

Conoce los cursos que tenemos para ti:
los cursos tienen una duración **aproximada de 4 a 8 semanas**

SÁBADO

1:00 p.m. - 5:00 p.m.

Dibujo del Natural para Principiantes

- 01** Introducir a los participantes en el arte del dibujo del natural, aprendiendo a observar, interpretar y plasmar objetos, paisajes y figuras en diferentes técnicas básicas. Este curso está diseñado para principiantes interesados en desarrollar sus habilidades artísticas a través de ejercicios prácticos y guiados.

Taller de Técnicas de Defensa Personal

- 02** Aprender movimientos básicos y efectivos de defensa personal para mujeres y adolescentes, para fortalecer la confianza, brindar herramientas prácticas para situaciones de riesgo simples o cotidianos y fomentar la seguridad personal.

Organiza tu Vida Digital

- 03** Aprender a utilizar herramientas digitales como Trello y Miro, Notion, Google workspace para organizar tareas, proyectos y metas de manera eficiente. Este taller está diseñado para quienes desean optimizar su productividad personal o profesional, gestionando su tiempo y recursos de forma visual y colaborativa.

Autocuidado y Manejo del Estrés

- 04** Explora prácticas de relajación, respiración consciente, técnicas de organización personal y estrategias para mejorar el bienestar mental y físico. Promueve el equilibrio emocional en la vida cotidiana.

Ajedrez: Estrategia y Pensamiento Crítico

- 05** Desarrollar habilidades cognitivas a través del ajedrez, combinando estrategia, concentración y resolución de problemas. Este curso está diseñado para todas las edades y niveles de experiencia, promoviendo el pensamiento lógico, la toma de decisiones y la creatividad en un ambiente dinámico y estimulante.

Básquetbol: Técnica y Coordinación

- 06** Practicar habilidades esenciales del básquetbol, a través de ejercicios dinámicos y juegos en grupo. Este curso está diseñado para todas las edades y niveles de experiencia, promoviendo la coordinación, la condición física y el desarrollo de valores como la disciplina, la comunicación y el respeto mutuo en un ambiente activo y motivador.

Diseño y Elaboración de Piñatas Artesanales

- 07** Descubre el arte de crear piñatas únicas utilizando técnicas tradicionales y materiales accesibles. Este taller está diseñado para todas las edades y niveles de experiencia, promoviendo la creatividad, la destreza manual y el trabajo en equipo.

Taller de Pintura como Terapia

- 08** Descubrir cómo la pintura puede ser una herramienta poderosa para la expresión emocional y el bienestar personal. Este taller está diseñado para fomentar la relajación, reducir el estrés y explorar la creatividad en un ambiente seguro y sin juicios.

Música y Ritmos

- 09** Explorar el mundo de la música y los ritmos a través de actividades prácticas que incluyen percusión, y ejercicios de coordinación. Este curso está diseñado para principiantes que deseen conectar con su sentido musical, aprender sobre diferentes ritmos y desarrollar su creatividad musical de manera divertida y colaborativa.

Fútbol: Técnica y trabajo en equipo

- 10** Aprender y practicar las habilidades esenciales del fútbol, incluyendo técnicas de control, pases, tiros y trabajo en equipo. Este taller está diseñado para fomentar el desarrollo deportivo, mejorar la condición física y fortalecer valores como la disciplina, la cooperación y la confianza, tanto para principiantes como para jugadores con experiencia.

Inteligencia Artificial

- 11** Utilizar herramientas de inteligencia artificial gratuitas para resolver necesidades reales del día a día en un emprendimiento, mejorando la comunicación con clientes, la organización del trabajo y el control básico del negocio.

Taller de Coreografía para Grupos

- 12** Taller dinámico para diseñar y ensayar una rutina de baile en equipo, explorando tanto estilos modernos como tradicionales. Los participantes podrán presentar su coreografía en una presentación grupal opcional, mostrando su creatividad y esfuerzo colectivo.

Inglés Básico: Comunicación para el Día a Día

- 13** Desarrollar habilidades fundamentales del idioma inglés a través de la práctica de vocabulario, pronunciación y expresiones cotidianas. Este curso está diseñado para principiantes, promoviendo la confianza y la comunicación en situaciones básicas de la vida diaria.

DOMINGO

8:00 a.m. - 1:00 p.m.

Conoce los cursos que tenemos para ti:
los cursos tienen una duración **aproximada de 4 a 8 semanas**

01 Taller de Técnicas de Defensa Personal

Aprender movimientos básicos y efectivos de defensa personal para mujeres y adolescentes.

02 Inteligencia Artificial

Utilizar herramientas de inteligencia artificial gratuitas para resolver necesidades reales del día a día en un emprendimiento, mejorando la comunicación con clientes, la organización del trabajo y el control básico del negocio.

03 Taller de Juegos Musicales con Percusión

Un espacio lúdico y participativo donde niños, jóvenes y adultos exploran la música a través de juegos rítmicos, dinámicas grupales y actividades de percusión sencilla. Este taller fomenta la escucha activa, la cooperación y el disfrute musical sin necesidad de conocimientos previos.

