



UADY

UNIVERSIDAD
AUTÓNOMA
DE YUCATÁN

"Luz, Ciencia y Verdad"



UNIVERSIDAD DE LOS MAYORES

DIRECCION GENERAL DE
VINCULACIÓN UNIVERSITARIA

OFERTA DE TALLERES Marzo- junio 2023

LUNES								
	Nombre del taller	Horario	Plataforma o Sede	Objetivo	Instructores	No. horas	Cupo	Requerimientos
1	Meditación. Viviendo en paz y armonía	10:00 a 12:00 h	Virtual/ ZOOM	Identificar pensamientos de angustia y ansiedad de una manera clara y aplicar los conocimientos adquiridos en vida cotidiana, para gozar de un bienestar integral: cuerpo, mente y emociones	Amrit Alma Delia Flores Pérez	20	12	Pants y camiseta cómoda de color blanco o claro, de preferencia de algodón, descalzo sin calcetines, paliacate, tapete de yoga, toalla grande, cojín, agua
2	Alimentación Correcta y Ejercicio físico (Fitness Acuático) en el Adulto Mayor Grupo A	13:00 a 15:00	Facultad de Medicina	Desarrollar habilidades para una adecuada coordinación, flexibilidad y resistencia física, mediante ejercicios en el agua que influyan positivamente en la constitución corporal,	Dra. María Luisa Ávila María Elena Huesca Dahlhaus	20	30	Traje de baño de lycra Nylon * (NO algodón) - Caballeros: Short para piscina Nylon * (NO algodón) - Gorro para el cabello *



UADY

UNIVERSIDAD
AUTÓNOMA
DE YUCATÁN

"Luz, Ciencia y Verdad"



DIRECCIÓN GENERAL DE
VINCULACIÓN UNIVERSITARIA

				<p>vida saludable, prevención de enfermedades, la autoestima y el auto concepto.</p>				<p>- Ambos (si gustan) playera manga larga especial para piscina Nylon, por el sol - Chanquetas de plástico - Toallas - 2 popotes/flotadores/fideos de piscina *OBLIGATORIO</p>
Martes								
3	Pintura (nivel básico)	8:00 a 10:00 h		<p>Identificar técnicas de acrílico y acuarela a partir de la experimentación directa sobre el lienzo, desarrollando la habilidad técnica y creativa por medio de la creación de sus propias obras artísticas.</p>	Mtra. Nayeli Ayde Martínez Sánchez	20	10	<p>En caso de elegir la técnica en acrílico: o Pinturas acrílicas (varios colores) o Pinceles (puede ser pelo sintético, al menos 3 diferentes tamaños) o Godete o 1 recipiente para agua (vasos, como ejemplo) o Fanela</p>



UADY

UNIVERSIDAD
AUTÓNOMA
DE YUCATÁN

"Luz, Ciencia y Verdad"



DIRECCIÓN GENERAL DE
VINCULACIÓN UNIVERSITARIA

								o Lienzo (se especificará en su momento) - En caso de elegir la técnica en acuarela: o Kit de acuarelas o Pinceles de pelo suave (al menos 3 tamaños diferentes) o Godete para acuarela o 2 recipientes para agua. o Franela o Papel para acuarela (se especificará en su momento, no cualquier papel funciona con esta técnica)
4	Activamente II	10:00 a 12:00 h		Favorecer las habilidades cognitivas de los participantes para mejorar su calidad de vida	Rebeca Lozoya Ocegueda	20	15	Libreta, plumas, lápices, colores, tijeras
5	Guitarra popular I	18:00 a 20:00 h	presencia I	Conocer las diferentes partes de la guitarra y los cuidados que requiere darle al instrumento para	L.E.M. Lissie Lara Novelo	20	15	-Una guitarra ·Un afinador (puede ser una aplicación móvil)



UADY

UNIVERSIDAD
AUTÓNOMA
DE YUCATÁN

"Luz, Ciencia y Verdad"



