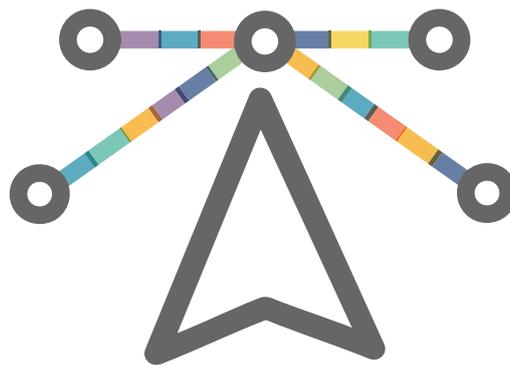




Workshops en alianza con instituciones



Workshops



Workshops

Taller: “Small Tweaks Will Take You a Long Way”.



- **Tallerista:** Carlos Leigh
- **Reseña:** Taller enfocado en identificar cambios pequeños en tu rutina que pueden potenciar tu bienestar. Haremos una actividad para reconocer cómo esto se manifiesta en el día a día y terminar con una herramienta que puedan llevarse, una lista de sugerencias o incluso un plan.

Taller: “Bebedero para mascotas”.



- **Tallerista:** Axel Céspedes y Christopher Briceño
- **Reseña:** La ingeniería electrónica está presente en innumerables aspectos de nuestra vida diaria, facilitando y mejorando nuestras actividades cotidianas. En este taller, los participantes tendrán la oportunidad de construir un comedero automatizado para mascotas, capaz de entregar raciones dosificadas de alimento de manera eficiente y precisa. Guiados por instructores, los estudiantes realizarán actividades prácticas que les permitirán aplicar lo aprendido y resolver problemas reales. Este taller no solo fomentará su interés en la ingeniería electrónica, sino que también les proporcionará habilidades prácticas y conocimientos valiosos para futuros proyectos tecnológicos.

Taller: “EmocionARTE”.



- **Tallerista:** Rocio Espinel Cuba
- **Reseña:** El arte es emoción y por tanto una gran herramienta para trabajar la conciencia emocional y el bienestar integral. El presente taller utilizará técnicas básicas de expresión artística y uso de colores para canalizar las emociones y sentimientos favoreciendo de una manera lúdica el autoconocimiento, la regulación emocional y la relajación personal. El arte se convierte en un medio de expresión para descubrirse a sí mismo, superar problemas y vivir la vida en positivo.



Workshops

Taller: “Maceta inteligente”.



- **Tallerista:** Alessandro Giuffra y Leonardo Vásquez
- **Reseña:** En este taller, los estudiantes aprenderán a crear una maceta inteligente capaz de avisar cuando una planta necesita agua, más luz solar o si su temperatura se está elevando peligrosamente. Equiparemos la maceta con sensores de temperatura y humedad que informarán al microcontrolador sobre el estado de la planta en tiempo real. Además, la maceta contará con una pantalla OLED y un reproductor de audio haciendo la interacción más divertida y dinámica para los usuarios. Para llevar la experiencia al siguiente nivel, la maceta inteligente estará equipada con comunicación Bluetooth, permitiendo enviar la información del estado de la planta al aplicativo de un dispositivo móvil para su monitoreo constante. Los estudiantes no solo aprenderán sobre sensores y microcontroladores, sino también sobre la integración de tecnologías inalámbricas para crear soluciones innovadoras y prácticas.

Taller: “Mente ágil, vida emocional sana”.



- **Tallerista:** Luis Edwards Mío Torres.
- **Reseña:** Es un taller diseñado para guiar a los adolescentes en el desarrollo de su bienestar emocional, enfocándose en la importancia de la agilidad emocional. Esta habilidad les permite afrontar la vida de manera eficaz, siendo conscientes de sus propios sentimientos y respondiendo a ellos de manera saludable. A través del taller, los participantes aprenderán a vivir y expresar sus emociones de forma adecuada, buscando el equilibrio consigo mismos, con los demás y con su entorno. También se abordará cómo crear, establecer y mantener relaciones satisfactorias, esenciales para una vida emocionalmente sana y plena.

Taller: “Healthy Vibes”.

- **Tallerista:** Pilar Guevara
- **Reseña:** Yoga Basics: masterclass de yoga para quienes se atreven a descubrir el lado power del yoga y como llegar a la calma. + Charla para tener hábitos saludables siendo joven y no morir en el intento.



Workshops

Taller: “¿Qué es mejor, un sol hoy o 10 en 10 meses?”



- **Tallerista:** Michelle Salcedo
- **Reseña:** Muchos hemos escuchado sobre la importancia del ahorro, y la planificación sobre nuestro dinero, pero ¿es realmente importante? ¿Por qué? ¿No es mejor vivir hoy? Y si el ahorro es importante como todos dicen, ¿por qué a tanta gente le cuesta tanto ahorrar y al final no lo hace? Es que no se puede y no alcanza o ¿hay otros secretos que no conocemos?

Taller: “Soluciones STEM con estructuras y equipos sensoriales”.



