

Proforma**Contratación de talleres de activación integral para los adultos mayores, a nivel cognitivo, emocional y físico.**

Contacto: Sra. Sandra Lorena Vega

Teléfono:(506)

Correo: svega@montesdeoca.go.cr

Día del evento:

Institución: Municipalidad de Montes de Oca

Fecha de emisión y envío de

Dirección: C. 57, San José, San Pedro

cotización:**Martes 17 de Mayo del 2021**

Lugares del Evento: Parque del Este

Participantes: 20 participantes

Hora: 9:00 am a 11:00 am

Evento: 20 Talleres presenciales de activación integral para los adultos mayores, a nivel cognitivo, emocional y físico para Adultos Mayores de Montes de Oca

Reciba un cordial saludo de nuestra parte, al mismo tiempo aprovechamos para agradecerle su interés en nuestros servicios.

Talleres Presenciales**Taller #1 :Gestionando mis emociones**

Las emociones son parte de nuestra vida en las decisiones que tomamos todos los días .Es así como por medio de actividades lúdicas potenciaremos el poder de las emociones para la salud mental de las PAM .Desarrollemos temas como emociones,el color de las emociones,el hemisferio de las emociones y las 10 emociones básicas .

Objetivo General:

Conocer a gestionar mis emociones

Objetivos Específicos

- ✓ Conocer que son las emociones
- ✓ Potenciar el color de las emociones
- ✓ Conocer el hemisferio de las emociones





- ✓ Potenciar las 10 emociones básicas

Metodología de Trabajo.

La base metodológica es la presentación teórica y ejercicios prácticos. Entendemos por ejercicios prácticos a través de aprendizaje experiencial, movimiento expresivo, técnicas lúdicas no invasivas y dinámicas que influyen en el estado anímico y cognitivo del participante.

Desarrollaremos como el poder de las emociones, que pueda beneficiar nuestra salud física, psicológica y social, el color de las emociones, el hemisferio de las emociones y las emociones básicas, utilizando técnicas lúdicas con los participantes.

- Presentación-introducción del tema
- Ejercicio de rompehielos
- Ejercicios prácticos :
- Dinámicas de Cierre del taller

Temas:

- a) **Emociones:** Mis emociones
- b) **Mi color de emociones :** Conocer el color de mis emociones
- c) **Hemisferio de las emociones :** Como afectan mis emociones
- d) **Emociones básicas :** Conocer las emociones básicas
- c) **Recomendaciones :** Recomendaciones finales

Cronograma

Tema	Objetivo	Técnica
Presentación de la Capacitación	Conocer los objetivos y plan de acción de la capacitación	Frase Emocional
Dinámica de Presentación	Conocer al grupo y calentamientos	Ejercicio práctico Moustró de las emociones
Emociones	Conocer mis emociones	Ejercicio práctico Emojil Emocional
Hemisferio de las emociones	Conocer los hemisferios y su relación con las emociones	Ejercicio práctico Izquierdo o derecho Canciones



Color de la emociones	Conocer mi ropa afecta mis emociones	Ejercicio practico La camisa
Las 10 emociones	Conocer las 10 emociones básicas	Ejercicio practico Arbol de las emociones Cuento El señor de la emociones
Cierre de la actividad	Recomendaciones	Recomendaciones



Taller #2 :Sacando a pasear a mi niño interior

Las emociones son parte de nuestra vida en las decisiones que tomamos todos los días .Es así como por medio de actividades lúdicas potenciaremos nuestro niño interior para la salud mental de las PAM .Desarrollemos temas como husmeando mi niño interior, caricias de mi niño interior ,test de niño interior .

Objetivo General:

Conectarme con mi niño interior

Objetivos Específicos

- ✓ Conectarme con mi niño interior
- ✓ Potenciar mi niño interior
- ✓ Conocer como trato a mi niño interior
- ✓ Examinar mi niño interior con un test

Metodología de Trabajo.

La base metodológica es la presentación teórica y ejercicios practicos. Entendemos por ejercicios practicos a través de aprendizaje experiencial, movimiento expresivo, técnicas lúdicas no invasivas y dinámicas que influyen en el estado anímico y cognitivo del participante. Desarrollaremos como el niño interior que pueda beneficiar nuestra salud fisica,psicológica y socialtemas como humeando mi niño interior, caricias de mi niño interior ,test de niño interior ,utilizando técnicas lúdicas con los participantes.

- Presentación-introducción del tema
- Ejercicio de rompehielos
- Ejercicios prácticos :
- Dinámicas de Cierre del taller

Temas:

- a) **Niño interior** :Mi niño interior
- b) **Husmeando mi niño interior** : Conectarme con mi nilo interior
- c)**Caricias de mi niño interior**: Conocer mi niño interior
- e)**Recomendaciones** :Recomendaciones finales

Cronograma

Tema	Objetivo	Técnica
Presentación de la Capacitación	Conocer los objetivos y plan de acción de la capacitación	Frase Niño interior
Dinámica de Presentación	Conocer al grupo y calentamientos	Ejercicio practico Pasito Saludar las manos
Husmeando mi niño interior	Conocer mi niño interior	Ejercicio practico Globo de mi niño
Caricias de mi niño interior	Conocer como trato mi niño interior	Ejercicio practico Mi cara y tu cara
Test de mi niño interior	Conocer mi niño interior	Ejercicio practico Test de niño interior
Las 10 emociones	Conocer las 10 emociones básicas	Ejercicio practico Arbol de las emociones Cuento La noche que se perdió la luna
Cierre de la actividad	Recomendaciones	Recomendaciones



Taller #3 :Dime como te diviertes y te dire quién eres

Las emociones son parte de nuestra vida en las decisiones que tomamos todos los días .Es así como por medio de actividades lúdicas potenciaremos la diversión integral para la salud mental de las PAM .Desarrollemos temas como porque dejamos de divertirnos,divertinos ya ,cosas divertidas .

Objetivo General:

Conectarnos con la diversión

Objetivos Específicos

- ✓ Conectarnos con la diversión
- ✓ Potenciar la diversión personal y grupal
- ✓ Conocer porque dejamos de divertirnos
- ✓ Examinar cosas divertidas para la PAM

Metodología de Trabajo.