DIRECCIÓN GENERAL DE

VINCULACIÓN UNIVERSITARIA

				<p>preservar su estado y buen funcionamiento. También sabrá cuál es la posición adecuada al tocar la guitarra para prevenir fatiga a corto plazo y evitar lesiones corporales a largo plazo. Podrá ejecutar los 14 acordes mayores y menores principales y combinarlos para formar al menos los 4 círculos o secuencias de acordes básicos para interpretar una canción. Conocerá dos ritmos o formas de rasgueo y será capaz de interpretar al menos una canción del repertorio de boleros y tríos clásicos.</p>				<p>•Una libreta de apuntes</p>
Miércoles								
6	Elaboración de conservas	9:00 a 12:00 h		<p>Utilizar los principios básicos de la Tecnología de los Alimentos para elaborar diversos productos de</p>	<p>Mtra. Janice Azucena Chuc Koyoc</p>	30	25	<p>Mandil largo, zapato cerrado, uñas cortas sin esmalte (sea el caso), sin joyería y sin</p>



UADY

UNIVERSIDAD
AUTÓNOMA
DE YUCATÁN

"Luz, Ciencia y Verdad"



DIRECCIÓN GENERAL DE

VINCULACIÓN UNIVERSITARIA

				conserva con valor agregado.				maquillaje
7	Musicoterapia	10:00 a 12:00 h		Desarrollar habilidades cognitivas, emocionales y sociales a través de la música.	Lic. En Psic. Claudia Ocegueda Aguilar	20	15	Vestir cómodamente para las sesiones.
8	Yoga para tu Bienestar	10:00 a 12:00 h	Virtual/ ZOOM	Identificar los ejercicios de flexibilidad y relajamiento para vivir con salud física y emocional	Amrit Alma Delia Flores Pérez	20	15	La vestimenta para cada sesión debe ser ropa pants y camiseta cómoda de color blanco o claro , de preferencia de algodón, descalzo sin calcetines, paliacate , tapete de yoga , toalla grande , cojin, agua
9	Grabado	10:00 a 13:00 h	Presencia 1		José Eduviges Pool Ojeda	20	15	
10	Alimentación Correcta y Ejercicio físico (Fitness Acuático) en el Adulto Mayor	13:00 a 15:00		Desarrollar habilidades para una adecuada coordinación, flexibilidad y resistencia física, mediante ejercicios en el agua que influyan positivamente	Dra. María Luisa Ávila María Elena	20	30	Traje de baño de lycra Nylon * (NO algodón) - Caballeros: Short para piscina Nylon * (NO algodón) - Gorro para el cabello *



UADY

UNIVERSIDAD
AUTÓNOMA
DE YUCATÁN

"Luz, Ciencia y Verdad"



DIRECCIÓN GENERAL DE

VINCULACIÓN UNIVERSITARIA

	Grupo B			en la constitución Huesca Dahlhaus corporal, vida saludable, prevención de enfermedades, la autoestima y el auto concepto				- Ambos (si gustan) playera manga larga especial para piscina Nylon, por el sol - Chancletas de plástico - Toallas - 2 popotes/flotadores/f ideos de piscina *OBLIGATORIO
Jueves								
11	Dibujo (nivel básico)	8:00 a 10:00 h		Comprender las concepciones elementales del dibujo y dominar las técnicas básicas a partir de la realización de ejercicios prácticos, desarrollando su habilidad técnica y creativa por medio de la creación de sus propios dibujos, teniendo como objetivo la presentación de bodegones	Mtra. Nayeli Ayde Martínez Sánchez	20	10	Hojas blancas Lápices de dibujo (al menos 3 diferentes: H2, B2, y B4)



