñará el uso de la herramienta CANVAS. Finalmente, en la sesión tres se llevará a cabo un ejercicio práctico de aplicación y desarrollo de presupuesto familiar y modelo CANVAS.

Profesores

Rodrigo Calderón, Ingeniero Comercial, Magíster en Administración, mención Gestión; y Valeria Scapini, Ingeniera Comercial, Magíster en Economía Aplicada a Políticas Públicas y Doctora en Sistemas de Ingeniería. Ambos son académicos de la Escuela de Ingeniería Comercial de la Universidad de Valparaíso.

Mindfulness: estrategia para fomentar el bienestar y promover la salud mental

Taller teórico práctico para el desarrollo de habilidades básicas de meditación, enfocadas en el alivio y prevención de los efectos del estrés y la ansiedad.

Profesor

Carlos Varas, Psicólogo Clínico, Magíster en Psicología Clínica, mención Psicoterapia Integrativa. Supervisor Clínico Acreditado desde la Terapia Sistémica centrada en las Narrativas. Miembro de la Scuola Romana de Rorschach, Italia. Docente y supervisor de psicólogos en formación de pre/postgrado y profesionales de la salud. Académico y Coordinador de Vinculación con el Medio y Seguimiento de Egresados/as de la Escuela de Psicología de la Universidad de Valparaíso.

Hierbas y huerto medicinal

El taller se centrará en el manejo de las propiedades, beneficios y contraindicaciones de hierbas medicinales. Además, proporcionará información para la creación de huertos en el hogar y productos realizables enfocados en el bienestar mediante el uso de hierbas medicinales.

Profesoras

Pía Casas, Fonoaudióloga, y Francisca Vergara, Terapeuta Ocupacional. Ambas son facilitadoras de talleres de huertos comunitarios e integrantes del Centro de Salud Familiar Dr. Segismundo Iturra Taito de San Felipe.

Psicología Positiva: bienestar emocional en la vejez

El taller tiene por objetivo promover el bienestar en las personas mayores a partir de la Psicología Positiva. Desde una metodología participativa basada en la experiencia, los participantes podrán conocer los principios básicos de la Psicología Positiva, realizar actividades prácticas de promoción de emociones positivas y bienestar, descubrir sus fortalezas personales y conectar con sus motivaciones y proyectos en la vejez.

Profesora

María Eugenia Arenas, Psicóloga, Magíster en Gerontología Social, Especialista en Neuropsicología y Diplomada en Psicología Positiva y Bienestar (c). Encargada de Programas y Vinculación del Servicio Nacional del Adulto Mayor de la Región de Valparaíso.

Juego teatral para mujeres mayores

Experiencia lúdica y novedosa en tiempos de pandemia. Mediante la música y las canciones teatrales se estimularán componentes de memoria auditiva y expresiones sonoras, que al ser cantadas activan emociones colectivas. El taller invita a mujeres mayores de 60 años a ser actrices, que se motiven y desafíen a la experiencia de vivir el Teatro. ¿Cuáles son los requisitos? Entusiasmo, compromiso y disciplina para persistir en el desafío. El instrumento expresivo es usted, su musicalidad, sus emociones, la superación de sus temores a exponerse a jugar y encontrar su modo de comunicar.

Profesora

Sylvia Hernández, Actriz, Dramaturga y Directora de Teatro. Licenciada en Artes de la Representación y Magíster en Artes, mención Dramaturgia. Participante y colaboradora del Centro Gerópolis de la Universidad de Valparaíso.

Yoga de la risa y cuerpo musical

El taller tiene por objetivo entregar diversas herramientas para el bienestar y el autocuidado, a partir de la risa y la expresión corporal y musical.

Profesores

María Angélica Rozas, Facilitadora de Yoga de Risa y Risoterapia, y Víctor Tapia, Kinesiólogo, Musicoterapeuta y Dramaterapeuta. Ambos son integrantes del Centro de Desarrollo Humano y Bienestar SER del Centro de Salud Familiar Dr. Segismundo Iturra Taito de San Felipe.

Emprendimiento mediante redes sociales digitales en tiempos de pandemia

En este taller podrás aprender las claves del éxito para ventas de emprendimientos a través de plataformas en línea.

Profesoras

María Paz Carrasco, Kinesióloga, y Francisca Fuenzalida, Fonoaudióloga. Ambas forman parte del Programa Más Adultos Mayores Autovalentes del Centro de Salud Familiar Dr. Segismundo Iturra Taito de San Felipe.

- **DOS SESIONES: 18 Y 19 DE ENERO, 11:30 HORAS**

Estimulación cognitiva-lingüística para ejercitar la memoria

El objetivo del taller es entregar herramientas específicas que permitan estimular y ejercitar la memoria y otras funciones cognitivas, para que puedan ser entrenadas de manera activa a través de actividades concretas.

Profesor

Patricio Meza, Fonoaudiólogo, Magíster en Docencia para la Educación Superior. Académico de la Escuela de Fonoaudiología de la Universidad de Valparaíso y Fonoaudiólogo del Hospital Geriátrico la Paz de la Tarde de Limache.

- **DOS SESIONES: 18 Y 20 DE ENERO, 11:30 HORAS**

Reguladores del tono emocional

Mediante este taller, las personas mayores podrán identificar cuáles son los reguladores del tono emocional: apetito, afectividad-sexualidad, higiene del sueño, actividad física, actividad recreativa, trabajo o propósito, amistad, actividad social y/o red social. Estos reguladores influyen directamente en el bienestar emocional, en un estilo de vida personal y social positivo, en la energía para enfrentar el día a día, en la salud, en la posibilidad de desarrollar actividad física, en preservar el estado cognitivo, en la comunicación con la familia, en la integración social y en la seguridad, tranquilidad y satisfacción con la propia vida. Al gestionar el autocuidado en los equivalentes del tono emocional, podrán influir positivamente en un envejecimiento exitoso.

Profesora

Roxana Gálvez, Enfermera Matrona, Magíster en Drogodependencia y Diplomada en Salud Mental y en Psicogeriatría. Académica de la Escuela de Enfermería UV, Campus San Felipe.