Travesía100
Teléfono/Whatsapp
(+569) 8754 8068

Ficha de Propuesta Taller

I. Nombre del taller (Considerar un nombre motivador)

Taller de Memoria Emotiva

II. Tema del taller

Disfruta la vida a través de los sentidos.

III. Nombre del facilitador.

Oscar Sepúlveda

IV. Fechas de la propuesta (propuesta inicial)

Martes 23 y martes 30 de Agosto de 2022

Horario 11:00 a 12:30hrs

V. Descripción de la actividad. (Explicar de forma clara en que consistirá la actividad)

Es un taller que dura dos sesiones, en que se estimulan nuestras memorias sensoriales para disfrutar el momento presente y, además, para dejarlas como una herramienta permanente a nuestro alcance para vivir mejor.

VI. Dirigido a (Especificar grupos de público objetivo, caracterización)

Está orientado a todo tipo de público.

VII. Objetivo general.

El propósito es que los participantes aprendan, a través de estímulos, técnicas que les ayudarán a conectar con sus memorias sensoriales y a obtener de ese ejercicio una fuente de disfrute para posibilitar una vida más sana, consciente, activa y optimista

VIII. Objetivos específicos.

Que las personas aprendan a conectar mente y cuerpo de una manera fácil y agradable.

Que los participantes en el taller mantengan activo su cerebro y en especial en el área de la memoria.

Travesía100
Teléfono/Whatsapp
(+569) 8754 8068

Que los participantes se relajen y disfruten, obteniendo beneficios inmediatos para su ánimo y bienestar.

IX. Estructura del taller o programa. (Cantidad de sesiones, frecuencia, horario sugerido, horas pedagógicas)

El taller durará dos sesiones, a realizarse durante dos martes seguidos, entre 11hrs A 12.30 horas.

X. Aprendizajes esperados.

Se espera que los participantes tomen conciencia de la forma en que sus pensamientos inciden en su estado de ánimo y en el bienestar corporal. Aprenderán a relajarse, a disfrutar a partir de sus propias memorias gozosas y a enfrentar la vida con mayor optimismo.

XI. Contenidos. (Explicar en base a sesiones o estructura propuesta)

La primera sesión estará centrada en las memorias visuales, táctiles y auditivas.
La segunda sesión estará dedicada al goce de los aromas y sabores que han acompañado nuestra vida.

XII. Metodología de enseñanza y aprendizaje. (Explicitar trabajo en grupos, sesiones expositivas, estudio de casos, etc.).

Cada sesión consistirá en una sesión explicativa sobre los temas del taller, con espacio de participación para quienes deseen compartir experiencias.

XIII. Precio del Taller por participante

$ 40.000.- incluidas las dos sesiones.

XIV. Evaluación del aprendizaje. (Ejercicios incluidos y retroalimentación de los participantes)

Al finalizar el taller, habrá evaluación de los mismos participantes sobre lo que han experimentado y los aprendizajes que se llevan.

XV. Materiales necesarios por parte de los participantes.

Papel, lápiz y su computador o teléfono para conectarse por zoom.

XVI. Formato presencial y/o virtual (Los talleres o programas solo se realizarán en forma virtual por ahora, pero indicar ambas modalidades, con los cupos mínimos y máximos para cada formato).

Las sesiones serán virtuales, vía Zoom, y requerirán un mínimo de 10 participantes

Travesía100
Teléfono/Whatsapp
(+569) 8754 8068

XVII. Indicar posibilidades de niveles básico, medio y avanzado, si aplica.

No aplica

XVIII. Elementos que hacen significativo este taller o programa (Señalar al menos 3).

Este taller constituye un significativo aporte a la salud mental, disfrute y autoconocimiento de cada participante. Es un espacio para el relajo, para aprender técnicas útiles que les permitirán mejorar su diario vivir, con un enfoque alegre y optimista.

XIX. Abstract del currículum profesional en 7 líneas.

Oscar Sepúlveda P. es psicólogo y periodista titulado en la Universidad de Chile. Actualmente alterna labores académicas en la Pontificia Universidad Católica de Chile y en la Universidad Adolfo Ibáñez de Santiago y Viña del Mar, con la atención de pacientes como psicólogo clínico, y la realización de talleres de desarrollo personal en instituciones como Travesia100 y La Casa Alta. En 2019 realizó el Diplomado en Manejo Clínico de Psiquiatría en Atención Pública de Salud en la Facultad de Medicina Oriente de la Universidad de Chile. Como periodista, fue subdirector del diario La Época, editor general de revista *Cosas, editor nacional de Revista Caras y redactor* del diario *La Segunda*. Fue director de la Asociación Nacional de la Prensa (ANP) durante tres años y consultor de la Comisión Nacional de Acreditación de Universidades.