La base metodológica es la presentación teórica y ejercicios practicos. Entendemos por ejercicios practicos a través de aprendizaje experiencial, movimiento expresivo, técnicas lúdicas no invasivas y dinámicas que influyen en el estado anímico y cognitivo del participante. Desarrollaremos como nos divertimos para que pueda beneficiar nuestra salud fisica,psicológica y social ,temas como porque dejamos de divertirnos,divertinos ya ,cosas divertidas ,utilizando técnicas lúdicas con los participantes.

- Presentación-introducción del tema
- Ejercicio de rompehielos
- Ejercicios prácticos :
- Dinámicas de Cierre del taller

Temas:

- a) **Porque dejamos de divertirnos** :Porque dejamos de divertirnos
- b) **Divertinos** : Como nos divertimos
- c)**Cosas divertidas** : Conocer y hacer cosas divertidas
- e)**Recomendaciones** :Recomendaciones finales



Cronograma

Tema	Objetivo	Técnica
Presentación de la Capacitación	Conocer los objetivos y plan de acción de la capacitación	Frase Niño interior
Dinámica de Presentación	Conocer al grupo y calentamientos	Ejercicio practico Globos de la diversion
Porque dejamos de divertinos	Conocer porque dejamos de divertinos	Ejercicio practico Las caras de la diversion
Divertirnos	Conocer como divertirnos	Ejercicio practico Cancha de la diversion
Cosas divertidas	Conocer cosas divertidas	Ejercicio practico Colach divertido Penales divertidos
Diversion de antes	Conocer como nos divertíamos antes	Ejercicio practico Cuento Adrenalina rusa
Cierre de la actividad	Recomendaciones	Recomendaciones



Taller #4 :Organismo saludable para vivir mejor

Las emociones son parte de nuestra vida en las decisiones que tomamos todos los días .Es así como por medio de actividades lúdicas potenciaremos el cuidado de nuestro organismo para la salud mental de las PAM .Desarrollemos temas como mi organismo,frutas de la felicidad,super cerebro ,la oracion de la felicidad .

Objetivo General:

Cuidar nuestro organismo

Objetivos Específicos

- ✓ Cuidar nuestro organismo
- ✓ Potenciar la oracion de la felicidad
- ✓ Conocer las frutas de la felicidad
- ✓ Examinar como nuestro cerebro es poderoso

Metodología de Trabajo.

La base metodológica es la presentación teórica y ejercicios practicos. Entendemos por ejercicios practicos a través de aprendizaje experiencial, movimiento expresivo, técnicas lúdicas no invasivas y dinámicas que influyen en el estado anímico y cognitivo del participante.

Desarrollaremos para el organismo que pueda beneficiar nuestra salud fisica,psicológica y social ,temas como , mi organismo,frutas de la felicidad,super cerebro ,la oracion de la felicidad .utilizando técnicas lúdicas con los participantes.

- Presentación-introducción del tema
- Ejercicio de rompehielos
- Ejercicios prácticos :
- Dinámicas de Cierre del taller

Temas:

- a) **Organismo** :Como esta nuestro organismo
- b) **Frutas de la felicidad** : Como las frutas de la felicidad



- c) **Super cerebro** : Conocer el poder del cerebro
- d) **La oración de la felicidad**: Potenciar la oracion
- e) **Recomendaciones** :Recomendaciones finales

Cronograma

Tema	Objetivo	Técnica
Presentación de la Capacitación	Conocer los objetivos y plan de acción de la capacitación	Frase Organismo
Dinámica de Presentación	Conocer al grupo y calentamientos	Ejercicio practico Piensa rápido
Organismo	Conocer como esta nuestro organismo	Ejercicio practico Habitos
Frutas de la felicidad	Conocer las frutas de la felicidad	Ejercicio practico Batidos
Super cerebro	Conocer nuestro super cerebro	Ejercicio practico Los tres cerebros
Oración de la felicidad	Conocer como la oracion nos beneficia	Ejercicio practico Oracion feliz
Cierre de la actividad	Recomendaciones	Recomendaciones



Taller #5 :La risa es salud

Las emociones son parte de nuestra vida en las decisiones que tomamos todos los días .Es así como por medio de actividades lúdicas potenciaremos la risa para la salud mental de las PAM .Desarrollemos temas como beneficios de la risa ,PAM Endorfina,botiquín de la risa .

Objetivo General:

Conoce que la risa es salud

Objetivos Específicos

- ✓ Conoce que la risa es salud
- ✓ Potenciar los beneficios de la risa
- ✓ Conocer como ser una PAM endorfina
- ✓ Examinar mi botiquine de la risa

Metodología de Trabajo.

La base metodológica es la presentación teórica y ejercicios practicos. Entendemos por ejercicios practicos a través de aprendizaje experiencial, movimiento expresivo, técnicas lúdicas no invasivas y dinámicas que influyen en el estado anímico y cognitivo del participante.

Desarrollaremos para el organismo y que pueda beneficiar nuestra salud fisica,psicológica y social ,temas como ., beneficios de la risa ,PAM Endorfina,botiquín de la risa utilizando técnicas lúdicas con los participantes.

- Presentación-introducción del tema
- Ejercicio de rompehielos
- Ejercicios prácticos :
- Dinámicas de Cierre del taller

Temas:

- a) **La risa es salud** :Como la risa es salud
- b) **Beneficios de la risa** : Como los beneficios físicos,psicológicos y social de la risa



c) **PAM Endorfina** : Característica de una PAM Endorfina

d) **Botiquín de la risa** : Como esta mi botiquín de la risa

e) **Recomendaciones** :Recomendaciones finales

Cronograma

Tema	Objetivo	Técnica
Presentación de la Capacitación	Conocer los objetivos y plan de acción de la capacitación	Frase La Risa
Dinámica de Presentación	Conocer al grupo y calentamientos	Ejercicio practico Ja..Je,Ji,Jo,Ju
La risa es salud	Conocer como la risa es salud	Ejercicio practico Mi acróstico de Risa
Beneficios de la risa	Conocer los beneficios de la risa	Ejercicio practico Bicicleta de la risa Amigos de risa
PAM Endorfina	Conocer como es una PAM Endorfina	Ejercicio practico Concurso Endorfina
Botiquín de la risa	Conocer como anda mi botiquén de la risa	Ejercicio practico La maleta de la risa Cuento Reirse de...
Cierre de la actividad	Recomendaciones	Recomendaciones



Taller #6 :Felicidad en todos los sentidos

Las emociones son parte de nuestra vida en las decisiones que tomamos todos los días .Es así como por medio de actividades lúdicas potenciaremos la risa para la salud mental de las PAM .Desarrollemos temas como los sentidos de la felicidad ,habitos de personas felices,profesiones felices.

