100 AÑOS

PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DE VALPARAÍSO

1928 - 2028

Talleres

Programa Acción Senior

Segundo semestre 2026









Presentación

Desde hace más de 40 años, la Pontificia Universidad Católica de Valparaíso mantiene un compromiso permanente con las personas mayores, abriendo espacios que reconocen su experiencia, saberes y deseo de seguir aprendiendo.

En la PUCV creemos profundamente que el aprendizaje no tiene edad. Por eso, a través del Programa Acción Senior, presentamos talleres pensados para compartir, descubrir nuevos intereses y disfrutar en comunidad, promoviendo el bienestar integral, la participación activa y un aprendizaje significativo.

Les invitamos a ser parte de esta experiencia universitaria, a encontrarse con otros, a desafiarse y a seguir construyendo caminos de crecimiento personal. Esta Universidad es también su casa, y estos talleres han sido creados especialmente para ustedes.

Rubén López Leiva
Jefe Programa Acción Senior PUCV

¿A quiénes están dirigidos los talleres?

A personas mayores de 55 años que deseen mantenerse activas, aprender nuevas habilidades, compartir experiencias y participar en un entorno universitario acogedor, sin necesidad de estudios previos. Algunos talleres están abiertos a público de otras edades, porque tienen una orientación intergeneracional.

Talleres prácticos y participativos

Los talleres se desarrollan bajo una metodología práctica, dinámica y participativa, que favorece el aprendizaje activo, el intercambio de experiencias y la aplicación de los contenidos en la vida cotidiana.

Tienen una duración de cuatro meses (agosto a noviembre), un tiempo adecuado para profundizar contenidos, generar vínculos y disfrutar plenamente la experiencia de aprendizaje.

SALUD Y BIENESTAR

YOGA

Taller de yoga suave y adaptado que busca mejorar la movilidad, la flexibilidad, el equilibrio y el bienestar integral de las personas mayores. Integra posturas modificadas, respiración consciente, relajación, meditación y herramientas de autocuidado, respetando las posibilidades y límites de cada participante.



Facilitadora: Katherine Zúñiga
Horario: miércoles, 10:00 a 11:10 Hrs.
Lugar: Casa Central PUCV. 12 de febrero 191, Valparaíso
Valor total: $112.500

HIDROGIMNASIA

Actividad física de bajo impacto realizada en piscina temperada, que utiliza la resistencia y otras propiedades del agua para favorecer la movilidad, la capacidad cardiorrespiratoria, la circulación, la fuerza, la resistencia y la coordinación. Se desarrolla en un ambiente seguro y de camaradería.



Horarios
(cada horario corresponde a una clase distinta, con inscripción y pago independiente):
• Lunes, 12:00 a 12:55 Hrs.
• Viernes, 12.00 a 12.55 Hrs.
Facilitador: Rodrigo Bustamante
Lugar: Los Carolinos 25, Miraflores Bajo, Viña del Mar
Valor total: $160.000

ESTIMULACIÓN COGNITIVA

Taller teórico-práctico orientado a conocer los distintos tipos de memoria y su funcionamiento, comprender los cambios asociados al envejecimiento y practicar ejercicios que permitan activar diferentes procesos cognitivos. Promueve la estimulación cognitiva cotidiana como parte de un envejecimiento activo y saludable.



Horarios
(cada horario corresponde a una clase distinta, con inscripción y pago independiente):
• Jueves, 10:15 a 11:25 Hrs.
• Viernes, 10:15 a 11:25 Hrs.
Facilitadora: Ximena Leiva
Lugar: Edificio Monseñor Gimpert PUCV, Av. Brasil 2830, Valparaíso.
Valor total: $125.000

JARDINERÍA EN ESPACIOS URBANOS

Taller teórico-práctico de iniciación a la jardinería urbana que entrega conocimientos para reconocer y cuidar plantas, comprender sus ciclos de crecimiento y planificar las labores básicas de un jardín. Promueve una jardinería de bajo costo, basada en el reciclaje, la valoración de la flora nativa y el bienestar personal.



Facilitador: Luis Domingo Arriagada
Horario: sábado, 10:00 a 12:00 Hrs.
Lugar: Huerto Conciencia, Campus Curauma PUCV
Valor total: $112.500
Orientación: Intergeneracional

ARTE



DIBUJO Y COLOR

Taller artístico teórico-práctico orientado al desarrollo de la sensibilidad, la observación y la expresión creadora. Mediante el aprendizaje de conceptos y técnicas básicas de las artes visuales, las personas participantes elaborarán estudios, reproducciones y obras personales.

Horarios
(cada horario corresponde a una clase distinta, con inscripción y pago independiente):
• Miércoles, 13:00 a 14:45 Hrs.
• Miércoles, 14:45 a 16:30 Hrs.
• Jueves, 09.30 a 10.45 Hrs.
Facilitadora: Orielle Bernal
Lugar: Casa Central PUCV. 12 de febrero 191, Valparaíso
Valor total: $130.000



BORDADO SASHIKO

Taller de iniciación al Sashiko, técnica tradicional japonesa de bordado utilizada para reparar, reforzar y resignificar textiles. Mediante una práctica manual, meditativa y expresiva, busca desarrollar la creatividad, la concentración, la coordinación motriz fina y el bienestar emocional.