- **Tallerista:** Gustavo Balvin Valdivia
- **Reseña:** Este taller práctico está enfocado en el uso de soluciones STEM (ciencia, tecnología, ingeniería y matemáticas), para lo cual se entregará un kit de materiales a cada grupo de estudiantes (hasta 5 grupos) y podrán realizar desde la construcción de diferentes estructuras o robots móviles hasta la programación y desarrollo de algunos desafíos simples como el de avanzar, retroceder o mover objetos de un sitio a otro.

Taller: “Un viaje dentro del cuerpo humano con realidad virtual”.



- **Tallerista:** Maria Vanessa García González
- **Reseña:** El taller tiene como objetivo recorrer distintos sistemas del cuerpo humano y reconocer sus partes y funciones. Para ello los estudiantes utilizarán recursos de realidad extendida.



Workshops

Taller: “Creando aplicaciones con herramientas Nocode e Inteligencia Artificial”.



- **Tallerista:** Christiam Muñoz
- **Reseña:** El desarrollo de nuevas herramientas, como las herramientas Nocode (sin código) y de la inteligencia artificial hace posibles q seamos capaces de crear soluciones digitales sin tener necesariamente conocimientos previos de codificación de programas. En este taller les contaremos brevemente sobre estas tecnologías y construiremos juntos un software de forma rápida y aplicando estas herramientas.

Taller: “Dialogando con mi niñ@ interior”.



- **Tallerista:** Jéssica Valera
- **Reseña:** El estudiante expresa la interacción y el diálogo con su niñ@ intern@ de forma consciente.

Taller: “Imaginación para emprender. Taller de creación de ideas de negocio para un mundo nuevo”.



- **Tallerista:** Juan Infante
- **Reseña:** En este taller exploraremos distintas ideas de negocio para aprovechar las megatendencias globales. Los participantes desarrollarán distintas posibilidades de intervenir en el futuro desde el emprendimiento.



Workshops

Taller: “La Fuerza de tus Palabras: Cómo las redes sociales definen quién eres”.

- **Tallerista:** Maria Pia Balestra
- **Reseña:** En la era digital, cada mensaje, foto y texto que compartimos, contribuye a crear nuestra huella digital, un rastro permanente que nos acompaña para siempre. Exploraremos sobre la importancia de ser responsables con nuestra presencia digital, cómo las publicaciones en redes sociales, los comentarios en foros, chats y otras actividades en línea pueden afectar nuestra reputación, oportunidades futuras y, sobre todo, nuestro bienestar emocional.

Taller: “Héroes de la Salud: Niños y Adolescentes Contra la Anemia”.

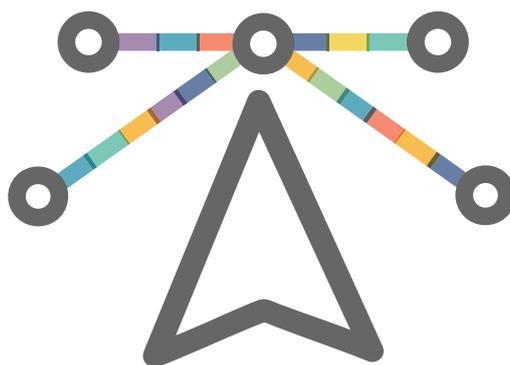


UPC
Universidad Peruana
de Ciencias Aplicadas

- **Tallerista:** César Velásquez Castillo
- **Reseña:** En este taller exploramos la problemática de la salud en nuestro entorno, específicamente la anemia infantil, que siendo un problema de salud pública afecta más de 30% de niños en nuestro país. La anemia no solo afecta el crecimiento y desarrollo físico de los niños, sino que también puede tener efectos negativos en su rendimiento escolar y desarrollo cognitivo. Juntos encontraremos soluciones novedosas y eficientes para lograr un país con Anemia Cero.



Workshops Áleph



Workshops



Workshops

Taller: “Estrategias gastronómicas para combatir la anemia: elaboración de recetas ricas en hierro”.

- **Tallerista:** Rodrigo Penido de Aguiar
- **Reseña:** Sabemos que hay en Perú varias áreas afectadas por una alimentación baja en hierro, lo que genera un aumento considerable en la anemia entre niños y niñas de 2 hasta 10 años principalmente. La intención del taller es proponer una experiencia gastronómica a través de productos ricos en hierro, desarrollando así un menú que pueda ser utilizado por las escuelas, que les permita prevenir y combatir la anemia. ¿Cómo desarrollar un menú rico en hierro con alimentos fáciles de preparar y de fácil sembrado?

Taller: “Paisaje imaginado: conectando con un territorio de bienestar dentro de nosotros”.

- **Tallerista:** Nicolás Cárdenas
- **Reseña:** Se acompañará a los estudiantes en el diseño de espacios geográficos imaginarios que permitan expresar a través de imágenes del espacio natural y geográfico la sensación de bienestar y pertenencia, plasmando el mundo interior de cada individuo. El taller está pensado para 8 estudiantes.

Taller: “Cuerpos libres”.