Objetivo General:

Conoce la felicidad en todo lo que nos rodea

Objetivos Específicos

- ✓ Conoce la felicidad en lo que nos rodea
- ✓ Potenciar las felicidad en los sentidos
- ✓ Conocer los habitos de las personas felices
- ✓ Examinar mi felicidad hoy

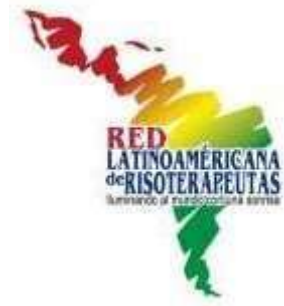
Metodología de Trabajo.

La base metodológica es la presentación teórica y ejercicios practicos. Entendemos por ejercicios practicos a través de aprendizaje experiencial, movimiento expresivo, técnicas lúdicas no invasivas y dinámicas que influyen en el estado anímico y cognitivo del participante. Desarrollaremos para el organismo y que pueda beneficiar nuestra salud fisica,psicológica y social ,temas como ,los sentidos de la felicidad ,habitos de personas felices,profesiones felices. utilizando técnicas lúdicas con los participantes.

- Presentación-introducción del tema
- Ejercicio de rompehielos
- Ejercicios prácticos :
- Dinámicas de Cierre del taller

Temas:

- a) **Felicidad** :Que es felicidad
- b) **Felicidad en los sentidos** : Como la felicidad en los sentidos



- c) **Habitos de personas felices:** Hábitos de personas felices
- d) **Profesiones y felicidad** : Analizar las profesiones felices
- e) **Recomendaciones** : Recomendaciones finales

Cronograma

Tema	Objetivo	Técnica
Presentación de la Capacitación	Conocer los objetivos y plan de acción de la capacitación	Frase Felicidad
Dinámica de Presentación	Conocer al grupo y calentamientos	Ejercicio practico La Felicidad Ja,Ja Ja
Felicidad	Conocer como es la felicidad	Ejercicio practico Felicidad
Felicidad en los sentidos	Conocer los sentidos de la felicidad	Ejercicio practico Que veo
Habitos de persona felices	Conocer los habitos de las personas felices	Ejercicio practico Mi grupo etario
Profesiones felices	Conocer las profesioes felices	Ejercicio practica Mi traje feliz Cuento 7 días de felicidad
Cierre de la actividad	Recomendaciones	Recomendaciones



Taller #7 :Inmaginacion para soñar y cumplir tus metas

Las emociones son parte de nuestra vida en las decisiones que tomamos todos los días .Es asi como por medio de actividades lúdicas potenciaremos la risa para la salud mental de las PAM .Desarrollemos temas como inmaginacion ,todo empezó con una ratón,cinco clases de soñadores ,5 pasos para potenciar la inmaginacion .

Objetivo General:

Potenciar la inmaginacion para cumplir nuestras metas

Objetivos Específicos

- ✓ Potenciar la inmaginacion
- ✓ Potenciar las metas
- ✓ Conocer los cinco clases de soñadores
- ✓ Examinar pasos para la inmaginacion

Metodología de Trabajo.

La base metodológica es la presentación teórica y ejercicios practicos. Entendemos por ejercicios practicos a través de aprendizaje experiencial, movimiento expresivo, técnicas lúdicas no invasivas y dinámicas que influyen en el estado anímico y cognitivo del participante. Desarrollaremos para el organismo y que pueda beneficiar nuestra salud fisica,psicológica y social ,temas como inmaginacion ,todo empezó con una ratón,cinco clases de soñadores ,5 pasos para potenciar la inmaginacion ,utilizando técnicas lúdicas con los participantes.

- Presentación-introducción del tema
- Ejercicio de rompehielos
- Ejercicios prácticos :
- Dinámicas de Cierre del taller

Temas:

- a) **Inmaginacion** :Que es la inmaginacion
- b) **Todo empezó con un ratón** : Como inician los sueños



c) **5 tipos de soñadores** :Que tipo de soñador eres

d) **Inmaginacion y metas** : Potenciar mis metas

e) **Recomendaciones** :Recomendaciones finales

Cronograma

Tema	Objetivo	Técnica
Presentación de la Capacitación	Conocer los objetivos y plan de acción de la capacitación	Frase Inmaginacion
Dinámica de Presentación	Conocer al grupo y calentamientos	Ejercicio practico Mi fiesta de 15 años
Todo empezó con una ratón	Conocer como inician los sueño	Ejercicio practico Atrapando ratones
Tipos de soñadores	Conocer los tipos de soñadores	Ejercicio practico No te duermas
Inmaginacion y metas	Conocer como la inmaginacion nos ayuda a cumplir metas	Ejercicio practico La burbuja
Plan de sueño	Conocer mi plan de sueños	Ejercicio practico Plan de sueños CuentoEl examen de matemática
Cierre de la actividad	Recomendaciones	Recomendaciones



Taller #8 :Que necesitas para ser feliz

Las emociones son parte de nuestra vida en las decisiones que tomamos todos los días .Es así como por medio de actividades lúdicas potenciaremos la risa para la salud mental de las PAM .Desarrollemos temas como tu necesidad,que necesitas para ser feliz,pirámide de necesidades Maslow.

Objetivo General:

Conoce cual es mi necesidad en este momento

Objetivos Específicos

- ✓ Conocer mi necesidad
- ✓ Potenciar mis necesidades para ser feliz
- ✓ Conocer la pirámide de necesidades de Maslow
- ✓ Contruir mi pirámide personal de necesidades

Metodología de Trabajo.

