

OFERTA FORMATIVA UP OUT 2025

CONTENIDOS

Área de Nuevas Tecnologías	
Captura tu mundo: Fotografía móvil para todos	
Contenidos	Introducción a la fotografía móvil
	El proceso de disparo
	Modos de disparo
	Recursos compositivos
	Edición
	Prácticas
Captura tu mundo: Fotografía con cámara réflex para todos	
Contenidos	Introducción a la fotografía
	Partes de una cámara y sus objetivos
	La exposición
	El enfoque
	Modos de la cámara
	Prácticas
DigitaliCT Básico	
Contenidos	Dispositivos y conexión: Conoce tu móvil y Tablet
	Ajustes: cambios en la configuración de mi teléfono móvil y Tablet
	Gestor de archivos: ¿cómo gestiono los archivos de mi dispositivo?
	Play Store: descargar aplicaciones en mi teléfono móvil y Tablet
	Internet básico. Navegadores y buscadores
	Mi correo electrónico paso a paso
	Uso del calendario, agenda y blog de notas
	Mi Portal del Paciente
	¿Qué es AlertCops y cómo funciona?
	Sácale todo el partido a tus aplicaciones de mensajería instantánea (Whatsapp)
DigitaliCT: Informática y Nuevas tecnologías	
Contenidos	Descarga actualizaciones, aplicaciones y programas a tus dispositivos
	La nube de Drive
	Procesador de texto y Google Docs. Diferencias, similitudes y configuraciones
	Conoce la Universidad Popular y todo lo que te ofrece
	Mi Certificado electrónico paso a paso
	Ayuntamiento de Cartagena: descubre su Sede Electrónica
	Canva: crea y descarga tus diseños de forma sencilla

--	--

OFERTA FORMATIVA UP OUT 2025

CONTENIDOS

Área de Salud y Bienestar	
Encuentro con el Yoga	
Contenidos	Ejercicios de autoobservación guiados
	Práctica de posturas
	Práctica de técnicas de respiración o pranayama
	Prácticas de técnicas de Concentración o mindfulness
	Práctica de Relajación guiada
	Puesta en común de las experiencias individuales
Mindfulness	
Contenidos	Introducción a Mindfulness y la Atención Plena
	Observación de Pensamientos y Emociones
	Atención Plena en el Cuerpo (Escaneo Corporal)
	Mindfulness en las Actividades Cotidianas
	Mindfulness y Gestión del Estrés
Nutrición: despertar a la vida en 5 semanas	
Contenidos	Síndrome metabólico, obesidad y Dieta Mediterránea
	Relación de las grasas con el colesterol y triglicéridos. Diabetes asociada a los azúcares y grasas
	Hipertensión Arterial asociado al consumo de sal. Las proteínas: importancia y riesgos
	Importancia de la fibra para el organismo y del calcio para los huesos y articulaciones. Como interpretar las etiquetas de los alimentos
	Vitaminas y minerales. Alimentos de temporada. Ejercicio de alimentación consciente. Pequeños consejos para mantenerse durante la menopausia, prevenir infecciones de orina y próstata.
Música y emociones: cuando las letras de las canciones hablan por nosotros	
Contenidos	Emociones básicas. Identificación y gestión
	¿Por qué conectamos con las canciones? Empatía vs simpatía. Cómo separarnos de las emociones que no son nuestras
	Metáforas y simbología. Cómo transmitir historias a través de la música
	Reprogramación (PNL). Hacer que las canciones no duelan.
	Puesta en común de canciones y su implicación en los alumnos
	Ejemplos de canciones según estados emocionales. 'La noria' y los procesos de duelo.
	Canción protesta. ¿Cómo reaccionamos cuando no estamos de acuerdo con lo que se cuenta en las canciones?

	Métrica. ¿Son las letras de las canciones poesía?
	Crea tu propia canción. Taller final

OFERTA FORMATIVA UP OUT 2025

CONTENIDOS

Área de Artesanía	
Pinceladas en tela: personalización de TOTE BAGS	
Contenidos	Presentación de todos los materiales
	Exposición de conceptos básicos sobre la técnica y su uso
	Uso de técnicas vistas para la realización
	Elaboración sencilla y personal de cada obra
Iniciación al esparto	
Contenidos	Presentación de la planta de esparto
	Principales técnicas para trabajar el esparto
	Creaciones básicas en esparto
	Costura de piezas
Madera ReCreativa: reciclaje creativo con madera	
Contenidos	Introducción al reciclaje de madera
	Herramientas básicas
	Preparación de la madera
	Técnicas de unión
	Técnicas de acabado
	Proyecto básico

Área de Artes Plásticas	
Tras la huella de Gustav Klimt	
Contenidos	Presentación de la obra elegida sobre el artista
	Exponer los conceptos básicos sobre su obra y técnica
	Exponer los elementos materiales con los que vamos a realizar cada una de las obras y cómo se utilizan
	Emplear técnicas vistas para la realización
	Elaboración sencilla y personal de cada obra
Introducción al collage como expresión artística	
Contenidos	Introducción de la técnica y materiales