Facilitadora: Martina Alejandra González Palma
Horario: viernes, 10:15 a 11:30 Hrs.
Lugar: Casa Central PUCV. 12 de febrero 191, Valparaíso
Valor total: $112.500
Orientación: Intergeneracional



TEATRO

Taller práctico y participativo que utiliza herramientas teatrales para fortalecer la expresión corporal, la respiración, la voz, la creatividad y la socialización. El proceso considera juegos teatrales, lectura de textos, preparación de personajes y ensayos, finalizando con el montaje y presentación de una obra breve.

Facilitadora: Alejandra Jiménez
Horario: jueves, 15:15 a 16:25 Hrs.
Lugar: Casa Central PUCV. 12 de febrero 191, Valparaíso
Valor total: $112.500
Orientación: Intergeneracional



MATERIA Y MEMORIA, PRÁCTICAS DE REUTILIZACIÓN

Taller de exploración artística que utiliza objetos y materiales reutilizados para crear obras vinculadas con la memoria personal y colectiva. A través de ejercicios creativos y procesos de transformación material, promueve la expresión, la imaginación, el intercambio de experiencias y el cuidado medioambiental.

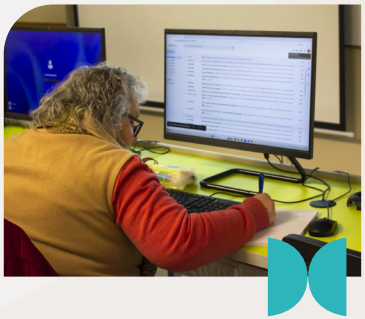
Facilitadora: Javiera Ovalle
Horario: lunes, 14:30 a 15:45 Hrs.
Lugar: Casa Central PUCV. 12 de febrero 191, Valparaíso - Subsuelo
Valor total: $112.500
Orientación: Intergeneracional

EDUCACIÓN DIGITAL

USO DEL COMPUTADOR

Curso práctico orientado a fortalecer la autonomía digital de las personas mayores mediante el uso del computador. Las actividades se centran en tareas útiles para la vida cotidiana, como organizar documentos, utilizar servicios digitales, realizar búsquedas y reconocer riesgos en internet.

Facilitadora: Abigaíl González
Horario: viernes, 16:00 a 17:10 Hrs.
Lugar: Facultad de Ingeniería PUCV. Av. Brasil 2241, Valparaíso
Valor total: $112.500



INTRODUCCIÓN A LA INTELIGENCIA ARTIFICIAL

Curso teórico-práctico orientado a introducir a las personas mayores en el uso crítico y práctico de herramientas de inteligencia artificial generativa, favoreciendo la comprensión de sus funciones, sus posibilidades de apoyo en la vida cotidiana y el desarrollo de habilidades iniciales para interactuar con ellas mediante instrucciones o prompts.

Facilitadora: Abigaíl González
Horario: viernes, 14:30 a 15:45 Hrs.
Lugar: Facultad de Ingeniería PUCV. Av. Brasil 2241, Valparaíso
Valor total: $112.500



USO DEL CELULAR

Curso práctico y guiado que busca fortalecer el uso autónomo del teléfono celular en personas mayores. Mediante explicaciones paso a paso, se enseñará el funcionamiento básico del dispositivo y el uso de aplicaciones cotidianas para comunicarse, acceder a información y resolver necesidades de la vida diaria.

Facilitadora: Abigaíl González
Horario: miércoles, 15:30 a 16:45 Hrs.
Lugar: Casa Central PUCV. 12 de febrero 191, Valparaíso
Valor total: $112.500



100 AÑOS

PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DE VALPARAÍSO

1928 - 2028

Talleres
Programa Acción Senior

Segundo semestre 2026

INSCRIPCIONES:

Desde el 6 de julio.
Inscripción presencial o telefónica.
Cupos limitados.

Período académico:
agosto - noviembre 2026.

Descuentos:
10% de descuento para alumni y titulados/as PUCV.
Válido para las primeras 5 personas inscritas.

Consultas:
32 227 3091
pas@pucv.cl
Oficina: 12 de febrero 191, Valparaíso.
Casa Central PUCV.
Horario de atención:
Lunes a jueves: 9:00 a 13:00 Hrs. / 14:30 a 17:00 Hrs.
Viernes: 9:00 a 13:00 Hrs. / 14:30 a 16:00 Hrs.

Formas de pago:
Pago presencial en caja (2° piso Casa Central PUCV), transferencia bancaria o pago con tarjeta de crédito.

La inscripción se completa con el envío de comprobante de pago junto con la carta de compromiso firmada.