La base metodológica es la presentación teórica y ejercicios practicos. Entendemos por ejercicios practicos a través de aprendizaje experiencial, movimiento expresivo, técnicas lúdicas no invasivas y dinámicas que influyen en el estado anímico y cognitivo del participante. Desarrollaremos para el organismo y que pueda beneficiar nuestra salud fisica,psicológica y social ,temas como inmaginacion como tu necesidad,que necesitas para ser feliz,pirámide de necesidades Maslow,contruir mi pirámide personal de necesidades .utilizando técnicas lúdicas con los participantes.

- Presentación-introducción del tema
- Ejercicio de rompehielos
- Ejercicios prácticos :
- Dinámicas de Cierre del taller

Temas:

- a) **Necesidad** :Cual es tu necesidad hoy
- b) **Que necesitas para ser feliz** :Que necesitas para ser feliz



c) **Piramide de Maslow** : Mi pirámide de necesidades

d) **Mi pirámide personal** : Mi pirámide personal

e) **Recomendaciones** : Recomendaciones finales

Cronograma

Tema	Objetivo	Técnica
Presentación de la Capacitación	Conocer los objetivos y plan de acción de la capacitación	Frase Necesidad
Dinámica de Presentación	Conocer al grupo y calentamientos	Ejercicio practico Necesito
Necesidad	Conocer mi necesidad	Ejercicio practico La rueda de la fortuna
Que necesitas para ser feliz	Conocer que necesito para ser feliz	Ejercicio practico La tienda de la verdad
Piramide del Maslow	Conocer las pirámide de maslow	Ejercicio practico Piramide
Mi pirámide de necesidades	Contruir mi pirámide de necesidad	Ejercicio practico Mi pirámide Cuento Necesidad
Cierre de la actividad	Recomendaciones	Recomendaciones



Taller #9 :Nadie puede vivir sin amor

Las emociones son parte de nuestra vida en las decisiones que tomamos todos los días .Es así como por medio de actividades lúdicas potenciaremos la risa para la salud mental de las PAM .Desarrollemos temas amor ,cinco lenguajes del amor ,teoría del amor y tu historia de amor .

Objetivo General:

Conocer el poder del amor

Objetivos Específicos

- ✓ Conocer el poder de amor
- ✓ Potenciar los lenguajes del amor
- ✓ Conocer las teorías del amor
- ✓ Contruir mi historia de amor

Metodología de Trabajo.

La base metodológica es la presentación teórica y ejercicios practicos. Entendemos por ejercicios practicos a través de aprendizaje experiencial, movimiento expresivo, técnicas lúdicas no invasivas y dinámicas que influyen en el estado anímico y cognitivo del participante. Desarrollaremos para el organismo y que pueda beneficiar nuestra salud fisica,psicológica y social ,temas amor ,cinco lenguajes del amor ,teoría del amor y tu historia de amor .utilizando técnicas lúdicas con los participantes.

- Presentación-introducción del tema
- Ejercicio de rompehielos
- Ejercicios prácticos :
- Dinámicas de Cierre del taller

Temas:

- a) **Amor:** Que es el amor
- b) **Lenguajes del amor :**Tu lenguaje del amor



- c) **Teorías del amor** :Las teorías del amor
- d) **Mi historia de amor** : Mi historia de amor
- e) **Recomendaciones** :Recomendaciones finales

Cronograma

Tema	Objetivo	Técnica
Presentación de la Capacitación	Conocer los objetivos y plan de acción de la capacitación	Frase Amor
Dinámica de Presentación	Conocer al grupo y calentamientos	Ejercicio practico Acrostico Amor
Amor	Conocer mi necesidad	Ejercicio practico Canciones de amor
Lenguajes del amor	Conocer mi lenguaje del amor	Ejercicio practico La rueda del amor
Teorías del amor	Conocer las teorías del amor	Ejercicio practico Amor loco
Mi historia de amor	Contruir mi historia de amor	Ejercicio practico Eres como la flor Cuento Historia de amor
Cierre de la actividad	Recomendaciones	Recomendaciones

Taller #10 :Los 10 Pergaminos

Las emociones son parte de nuestra vida en las decisiones que tomamos todos los días .Es asi como por medio de actividades lúdicas potenciaremos la risa para la salud mental de las PAM .Desarrollemos temas como habitos,amor,éxito,milagro,vivir el día a día ,reir ,comenzar .

Objetivo General:

Conocer los 10 pergaminos

Objetivos Específicos

- ✓ Conocer los 10 pergaminos
- ✓ Potenciar el éxito,habitos ,metas y el vivir el día a día

[Tel:\(506\) 8705-2236](tel:(506)8705-2236)
pzamora32@hotmail.com



- ✓ Conocer mi pergamino

Metodología de Trabajo.

La base metodológica es la presentación teórica y ejercicios prácticos. Entendemos por ejercicios prácticos a través de aprendizaje experiencial, movimiento expresivo, técnicas lúdicas no invasivas y dinámicas que influyen en el estado anímico y cognitivo del participante.

Desarrollaremos para el organismo y que pueda beneficiar nuestra salud física, psicológica y social, temas como hábitos, amor, éxito, milagro, vivir el día a día, reír, comenzar ..utilizando técnicas lúdicas con los participantes.

- Presentación-introducción del tema
- Ejercicio de rompehielos
- Ejercicios prácticos :
- Dinámicas de Cierre del taller

Temas:

- a) **Pergamino:**Historia del pergamino
- b) **Los 10 pergaminos:**Los 10 pergaminos



c) **Mi pergamino** :Contruir mi pergamino

e) **Recomendaciones** :Recomendaciones finales

Cronograma

Tema	Objetivo	Técnica
Presentación de la Capacitación	Conocer los objetivos y plan de acción de la capacitación	Frase Habitos
Dinámica de Presentación	Conocer al grupo y calentamientos	Ejercicio practico Buscar el pergamino
Los 10 pergaminos	Conocer los 10 pergaminos	Ejercicio practico Adivina cual es
Mi pergamino	Conocer mi pergamino	Ejercicio practico Buscando al líder
Mi historia de amor	Contruir mi historia de amor	Ejercicio practico Cuento Vendedor mas grande del mundo
Cierre de la actividad	Recomendaciones	Recomendaciones

Taller #11:Autoestima el arte de aceptarme

Las emociones son parte de nuestra vida en las decisiones que tomamos todos los días .Es asi como por medio de actividades lúdicas potenciaremos la risa para la salud mental de las PAM .Desarrollemos temas como autoestima ,los 6 pilares de la autoestima,autorespeto,autoaceptacion,autoevaluación,autoconcepto y autoconocimiento .