UADY

UNIVERSIDAD
AUTÓNOMA
DE YUCATÁN



DIRECCIÓN GENERAL DE

VINCULACIÓN UNIVERSITARIA

12	<i>"Luz, Ciencia y Verdad"</i> Elaboración de productos naturales de uso cotidiano	9:00 a 12:00 h	Campus de ciencias biológicas y agropecuarias	Utilizar recursos naturales de origen vegetal de nuestra región, para la elaboración de productos de calidad de uso cosmético, a través de procesos estandarizados amigables con el medio ambiente.	QFB. Iris del C. Trinidad Martínez. QFB. Ana Ma. Sofía Rejón Magaña.	30	30	La vestimenta para cada sesión debe ser mandil largo, zapato cerrado, sin joyería y cabello recogido.
13	Aprendiendo a utilizar WhatsApp desde cero.	9:30 a 11:30 h	Virtual/Google Meet	Reflexionar acerca de la importancia de WhatsApp a partir del conocimiento en el manejo de la aplicación y de sus funciones.	L.E. Mario Eduardo Castillo Medina.	20	25	- Un dispositivo móvil que puede ser: laptop, Tableta, Celular. - Conexión a internet. - Una libreta y un lápiz y/o lapicero
14	Cultura y artes populares chinas	10:00 a 12:00 h	Instituto Confucio	Identificar en la historia, tradiciones y artes populares los elementos que le dan identidad cultural al pueblo chino.	Pamela Pacheco López	20	20	
15	Desarrollo humano y creatividad	10:00 a 12:00 h	Virtual/T EAMS	el participante identificará sus recursos personales como medio para afrontar los retos de esta etapa de vida, a	Dr. Israel Alberto Cisneros Concha	20	25	Una libreta de apuntes, un bolígrafo o lápiz, colores o plumones



UADY

UNIVERSIDAD
AUTÓNOMA
DE YUCATÁN

"Luz, Ciencia y Verdad"



DIRECCIÓN GENERAL DE

VINCULACIÓN UNIVERSITARIA

				través de actividades creativas.				
16	Trabajando con las herramientas de Google	16:00 a 18:00 h	Sala CC7 Cómputo, Facultad de Matemáticas	Utilizar las aplicaciones de Google para fortalecer las habilidades tecnológicas para el uso de la computadora y del celular.	L.I. Edwin Andrés Dzul Rejón	20	20	Conocimientos básicos de computación Cuenta de correo electrónico Google (gmail)
17	Guitarra popular VI	17:00 a 19:00 h	presencia 1	Al término de este taller, el participante ejecutará distintos acordes compuestos, derivados de los acordes mayores y menores que ya estudiaron. Conocerá diferentes ritmos o formas de rasgueo y será capaz de interpretar al menos una canción del repertorio de boleros y tríos clásicos o una pieza de música clásica como parte de un ensamble de guitarras.	L.E.M. Lissie Lara Novelo	20	15	Una guitarra •Un afinador (puede ser una aplicación móvil) Una libreta de apuntes •Audífonos. No es una obligación, pero es una recomendación, dado que se apreciará mejor el sonido del instrumento.
18	Solfeo para principiantes IV	19:00 a 21:00 h	presencia 1	Al término de este taller, el alumno identificará los distintos símbolos	L.E.M. Lissie	20	15	Una libreta de apuntes •Una regla



UADY

UNIVERSIDAD
AUTÓNOMA
DE YUCATÁN

"Luz, Ciencia y Verdad"



DIRECCIÓN GENERAL DE

VINCULACIÓN UNIVERSITARIA

				<p>utilizados para escribir una partitura musical. Interpretará con la voz o con la guitarra una pieza musical sencilla mediante la lectura de una partitura.</p>	<p>Para Novelo</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Plumas de distinto color • Lápiz, borrador y tajador. • Aplicación de metrónomo instalada en el celular (se enseñará en clase) • Aplicación de piano instalada en el celular o computadora (se enseñará en clase) <p>Haber participado en los talleres previos (Guitarra I, II, III, IV y V) o tener conocimientos básicos de la ejecución del instrumento, que tienen que demostrarse en una entrevista con la instructora del taller, previa a la</p>
--	--	--	--	---	------------------------	--	--



UADY

UNIVERSIDAD
AUTÓNOMA
DE YUCATÁN

"Luz, Ciencia y Verdad"



DIRECCIÓN GENERAL DE
VINCULACIÓN UNIVERSITARIA

inscripción del mismo.
· Inscribirse al taller "Solfeo para principiantes IV"