	Ejercicios prácticos básicos. (Papel e imagen)
--	--

OFERTA FORMATIVA UP OUT 2025

CONTENIDOS

Área de Humanidades	
Collage literario: fragmentos visuales del alma	
Contenidos	Introducción al collage literario y su potencial artístico
	Herramientas y técnicas para trabajar con textos y materiales diversos
	Ejercicios creativos y terapéuticos, como escritura libre y creación de collages personales
	La combinación de palabras e imágenes para contar historias visuales
	El uso del collage como herramienta de liberación, ayudando a resolver bloqueos emocionales
	Reflexión y presentación final, compartiendo las obras y experiencias en un ambiente grupal
Taller de escritura: Mi vida, mi gente, mi pueblo	
Contenidos	Taller práctico: ¿Cómo empezar a escribir?, ¿sobre qué escribir?
	Cómo escribir sobre el pasado. Cómo escribir sobre el presente
	Los personajes: Mi propia historia. La historia del otro
	El ambiente. Cómo hablar de un pueblo, una comunidad, una familia...

Área de Comunicación y Participación Social	
Comunicación y participación social, las claves para desenvolverse a través de las palabras	
Contenidos	Emociones básicas: ¿cómo influyen en un proceso de comunicación?
	La Empatía
	El concepto de realidad y la tolerancia al pensamiento ajeno: tips de diálogo
	Hablar en público: herramientas para pasar de la vergüenza a la seguridad personal
	Elementos de la comunicación
	Comunicación asertiva, pasiva y agresiva. Diferencias y métodos
	Fortalezas y debilidades: autoconocimiento de cara al proceso de comunicación
	Palabras: su importancia, cadena emocional y elección según cada circunstancia
	Técnicas de oratoria. Exposición de un tema ante los compañeros
	Trabajo práctico: roles de grupo y diálogos enfrentados. Debate guiado final

OFERTA FORMATIVA UP OUT 2025
CONTENIDOS

Área de Tradiciones y Cultura Popular	
Un viaje a nuestra tradiciones	
Contenidos	Importancia de las tradiciones y las fiestas en particular: Navidad, Año Nuevo y Reyes.
	San Antón, La Candelaria, Carnaval
	Cruces de Mayo, Hogueras de san Juan, el Verano
	Recopilación de materiales para realizar el rincón de nuestras fiestas en el local social
Taller de Caliche (FAMILIAR)	
Contenidos	Origen e historia del juego tradicional del caliche
	Propiedades del material de este deporte: caliche, moneos y terreno de juego
	Reglas del juego
	Practica del juego
Área de Artes Escénicas	
Teatro en familia (FAMILIAR)	
Contenidos	Habilidades comunicativas y expresión
	Estrategias para el conocimiento corporal y sensorial
	Desarrollo de juegos dramáticos para el divertimento y aplicación terapéutica del teatro
	El teatro como espectáculo
	Importancia del trabajo solidario para el éxito final
	Muestra para los amigos y familia

OFERTA FORMATIVA UP OUT 2025

CONTENIDOS

Área de Medio Ambiente	
Land Art (FAMILIAR)	
Contenidos	Land Art (Concepto y obras)
	Respiración consciente
	Clasificación básica de las plantas y elementos naturales
	Utilización de las 3 R en la vida cotidiana
	Técnicas de artes manuales necesarias para la actividad
	Comunicación oral y emocional
Propuesta práctica de recuperación ambiental: Salinas de Marchamalo	
Contenidos	Los espacios naturales de la Comarca de Cartagena y su biodiversidad
	La problemática de la conservación de la biodiversidad y los ecosistemas autóctonos
	Protección ambiental y cultural. Aspectos normativos, obligaciones y oportunidades
	Restauración y renaturalización del territorio. Salinas de Marchamalo
Propuesta práctica de recuperación ambiental: Corredor verde de las canteras romanas	
Contenidos	Los espacios naturales de la Comarca de Cartagena y su biodiversidad
	La problemática de la conservación de la biodiversidad y los ecosistemas autóctonos
	Protección ambiental y cultural. Aspectos normativos, obligaciones y oportunidades
	Restauración y renaturalización del territorio. Corredor verde de las canteras romanas
Visitas guiadas	
Patrimonio y Tradición: La Palma	
Contenidos (sujeto a variación)	Museo del Bolillo
	Casa del Folklore
	Huerto de Cándido
	Parroquia de La Palma
Patrimonio y Tradición: zona rural Oeste	
Contenidos (sujeto a variación)	Molino Zabala
	Museo Etnográfico
	Los Díaz

	Ruta del Agua
Museo Carmen Conde – Antonio Oliver	
Contenidos	Espacio del Centro Cultural “Ramón Alonso Luzzy” que reconstruye el ambiente en el que el matrimonio Carmen Conde y Antonio Oliver crearon parte de su obra. El museo recoge parte del patrimonio que fue donado por Carmen Conde en su testamento a favor del Ayuntamiento de Cartagena, en concreto mobiliario y objetos de decoración de la sala de estar- recibidor y el despacho de su casa.

OFERTA FORMATIVA UP OUT 2025
CONTENIDOS

MÁS UP OUT	
Exposición itinerante: la Cartagena del siglo XX en imágenes	
Contenidos	La exposición nos acerca a la Cartagena del primer tercio del siglo XX a través de una recopilación de imágenes de la época.