Objetivo General:

Potenciar la autoestima y sus pilares

Objetivos Específicos

- ✓ Potenciar la autoestima y sus pilares
- ✓ Potenciar los 6 pilares de la autoestima
- ✓ Examinar mi autoestima



Metodología de Trabajo.

La base metodológica es la presentación teórica y ejercicios prácticos. Entendemos por ejercicios prácticos a través de aprendizaje experiencial, movimiento expresivo, técnicas lúdicas no invasivas y dinámicas que influyen en el estado anímico y cognitivo del participante. Desarrollaremos para el organismo y que pueda beneficiar nuestra salud física, psicológica y social, temas como autoestima, los 6 pilares de la autoestima, autorespeto, autoaceptación, autoevaluación, autoconcepto y autoconocimiento, utilizando técnicas lúdicas con los participantes.

- Presentación-introducción del tema
- Ejercicio de rompehielos
- Ejercicios prácticos :
- Dinámicas de Cierre del taller

Temas:

- a) **Autoestima:** Que es
- b) **Los 6 pilares de la autoestima:** Conocer los 6 pilares de la autoestima



c) **Mi autoestima** :Contruir mi una autoestima sana

e) **Recomendaciones** :Recomendaciones finales

Cronograma

Tema	Objetivo	Técnica
Presentación de la Capacitación	Conocer los objetivos y plan de acción de la capacitación	Frase Autoestima
Dinámica de Presentación	Conocer al grupo y calentamientos	Ejercicio practico Yo soy
Autoestima	Conocer que es la autoestima	Ejercicio practico Pasadiso de autoestima
Los 6 pilares de la autoestima	Conocer los 6 pilares	Ejercicio practico Yanque Po
Contruir mi autoestima	Contruir mi autoestima	Ejercicio practico Cuento El vendadero valor el anillo
Cierre de la actividad	Recomendaciones	Recomendaciones

Taller #12:Mandalas y atención plena

Las emociones son parte de nuestra vida en las decisiones que tomamos todos los días .Es asi como por medio de actividades lúdicas potenciaremos la risa para la salud mental de las PAM .Desarrollemos temas como los mandalas,los beneficios de los mandalas ,atención plena ,ejercicios de atención plena .

Objetivo General:

Potenciar los mandalas y la atención plena

Objetivos Específicos

- ✓ Conocer los mandalas
- ✓ Conocer los beneficios de los mandalas
- ✓ Conocer que es la atención plena
- ✓ Ejercicios de atención plena



Metodología de Trabajo.

La base metodológica es la presentación teórica y ejercicios prácticos. Entendemos por ejercicios prácticos a través de aprendizaje experiencial, movimiento expresivo, técnicas lúdicas no invasivas y dinámicas que influyen en el estado anímico y cognitivo del participante.

Desarrollaremos para el organismo y que pueda beneficiar nuestra salud física, psicológica y social, temas como los mandalas, los beneficios de los mandalas, atención plena, ejercicios de atención plena, utilizando técnicas lúdicas con los participantes.

- Presentación-introducción del tema
- Ejercicio de rompehielos
- Ejercicios prácticos :
- Dinámicas de Cierre del taller

Temas:

- a) **Mandalas** :Que es un mandala
- b) **Beneficios de los mandalas** :Conocer los beneficios de los mandalas



c) **Atención plena** :Conocer que es la atención plena y ejercicios

e) **Recomendaciones** :Recomendaciones finales

Cronograma

Tema	Objetivo	Técnica
Presentación de la Capacitación	Conocer los objetivos y plan de acción de la capacitación	Frase Mandala
Dinámica de Presentación	Conocer al grupo y calentamientos	Ejercicio practico Mi Mandala
Mandala	Conocer el mandala	Ejercicio practico Sopipopo de vapor
Beneficios del mandala	Conocer los beneficios del mandala	Ejercicio practico Mi mandala
Atencion plena	Potenciar la atención plena	Ejercicio practico La pasa Cuento El pozo
Cierre de la actividad	Recomendaciones	Recomendaciones

Taller #13: :Empatía una competencia para el éxito

Objetivo General:

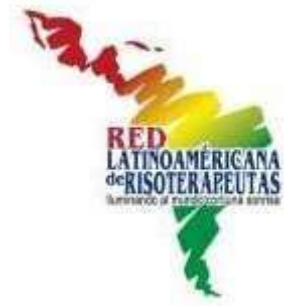
Conocer el poder de la empatía como competencia

Objetivos Específicos

- ✓ Conocer el poder de la empatía como competencia
- ✓ Conocer los rasgos de una persona empatica
- ✓ Conocer los beneficios de la empatía
- ✓ Potenciar ejercicios de empatía

Metodología del Taller

La base metodológica ejercicios practicos. Entendemos por ejercicios practicos a través de aprendizaje experiencial, movimiento expresivo, técnicas lúdicas no invasivas y dinámicas que influyen en el estado anímico y cognitivo del



participante. Durante el proceso de Taller los participantes desarrollaran diferentes dinámicas para potenciar la empatía, rasgos de una persona empática y sus beneficios y todo por medio de técnicas lúdicas no invasivas .