Viernes

19	Apreciación de las artes visuales a través de la experimentación creativa	8:00 a 10:00 h		Identificar las características principales de las corrientes artísticas visuales del siglo XIX y parte del siglo X, a partir de la experimentación personal de las diferentes técnicas utilizadas durante cada corriente desarrollando la habilidad creativa por medio de la apreciación e interpretación.	Mtra. Nayeli Ayde Martínez Sánchez	20	10	No se requieren conocimientos previos teóricos sobre técnicas artísticas
20	Postres saludables	8:00 a 12:00 h	Híbrido	Elaborar postres reducidos en azúcar y grasas con el fin de contribuir a una alimentación saludable.	Mtra. María del Rosario Barradas Castillo	28	15	a. Contar con balanza para pesar alimentos b. Taza medidora c. Cucharas medidoras



UADY

UNIVERSIDAD
AUTÓNOMA
DE YUCATÁN

"Luz, Ciencia y Verdad"



DIRECCIÓN GENERAL DE
VINCULACIÓN UNIVERSITARIA

								d. Batidora e. Moldes y utensilios La primera sesión será para organizar la sesión práctica, en ella se proporcionarán los ingredientes que se utilizarán en la primera actividad.
21	Uso y mantenimiento de dispositivos smartphones	9:30 a 11:30 h	Virtual/ Google Meets	Conocer la importancia, características y funciones de su smartphone a partir del uso y manejo de este	L.E. Mario Eduardo Castillo Medina	20	25	Para la primera sesión será necesario que los estudiantes tengan un dispositivo electrónico con conexión a internet. Asimismo, deberán tener a la mano una libreta y lápiz
22	Mi cuerpo cambia y mis cuidados también	10:00 a 12:00 h	Virtual/ TEAMS	Determinar los cuidados corporales requeridos para reducir el efecto de los cambios fisiológicos y psicológicos de la etapa del envejecimiento y mejorar la calidad de vida	Mtra. Martha Patricia Dzul Centeno	20	20	<ul style="list-style-type: none">• Libreta, plumas (preferentemente de varios colores) y marcadores.• Ropa cómoda, calzado indistinto.• Celular o computadora, tableta con acceso a internet



UADY

UNIVERSIDAD
AUTÓNOMA
DE YUCATÁN



DIRECCIÓN GENERAL DE

VINCULACIÓN UNIVERSITARIA

23	<i>"Luz, Ciencia y Verdad"</i> Fotografía digital	10:00 a 12:00 h	presencia 1	Utilizar las técnicas fotográficas y de composición con el fin de mejorar sus habilidades en la captura de fotografías digitales.	L.A.E. Javier Antonio Barrera Perera	20	15	
24	Uso de dispositivos inteligentes para adultos mayores II	15:30 a 17:30 h	Facultad de Matemáticas CTIC - Sala de cómputo CC8	El participante utilizará los dispositivos inteligentes (Echo dot y Nest Mini, con luces y contactos inteligentes) con base a los fundamentos básicos de Internet de las cosas para mejorar y facilitar su vida cotidiana.	L.I. Edwin Andrés Dzúl Rejón	20	20	<ul style="list-style-type: none"> - Es deseable que el participante haya cursado previamente la primera parte del Taller (Uso de Dispositivos Inteligentes para Adultos Mayores I) - Es deseable que los participantes cuenten con conocimientos básicos de computación. - El participante deberá contar con una cuenta de correo electrónico.
25	Actividades lúdicas digitales	18:00 a 20:00 h	presencia 1	Elaborar mediante el uso del PowerPoint, actividades lúdicas digitales, para favorecer	L.E.M. Lissie Lara Novelo	20	20	Laptop o computadora de escritorio. No puede ser en un celular o tableta.



UADY

UNIVERSIDAD
AUTÓNOMA
DE YUCATÁN

"Luz, Ciencia y Verdad"



DIRECCIÓN GENERAL DE

VINCULACIÓN UNIVERSITARIA

las funciones cognitivas y
la convivencia social

• Paquetería office instalada: el mínimo necesario es PowerPoint 2013, se recomienda el más avanzado posible. Nota importante: De no tener este programa instalado se puede contar con la asistencia de la instructora para hacerlo previo al inicio del taller.

Nota. - El instructor o instructora indicará en cada sesión los materiales a utilizar