Aeróbicos: Ritmo y Energía

04 Practicar ejercicios aeróbicos que combinan movimientos rítmicos, música motivadora y técnicas para mejorar la condición física, la coordinación y la resistencia cardiovascular. Este curso está diseñado para todas las edades y niveles de experiencia, promoviendo un estilo de vida activo y saludable en un ambiente divertido y dinámico.

Psicología individual

05 Brindar un espacio seguro, confidencial y personalizado que permita a los participantess explorar, comprender y abordar sus desafíos emocionales, psicológicos y personales, promoviendo su bienestar integral y facilitando el desarrollo de habilidades para enfrentar la vida con resiliencia y equilibrio, con el fin de contribuir a su florecimiento personal y comunitario.

Elaboración artesanal de velas

06 Aprender a elaborar velas artesanales utilizando técnicas sencillas y materiales accesibles, explorando formas, aromas y colores. Este curso está diseñado para personas de todas las edades interesadas en desarrollar su creatividad manual, relajarse a través de un proceso artístico y adquirir una habilidad que puede convertirse en una oportunidad de emprendimiento.

Volleybol: Técnica y Trabajo en Equipo

07 Aprender y practicar las habilidades esenciales del baloncesto, incluyendo manejo del balón, pases, tiros y estrategias de juego. Este curso está diseñado para todas las edades y niveles de experiencia, fomentando la condición física, la coordinación y el trabajo en equipo en un ambiente dinámico y motivador.

Ilustración Con Plastilina, Escultura En Papel/Collage

08 El curso introduce a niñas, niños, jóvenes y adultos al trabajo manual con papel como material principal, explorando el volumen, la forma y la imaginación. Se busca crear con lo que se tiene, fortalecer la motricidad, la concentración y el disfrute del proceso creativo. El papel se entiende como un material humilde, accesible y transformable.

Fútbol: Técnica y trabajo en equipo

09 Aprender y practicar las habilidades esenciales del fútbol, incluyendo técnicas de control, pases, tiros y trabajo en equipo. Este taller está diseñado para fomentar el desarrollo deportivo, mejorar la condición física y fortalecer valores como la disciplina, la cooperación y la confianza, tanto para principiantes como para jugadores con experiencia.

Psicología familiar

10 Fortalecer las relaciones familiares mediante la promoción de una comunicación efectiva, la resolución constructiva de conflictos y el desarrollo de estrategias que fomenten el entendimiento mutuo, el apoyo emocional y el bienestar colectivo, contribuyendo a la integración familiar y al florecimiento integral de todos sus miembros.

11 Taller de Coreografía para Grupos

Brindar a los participantes las herramientas y conocimientos necesarios para capturar y editar imágenes de calidad profesional

12 Taller de Herramientas Digitales para el Trabajo

Aprender a usar Google Drive, Docs, Sheets y otras herramientas digitales esenciales para el estudio, el empleo o el emprendimiento. Ideal para quienes buscan actualizarse o integrarse al mundo digital.

Elaboración artesanal de velas

13 Aprender a elaborar velas artesanales utilizando técnicas sencillas y materiales accesibles, explorando formas, aromas y colores. Este curso está diseñado para personas de todas las edades interesadas en desarrollar su creatividad manual, relajarse a través de un proceso artístico y adquirir una habilidad que puede convertirse en una oportunidad de emprendimiento.

Inglés Intermedio: Expresión y Fluidez

14 Mejorar la capacidad de comprensión y expresión en inglés mediante la práctica de conversaciones, lectura y escritura. Este curso está diseñado para quienes ya tienen conocimientos básicos y desean ampliar su fluidez en un ambiente interactivo y dinámico.

Taller de Técnicas de Defensa Personal

15 Aprender movimientos básicos y efectivos de defensa personal para mujeres y adolescentes, para fortalecer la confianza, brindar herramientas prácticas para situaciones de riesgo simples o cotidianos y fomentar la seguridad personal.

Ajedrez: Estrategia y Pensamiento Crítico

16 Desarrollar habilidades cognitivas a través del ajedrez, combinando estrategia, concentración y resolución de problemas. Este curso está diseñado para todas las edades y niveles de experiencia, promoviendo el pensamiento lógico, la toma de decisiones y la creatividad en un ambiente dinámico y estimulante.

17 ADN de la Pobreza

Comprender para Transformar. Este curso propone una reflexión profunda sobre la pobreza como ausencia de vínculos, oportunidades y reconocimiento. Invita a repensar la integración social como base del florecimiento humano y la transformación colectiva.

18 Psicología individual

Brindar un espacio seguro, confidencial y personalizado que permita a los participantess explorar, comprender y abordar sus desafíos emocionales, psicológicos y personales, promoviendo su bienestar integral y facilitando el desarrollo de habilidades para enfrentar la vida con resiliencia y equilibrio, con el fin de contribuir a su florecimiento personal y comunitario.