La secuencia metodológica de cada sesión es la siguiente:

1. Presentación-introducción y ejercicio de rompe hielo
1. Calentamiento
3. Cuanto sabes de tu empatía
4. Empatía y rasgos
5. Empatía y beneficios
6. Fomentar la empatía

Actividad	Objetivo	Técnica
Calentamiento	Conocer a los participantes y dar las instrucciones del taller	Ejercicio práctico
Empatía	Potenciar la empatía	Ejercicio práctico Coma y Beba
Rasgos empáticos	Conocer que rasgos tengo de empatía	Ejercicio práctico Mi Avatar de empatía
Beneficios de la empatía	Desarrollar los beneficios de la empatía	Ejercicio práctico Mi mejor Emoticon
Empatía Grupal	Potenciar la empatía grupal	Ejercicio práctico Dedito
Fomentar la empatía	Como fomentar la empatía	Ejercicio práctico Bingo Empático
Cierre	Dar un compromiso personal	Globo del compromiso Cierre del evento



Taller #14: :Las 5 C para mejorar mi vida

Las emociones son parte de nuestra vida en las decisiones que tomamos todos los días .Es así como por medio de actividades lúdicas potenciaremos la risa para la salud mental de las PAM .Desarrollemos temas como las 5 c que son :Compromiso, Complemento, Comunicación, Coordinación y Confianza

Objetivo General:

Potenciar las 5 C

Objetivos Específicos

- ✓ Conocer las 5 C
- ✓ Conocer mis 5 c
- ✓ Ejercicios para las 5 C

Metodología de Trabajo.

La base metodológica es la presentación teórica y ejercicios practicos. Entendemos por ejercicios practicos a través de aprendizaje experiencial, movimiento expresivo, técnicas lúdicas no invasivas y dinámicas que influyen en el estado anímico y cognitivo del participante. Desarrollaremos para el organismo y que pueda beneficiar nuestra salud fisica,psicológica y social ,temas como las 5 c que son :Compromiso, Complemento, Comunicación, Coordinación y Confianza utilizando técnicas lúdicas con los participantes.

- Presentación-introducción del tema
- Ejercicio de rompehielos
- Ejercicios prácticos :
- Dinámicas de Cierre del taller

Temas:

- a) **Las 5 C** :Las 5 C
- b) **Compromiso y complemento** :Potenciar mi compromiso y por complemento



- c) **Coordinación, comunicación y confianza** :Potenciar la coordinación, comunicación y confianza
 e) **Recomendaciones** :Recomendaciones finales

Cronograma

Tema	Objetivo	Técnica
Presentación de la Capacitación	Conocer los objetivos y plan de acción de la capacitación	Frase Equipo
Dinámica de Presentación	Conocer al grupo y calentamientos	Ejercicio practico La hoja de las 5c
Las 5 C	Conocer las 5 C Compromiso, Complemento, Comunicación, Coordinación y Confianza	Ejercicios practicos 1,2,3 Rap Burbuja de la confianza El nieto pide Cazador, tigre y adulto mayor
Mis 5 C	Potenciar mis 5 C	Ejercicio practico Cuento Empujemonos
Cierre de la actividad	Recomendaciones	Recomendaciones

Taller #15 : Juego de mesa para la salud mental

Las emociones son parte de nuestra vida en las decisiones que tomamos todos los días .Es asi como por medio de actividades lúdicas potenciaremos la risa para la salud mental de las PAM .Desarrollemos temas como a través de juegos de mesa como tablero, cartas, domino, damas y chinas, uno ,jenga y craunim .

Objetivo General:

Potenciar los juegos de mesa

Objetivos Específicos

- ✓ Conocer diferentes juegos de mesa
- ✓ Conocer el poder de los juegos de mesa

[Tel:\(506\) 8705-2236](tel:(506)8705-2236)
pzamora32@hotmail.com



- ✓ Jugar diferentes juegos de mesa

Metodología de Trabajo.

La base metodológica es la presentación teórica y ejercicios prácticos. Entendemos por ejercicios prácticos a través de aprendizaje experiencial, movimiento expresivo, técnicas lúdicas no invasivas y dinámicas que influyen en el estado anímico y cognitivo del participante.

Desarrollaremos para el organismo y que pueda beneficiar nuestra salud física, psicológica y social, temas como juegos de mesa como tablero, cartas, dominó, damas y chinas, uno, jenga y cranium utilizando técnicas lúdicas con los participantes.

- Presentación-introducción del tema
- Ejercicio de rompehielos
- Ejercicios prácticos :
- Dinámicas de Cierre del taller

Temas:



a) **Juegos de mesa** :Su historia

b) **Juegos de mesa** :Potenciar los juegos de mesa

c) **Recomendaciones** :Recomendaciones finales

Cronograma

Tema	Objetivo	Técnica
Presentación de la Capacitación	Conocer los objetivos y plan de acción de la capacitación	Frase Equipo
Dinámica de Presentación	Conocer al grupo y calentamientos	Ejercicio practico Juego de manos
Juegos de mesa	Conocer diferentes juegos de mesa	Ejercicios practicos Tablero, cartas, domino, damas y chinas, uno ,jenga y craunim .
Juegos de mesa	Potenciar mis 5 C	Ejercicio practico Cuento Juegos
Cierre de la actividad	Recomendaciones	Recomendaciones

Taller #16 : Olimpiadas para PAM

Las emociones son parte de nuestra vida en las decisiones que tomamos todos los días .Es asi como por medio de actividades lúdicas potenciaremos la risa para la salud mental de las PAM .Desarrollemos temas con las olimpiadas gimnasia artística, baloncesto ,tenis de mesa, golf y tenis.

Objetivo General:

Potenciar diferentes juegos

Objetivos Específicos

- ✓ Conocer los juegos de las olimpiadas
- ✓ Estimular diferentes juegos
- ✓ Potenciar mi mejor olimpiada

Metodología de Trabajo.

La base metodológica es la presentación teórica y ejercicios practicos. Entendemos por ejercicios practicos a través de aprendizaje experiencial, movimiento expresivo, técnicas lúdicas no invasivas y dinámicas que influyen en el estado anímico y cognitivo del participante.



Desarrollaremos para el organismo y que pueda beneficiar nuestra salud física, psicológica y social ,temas como gimnasia artística, baloncesto ,tenis de mesa, golf y tenis. utilizando técnicas lúdicas con los participantes.