- **Tallerista:** Ferran Gisbert
- **Reseña:** El taller "Cuerpos Libres" es un espacio de reflexión y acción diseñado para abordar y desestabilizar la problemática de la humillación física (body shaming) dentro del contexto educativo. A través del arte contemporáneo y metodologías de design thinking, los participantes explorarán y cuestionarán las normas sociales que perpetúan la humillación física, promoviendo el empoderamiento corporal como una herramienta clave para fomentar la aceptación y la diversidad. El taller busca crear un entorno seguro donde los adolescentes puedan reconectar con sus cuerpos, redefinir su autoimagen y desarrollar estrategias colectivas para transformar su entorno escolar en un espacio más inclusivo y respetuoso.



Workshops

Taller: “Los Objetos y la Narrativa Infantil”.

- **Tallerista:** Michelle Llona
- **Reseña:** Este curso plantea el collage como herramienta para resolver la problemática del diseño de libros infantiles desde objetos cotidianos. En este espacio los objetos cotidianos se convertirán en una provocación y encontraremos soluciones de narrativa en los objetos que nos rodean. Al explorar los alcances de elementos simples nuestro reto será capturar la imaginación infantil con el fin de definir y afianzar lo cotidiano como una fuente única de inspiración. En este proceso los objetos serán protagonistas en la resolución de un diseño de narrativa visual.

Taller: “Los públicos no nacen, se hacen: El acceso a las artes escénicas: una tarea de todos como ciudadanos.”.

- **Talleristas:** Lucía Balcázar y Soledad Ortiz de Zevallos
- **Reseña:** El acceso a la cultura y el arte desde temprana edad desarrolla en el ser humano habilidades críticas y creativas, genera bienestar emocional, impulsa una ciudadanía más participativa y consciente y mejora la calidad de vida en comunidad. En una ciudad en la que el 77% de limeños reconocen no haber ido nunca al Teatro, ¿Dónde nos situamos nosotros, como comunidad Aleph? ¿Cómo intentar cambiar esa cifra?

Taller: “Laboratorio de color, ensayos desde la naturaleza”.

- **Tallerista:** Ricardo Chavez
- **Reseña:** El objetivo de laboratorio es la investigación, exploración y experimentación de distintos insumos naturales (minerales y vegetales) para la obtención de pinturas ecológicas. Se busca promover un enfoque sostenible que permita una producción plástica que resalte la conexión entre el arte y el medio ambiente. De igual modo el uso de pigmentos naturales revive técnicas tradicionales que han sido empleadas en diversas culturas a lo largo de la historia. Esto ayuda a preservar y valorar las prácticas artísticas ancestrales y su conocimiento.



Workshops

Taller: “La escuela afuera”.

- **Tallerista:** Michele Albaneli
- **Reseña:** Los primeros espacios de aprendizaje eran fuertemente vinculados con el exterior y con actividades dinámicas como caminar o reunirse en el paisaje natural y en los espacios urbanos; hace siglos la escuela se ha limitado a edificios y aulas, pero la tendencia está cambiando en pro del bienestar de los estudiantes. En el taller responderemos activamente a la pregunta ¿Cómo podemos adaptar los espacios exteriores para que sean espacios de aprendizaje desafiantes? Pensamos, interpretamos y construimos soluciones colectivas.

Taller: “Bienestar en clave de humor”.

- **Tallerista:** Ariana Beingolea
- **Reseña:** En este taller vamos a aproximarnos a la relación que existe entre el humor y el bienestar, estudiaremos algunas evidencias desde la neurociencia y experiencias que se han llevado a cabo en distintos ámbitos de la vida del ser humano. Luego, tendremos un espacio para proponer cómo el humor puede ser parte del colegio y del aprendizaje.

Taller: "DepaVerde: Prototipando Espacios Sostenibles"

- **Tallerista:** Aldo Di Liberto
- **Reseña:** El objetivo de este taller es que los estudiantes diseñen modelos de departamentos sostenibles que optimicen recursos naturales y fomenten la vida en comunidad de manera respetuosa con el medio ambiente. Los proyectos serán evaluados según la cantidad y calidad de ideas ecoamigables que integren, tales como sistemas de reciclaje de agua, uso de energía solar, jardines hidropónicos, y otras soluciones innovadoras. Al final, los estudiantes presentarán una maqueta básica de su idea. No obstante, el enfoque principal debe estar en la sustentación de las ideas ecoamigables. Para ello, se implementará el uso de códigos QR integrados en las maquetas, lo que permitirá acceder virtualmente a una presentación detallada de su trabajo.



Workshops

Taller: "FitLab: diseñando el bienestar del futuro"

- **Tallerista:** José Luis López
- **Reseña:** El taller "FitLab: diseñando el bienestar del futuro" tiene como objetivo guiar a los estudiantes en la exploración de la relación entre el bienestar físico y la innovación. A través de la metodología de Design Thinking, los participantes identificarán problemas relacionados con la salud física y el bienestar, idearán soluciones innovadoras y prototiparán un producto o servicio que promueva un estilo de vida saludable. Este espacio busca no solo educar sobre la importancia del cuidado corporal, sino también fomentar la creatividad y el pensamiento crítico para mejorar la calidad de vida en el futuro.