Fundación Pedagógica Nuestramérica

Mandala

Curso virtual

EL Arte de Envejecer con Gracia

Realizad**o** por la Fundación Pedagógica Nuestramérica de Costa Rica y Corporación Mandala con sede en Medellín Colombia

Dirigido a: Personas mayores de 50 años interesadas en compartir sobre esta temática

Presentación.

Desde hace varios años el equipo que ideó este curso hemos estado intercambiando sobre lo que significa la vejez, la necesidad de des-satanizarla y la importancia de prepararnos para asumirla en las mejores condiciones posible.

Identificamos que a partir de los 50 años aproximadamente, las personas experimentamos cambios físicos, emocionales, sociales y en nuestra actividad laboral: divorcios, la salida de la casa de hij@s, niet@s, mascotas; es más difícil obtener contratos, te despiden con más facilidad y se va acercando la edad de la jubilación con más rapidez de la que creíamos, variación en las actividades sociales y culturales, entre otros. Nos ha sido útil el poder intercambiar sobre estas cosas

Pensamos que no todas las personas tienen la oportunidad de poder compartir su experiencia por muchas razones. Hay una sanción social a la vejez y una idealización de la juventud, cuando como dice Kosko "nada es blanco o negro, la realidad es una infinita gama de grises" Pero los cambios que a la vez son peligro y oportunidad hay que trabajarlos y hemo concluido que para asumir la etapa de la vida que han denominado "tercera edad" es necesario re-crearse, re-pensarse. Quisimos compartir esta experiencia, estas reflexiones y estos sentires, por ello emprendimos la tarea de diseñar este curso.

Duración: 6 semanas, de acuerdo a nuestra experiencia es un tiempo prudente para hacer un primer acercamiento a este proceso.

Fecha de inicio: 12 de marzo del 2023

Tiempo de destinación de los y las participantes mínimo 6 horas a la semana para el estudio teórico, la participación en espacios de interacción y el ejercicio práctico, así como 1 hora y media hora para una sesión sincrónica que se realizará por zoom en día y hora acordada con Las personas participantes

Objetivo:
Crear un espacio para compartir, reflexionar y explorar en conjunto la experiencia del envejecimiento, pensando que es importante comunicar y sentirse comprendido y apoyado.

Metodología
Se constituyen comunidades de aprendizaje dependiendo del número de estudiantes, preferiblemente con intereses similares. La interlocución con los facilitadores es de tipo dialógico y busca promover la autoorganización para el trabajo en equipo.

Cada comunidad de aprendizaje estará acompañada por una persona de las personas del equipo docente durante las 5 semanas. Para cada tema, se contará con un vídeo y la participación de personas especialistas en la videoconferencia.

Contenidos:

Modulo Introductorio, Compartimos el programa y metodología del curso y nos presentamos entre l@s participantes

Módulo 1 Vida Plena

Reflexionamos sobre lo que significa la tercera edad y la vejez en el siglo XXI y cómo aspiramos a vivir felices en este periodo de la vida. Luego lo conversamos en una sesión de grupo en línea.

Módulo 2 Autodiagnóstico:

Dirigimos la mirada hacia adentro y le damos valor a nuestro espacio interior: ¿de dónde partimos?

Modulo 3: Cuidando emociones y mente

Nos acercamos a la importancia de la salud mental y emocional en la tercera edad y a métodos que favorecen el envejecer con gracia.

Módulo 4 Cuidando el cuerpo

Exploramos cómo cuidamos nuestro cuerpo y qué podemos hacer para mejorar nuestra salud y bienestar.

Módulo 5: Creatividad y relaciones.

Reflexionamos sobre la Importancia, en esta época de la vida, de cultivar las relaciones sociales, tanto familiares y de amistad como con la naturaleza y los animales.

Clausura: Compartimos lo que significó esta experiencia pedagógica y recomendaciones para mejorarla

Recursos

Se contará con una plataforma, flexible y estética, ligada al aula virtual de la Fundación Pedagógica Nuestramérica, utilizando herramientas como:

- Videos para la facilitación
- Documentos de la sesión y sus respectivos enlaces
- Espacios de interacción: foros, Muro, Correo, Chat, Video conferencias, etc.
- Un espacio para que cada participante realice consultas o inquietudes sobre los contenidos
- Otro espacio para consultas sobre el uso de la plataforma virtual

Equipo docente:

Anne Robert: Consultora con organismos internacionales y profesora universitaria. Especialista en biopedagogía y desarrollo de materiales pedagógicos para proyectos de desarrollo comunitario y rural

Fabiola Bernal: Socióloga y Educadora popular, con experiencia en investigación participativa con la metodología IAP y en educación formal y comunitaria en Colombia y Costa Rica. Fundadora con Mónica Castro de la Fundación Pedagógica Nuestramerica con sede en Costa Rica y radio de acción latinoamericana

Galia Fonseca: Medica fisiatra. Promueve el enfoque de medicina integrativa, ha publicado varios libros sobre Fibromialgia, ha realizado cursos presenciales sobre esta temática con la Fundación Nuestramérica. Tiene un canal de videos educativos en salud

Manrique Sibaja. Abogado y Terapista. Durante muchos años trabajó el derecho ambiental y laboral en el Caribe costarricense. Profesor certificado de Terapia Pránica , acompaña procesos curativos combinando, reiki, constelaciones familiares, meditación , entre otros.

Paulina Echeverri: Estudio diseño de productos en la Universidad Bolivariana de Madelin y en la Universidad Veritas de Costa Rica, Ha sido el apoyo para el diseño gráfico de este curso

David Caro: Educador popular e Informático. Ha sido facilitador de procesos educativos con jóvenes y funcionarios estatales en temas relacionados con la migración. Fundador de la Red de Jóvenes sin fronteras, en la actualidad es el asesor en educación virtual de la Fundación Nuestramérica

Coordina el Colombia:

Mónica Castro: Psico-orientadora, en Costa Rica trabajó como asesora psicológica de estudiantes de la Universidad EARTH, al tiempo que participaba como directora de la Fundación Pedagógica Nuestramérica. Al regresar a Colombia constituyó la Corporación Mandala de la cual es directora

CRONOGRAMA

Modulo	Tema	**Fechas**	IParticipantes
Modulo introductorio	Introducción al curso	12 de marzo	Anne Robert y David Caro
Modulo 1	Vida plena	13 al 19 de marzo	Anne Robert, Fabiola Bernal, Alicia Sequeira y Carlos Ramírez
Modulo 2	Autodiagnóstico	20 al 26 de marzo	Anne Robert, Fabiola Bernal
Modulo 3	Cuidando emociones y mente	27 de marzo al 2 de abril	Anne Robert y Manrique Sibaja
Receso		3 al 19 de abril	
Modulo 4	Cuidando el cuerpo	10 al 16 de abril	Anne Robert, Fabiola Bernal y Galia Fonseca
Modulo 5	Creatividad y relaciones	17 al 22de abril	Anne Robert, Fabiola Bernal y Jorge Delgado
Clausura		30 de abril	David Caro, Anne Robert, Fabiola Bernal

Contactos en:

Costa Rica: David Caro Fundación Nuestramérica WhatsApp 61912047

Colombia. Mónica Castro Corporación Mandala WhatsApp 317 3310001

Inversión:

120.000 colones costarricenses

950,000 pesos colombiano

Nota: Puede pagarse en cuotas