- Presentación-introducción del tema
- Ejercicio de rompehielos
- Ejercicios prácticos :
- Dinámicas de Cierre del taller

Temas:

- a) **Juegos olímpicos** :Su historia
- b) **Disciplinas** :Potenciar las diferentes disciplinas



e)**Recomendaciones** :Recomendaciones finales

Cronograma

Tema	Objetivo	Técnica
Presentación de la Capacitación	Conocer los objetivos y plan de acción de la capacitación	Frase Juegos
Dinámica de Presentación	Conocer al grupo y calentamientos	Ejercicio practico Los aros
Juegos Olimpicos	Conocer diferentes juegos olímpicos	Ejercicios practicos Gimnasia artística, baloncesto ,tenis de mesa, golf y tenis..
Juegos olímpicos	Potenciar juegos olímpicos	Ejercicio practico Cuento La carrera de los Down
Cierre de la actividad	Recomendaciones	Recomendaciones

Taller #17 : Descubriendo mi Payaso Feliz

Las emociones son parte de nuestra vida en las decisiones que tomamos todos los días .Es asi como por medio de actividades lúdicas potenciaremos la risa para la salud mental de las PAM .Desarrollemos temas como descubriendo mi payaso feliz,juegos,trucos de magia comica ,malabares ,sketch .

Objetivo General:

Potenciar el payaso interior

Objetivos Específicos

- ✓ Conocer mi payaso interior
- ✓ Estimular juegos ,trucos de magia
- ✓ Potenciar los malabares y skecth



Metodología de Trabajo.

La base metodológica es la presentación teórica y ejercicios prácticos. Entendemos por ejercicios prácticos a través de aprendizaje experiencial, movimiento expresivo, técnicas lúdicas no invasivas y dinámicas que influyen en el estado anímico y cognitivo del participante.

Desarrollaremos para el organismo y que pueda beneficiar nuestra salud física, psicológica y social, temas como descubriendo mi payaso feliz, juegos, trucos de magia cómica, malabares, sketch, utilizando técnicas lúdicas con los participantes.

- Presentación-introducción del tema
- Ejercicio de rompehielos
- Ejercicios prácticos :
- Dinámicas de Cierre del taller

Temas:

- a) **Historia del payaso** :Su historia
- b) **Juegos y trucos** :Potenciar juegos y trucos
- c) **Malabares y sketch**:Aprender malabares y sketch



e)**Recomendaciones** :Recomendaciones finales

Cronograma

Tema	Objetivo	Técnica
Presentación de la Capacitación	Conocer los objetivos y plan de acción de la capacitación	Frase Payaso
Dinámica de Presentación	Conocer al grupo y calentamientos	Ejercicio practico Camina como payaso
Juego ,trucos	Conocer algunos juegos y trucos	Ejercicios practicos Saludo Scoby doo
Malabares y sketch	Aprender malabares y skecth	Ejercicio practico La clava La estatuas Cuento Grimaldi
Cierre de la actividad	Recomendaciones	Recomendaciones

Taller #18 : Dar ,recibir y equilibrar

Las emociones son parte de nuestra vida en las deicisiones que tomamos todos los días .Es asi como por medio de actividades lúdicas potenciaremos la risa para la salud mental de las PAM .Desarrollemos temas con el poder de dar,de recibir y de equilibrar.

Objetivo General:

Conocer los tres tipos de personas lo que dan ,reciben y equilibran

Objetivos Específicos

- ✓ Conocer los tres tipos de personas
- ✓ Conocer que tipo de persona soy
- ✓ Potenciar mis habilidades para la vida



Metodología de Trabajo.

La base metodológica es la presentación teórica y ejercicios prácticos. Entendemos por ejercicios prácticos a través de aprendizaje experiencial, movimiento expresivo, técnicas lúdicas no invasivas y dinámicas que influyen en el estado anímico y cognitivo del participante.

Desarrollaremos para el organismo y que pueda beneficiar nuestra salud física, psicológica y social, temas como el poder de dar, de recibir y de equilibrar, utilizando técnicas lúdicas con los participantes.

- Presentación-introducción del tema
- Ejercicio de rompehielos
- Ejercicios prácticos :
- Dinámicas de Cierre del taller

Temas:

- a) **Decir no** :El poder del no
- b) **Limites** :Aprende a poner limites
- c) **Culpa** :Aprender a no vivir en la culpa
- d) **Recomendaciones** :Recomendaciones finales

Cronograma

Tema	Objetivo	Técnica
Presentación de la Capacitación	Conocer los objetivos y plan de acción de la capacitación	Frase Vivir
Dinámica de Presentación	Conocer al grupo y calentamientos	Ejercicio practico Te doy
Dar	Conocer el poder de dar	Ejercicios practicos La cuchara
Recibir	Conocer el poder de recibir	Ejercicio practico Bienvenido
Equilibrar	Conocer el poder de equilibrar	Ejercicio practico Malabarismo
Cierre de la actividad	Recomendaciones	Recomendaciones



Taller #19 : Aprende a decir No

Las emociones son parte de nuestra vida en las decisiones que tomamos todos los días .Es así como por medio de actividades lúdicas potenciaremos la risa para la salud mental de las PAM .Desarrollemos temas aprender a decir no ,poner limites ,la culpa ,vivir sin miedo al no .

Objetivo General:

Aprender a decir no

Objetivos Específicos

- ✓ Aprender a decir no
- ✓ Aprender a poner limites
- ✓ Aprende a vivir sin la culpa

Metodología de Trabajo.

La base metodológica es la presentación teórica y ejercicios practicos. Entendemos por ejercicios practicos a través de aprendizaje experiencial, movimiento expresivo, técnicas lúdicas no invasivas y dinámicas que influyen en el estado anímico y cognitivo del participante.

Desarrollaremos para el organismo y que pueda beneficiar nuestra salud fisica,psicológica y social ,temas como aprender a decir no ,poner limites ,la culpa ,vivir sin miedo al no utilizando técnicas lúdicas con los participantes.

- Presentación-introducción del tema
- Ejercicio de rompehielos
- Ejercicios prácticos :
- Dinámicas de Cierre del taller

Temas:

- a) **Dar** :El poder de dar
- b) **Recibir** :El poder de recibir
- c) **Equilibrar** :El poder de equilibrar
- d) **Recomendaciones** :Recomendaciones finales

Cronograma

Tema	Objetivo	Técnica
Presentación de la Capacitación	Conocer los objetivos y plan de acción de la capacitación	Frase Dar
Dinámica de Presentación	Conocer al grupo y calentamientos	Ejercicio practico
Decir no	Conocer el poder del no	Ejercicios practicos Me lo merezco
Limites	Aprender a poner limites	Ejercicio practico El cuadro
Culpa	No vivir en la culpa	Ejercicio practico Dilemas de Kolberg
Cierre de la actividad	Recomendaciones	Recomendaciones

Taller #20 : El baile ,música y vida

Las emociones son parte de nuestra vida en las decisiones que tomamos todos los días .Es asi como por medio de actividades lúdicas potenciaremos la risa para la salud mental de las PAM .Desarrollemos temas aprender el poder de baile, la música y la vida para las PAM .

Objetivo General:

Aprender a decir no

Objetivos Específicos

- ✓ Aprender a bailar la vida
- ✓ Aprender a poner música a la vida
- ✓ Aprende a vivir y reír

Metodología de Trabajo

La base metodológica es la presentación teórica y ejercicios practicos. Entendemos por ejercicios practicos a través de aprendizaje experiencial, movimiento expresivo, técnicas lúdicas no invasivas y dinámicas que influyen en el estado anímico y cognitivo del participante.

Desarrollaremos para el organismo y que pueda beneficiar nuestra salud física, psicológica y social ,temas como aprender a decir no ,poner limites ,la culpa ,vivir sin miedo al no utilizando técnicas lúdicas con los participantes.

- Presentación-introducción del tema
- Ejercicio de rompehielos
- Ejercicios prácticos :
- Dinámicas de Cierre del taller

Temas:

- a) **Baile** :El poder del baile
- b) **Musica** :El poder de la música
- c) **Viva la vida** :El poder vivir la vida
- d) **Recomendaciones** :Recomendaciones finales

Cronograma

Tema	Objetivo	Técnica
Presentación de la Capacitación	Conocer los objetivos y plan de acción de la capacitación	Frase Vivir
Dinámica de Presentación	Conocer al grupo y calentamientos	Ejercicio practico
Baile	Practica tu baile	Ejercicios practicos Mi mejor baile
Musica	Aprender a poner música a mi vida	Ejercicio practico Cual te gusta
Vida	Aprender a vivir mi vida	Ejercicio practico Mi vida
Cierre de la actividad	Recomendaciones	Recomendaciones

Datos de el consultor:

Paul Zamora Salgado

Correo:pzamora32@hotmail.com

Telefono :8705-2236

Psicologo-Risoterapeuta Codigo 10204

INVERSION*

¢5.000.000 cinco millones de colones

**Paul Zamora Salgado
108990885**

Forma de Pago

Se cancela el monto total a la Cuenta Banco Nacional de Costa Rica a nombre de Paul Zamora Salgado cedula 10899-0885

Numero Cuenta 200-01-032--029898 -9

Cuenta cliente 151032-2001-0298986

Cuenta Iban

15103220010298986

CR53 0151 0322 0010 2989 86

Curriculum del consultores :

Paul Zamora Salgado

- ✓ Licenciado en Psicología
- ✓ Certificado como Risoterapeuta

- ✓ Ganador del Mejor Risoterapeuta de Latinoamérica 2013
- ✓ Clown
- ✓ Actor
- ✓ Escritor
- ✓ Conferencista Internacional
- ✓ Consultor Internacional

Experiencia Laboral

Pionero de la Formación de Risoterapeutas en Latinoamérica

Creador y Director del Primer Instituto de Risoterapia, Psicología y Arte de Costa Rica

Organizador del Día Mundial de la Risa 2013,2014, 201, 2016 y 2017

Creador y Director de la Red Latinoamericana de Risoterapeutas

[https://www.facebook.com/redrisoterapeutaslatinoamericanos/?hc_ref=PAGES_TIMELINE&fref=](https://www.facebook.com/redrisoterapeutaslatinoamericanos/?hc_ref=PAGES_TIMELINE&fref=nf)
[nf](#)

Productor y Director del Programa Risoterapia y Salud TV

https://www.facebook.com/risoterapiaysalud/?hc_ref=PAGES_TIMELINE

Escritor del Libro el Método Endorfina y 100 Técnicas Lúdicas para Trabajo Grupal

Organizador del Día Mundial del Abrazo 2017

Organizador del I Congreso Latinoamericano de Risoterapia y Psicología Positiva 2017 y 2018

Ha realizado más de 1000 talleres en Costa Rica y fuera de país, con temas como Risoterapia, Psicología Positiva, Salud mental, Autoestima, Relaciones interpersonales, comunicación, trabajo en equipo llegando a poblaciones como Empresas, Universidades, Educadores, Padres de familia, Estudiantes, Municipalidades, Bancos, y Público en General.

Empresas como Coca Cola Femsa, Banco Improsa, Pfizer, Scotiabank, Universidad Nacional, Racsa.

Más de 15.000 personas impactadas por su trabajo, especialista en dinámicas grupales y manejo de grupos, galardonado como el mejor Risoterapeuta Latinoamericano 2013. (Ver video

<https://www.youtube.com/watch?v=UX7RT7ojzag>)

Formador de Risoterapeuta en toda Latinoamérica, Honduras, Bolivia, Colombia, México, Puerto Rico, Costa Rica, el Salvador, Panamá, Perú, Guatemala.

Ha participado en medios de comunicación escrita, televisión y radio como Canal 7, Canal 6, Canal 9, Revista Perfil, Radio Adn, Radio 94.7.

Silvia Umaña Castro

- Licenciado en Psicología
- Experiencia en trabajar con población infantil, jóvenes y adultos, enfocado a la realización de terapia individual y grupal, talleres, psicodiagnósticos.

- Psicóloga Clínica
 - Estudiante de Ingles en el Instituto Cambridge English
- Facilitador Grupal