

Envejecimiento saludable: prácticas para una nueva longevidad



Nuevo

Envejecimiento saludable: prácticas para una nueva longevidad

Detalle del Curso

Fecha: Inscripción Permanente

Modalidad: Online

Area: Salud

Tipo: Nanocurso

Nivel: Básico

Duración: 1 mes /

Descripción

Este curso tiene como propósito entregar herramientas prácticas y actualizadas para comprender las nuevas longevidades y promover un envejecimiento saludable y activo en todas las edades. Los estudiantes aprenderán a identificar hábitos y estilos de vida que favorecen la salud, reconocer la importancia de los vínculos sociales y de las actividades significativas, analizar los efectos de las desigualdades acumuladas en la vejez y conocer políticas y entornos amigables que fortalecen la autonomía y el bienestar. A través de videoclases, materiales de apoyo y ejercicios de aplicación, se desarrollarán habilidades para integrar los contenidos teóricos con ejemplos prácticos aplicables a la vida cotidiana, familiar y comunitaria. Se incluirá una reflexión sobre los derechos a lo largo de la vida, orientada a reconocerlos y aplicarlos en situaciones reales, para así promover una sociedad más respetuosa e inclusiva para todas las edades.

El curso es útil tanto a nivel personal como profesional, ya que entrega orientaciones concretas para aplicar en el propio proceso de envejecimiento y en el acompañamiento de otras personas en distintos contextos. Los participantes podrán diseñar estrategias de autocuidado, fortalecer su rol en redes de apoyo comunitarias, incorporar prácticas de bienestar físico, emocional, social y espiritual en su vida diaria, y reflexionar sobre cómo contribuir a entornos más inclusivos y respetuosos de la diversidad de trayectorias vitales. En la práctica, este aprendizaje les permitirá tomar decisiones más informadas para mejorar su bienestar y calidad de vida y aportar a la construcción de comunidades más amigables con todas las edades.

La metodología de este nanocurso combina el acceso flexible a contenidos teóricos y actividades prácticas de autoaprendizaje. A través de videoclases breves, textos de apoyo, ejercicios de aplicación y preguntas reflexivas, los participantes podrán explorar los conceptos fundamentales y aplicarlos en situaciones prácticas simples y cotidianas. El programa es de modalidad online asincrónica y se desarrolla en una plataforma educativa virtual, permitiendo avanzar de manera autónoma y acceder a todos los recursos en cualquier momento. El sistema de aprendizaje se apoya en recursos autogestionados, facilitando una experiencia de aprendizaje dinámica, accesible y adaptable a distintos ritmos. Cada participante contará con 6 meses de acceso para completar el curso de acuerdo con su disponibilidad y tiempos personales.

Dirigido a

Dirigido a público general de todas las edades que deseé adquirir conocimientos sobre el envejecimiento y la vejez, ya sea para aplicarlo a su propio proceso vital o para contribuir al acompañamiento y apoyo de otras personas.

Contenidos

Módulo 1

Longevidad y estilos de vida saludables

- Descubrir los hábitos de las llamadas Zonas Azules (alimentación balanceada, actividad física diaria, propósito de vida y descanso adecuado) que explican la longevidad.
- Identificar cómo estos hábitos pueden adaptarse al contexto chileno y a distintas generaciones.
- Diseñar estrategias personales y comunitarias para incorporar prácticas saludables en la vida diaria, como caminatas en plazas, huertos comunitarios o comidas tradicionales más sanas.

Módulo 2

Comunidad, relaciones y envejecimiento activo

- Reconocer la importancia de las relaciones sociales, las actividades significativas y el sentido de pertenencia para el bienestar.
- Aplicar estrategias que fortalezcan vínculos intergeneracionales y redes de apoyo en familia, comunidad y espacios de trabajo.
- Proponer actividades que promuevan inclusión y participación, como talleres comunitarios, alfabetización digital o encuentros barriales que unan a personas de todas las edades.

Contenidos

Módulo 3

Autonomía, propósito y resiliencia

- Analizar cómo la autonomía, el propósito de vida y la resiliencia impactan en la salud y la calidad de vida en la vejez.
- Identificar barreras y oportunidades para mantener independencia y proyectos significativos, considerando género, territorio y condiciones sociales.
- Diseñar iniciativas que promuevan trayectorias activas y equitativas, como programas de voluntariado, mentorías de mayores hacia jóvenes o emprendimientos comunitarios.

Módulo 4

Políticas y entornos amigables inspirados en buenas prácticas

- Conocer los fundamentos de la Década del Envejecimiento Saludable (OMS, 2021–2030) y cómo se conectan con la vida cotidiana.
- Aplicar el enfoque de curso de vida, la capacidad funcional y los entornos amigables en ejemplos concretos: transporte accesible, espacios públicos seguros, servicios de salud integrales.
- Evaluar espacios, servicios y programas de la comunidad para proponer mejoras centradas en derechos, autonomía y participación.
- Incorporar estrategias que humanicen la vejez, reduzcan el edadismo y fomenten el respeto a la diversidad de trayectorias vitales.

Equipo docente



María Soledad Herrera

Jefa de programa

Socióloga UC, PhD en Sociología Universidad Autónoma de Madrid. Profesora Asociada en el Instituto de Sociología UC. Directora Centro de Estudios de Vejez y Envejecimiento CEVE UC.



María Teresa Abusleme

Profesora

Socióloga UC, Mgtr. Política y Gobierno Facultad Latinoamericana de Ciencias Sociales, FLACSO-Chile y U. de Concepción. Máster Gerontología y Atención centrada en la persona de la Universidad Internacional de Valencia. Colaboradora Centro UC Estudios de Vejez y Envejecimiento.



Romina Rioja

Profesora

Terapeuta Ocupacional especializada en Gerontología. Trayectoria en SENAMA y en diseño/implementación de programas para personas mayores. Coordinadora General Programa Adulto Mayor UC.

Metodología y certificación



Metodología

El curso es 100% online y utiliza metodología basada en el constructivismo, en la cual el estudiante es el actor principal de su propio aprendizaje.



Evaluación

Al final de cada módulo, el alumno realizará una evaluación en línea de los contenidos estudiados. Además, elaborará un trabajo final de aplicación.



Certificación

Los alumnos que cumplan las exigencias del programa recibirán un certificado de aprobación otorgado por la Pontificia Universidad Católica de Chile.

¿Porqué elegir Teleduc para capacitar?

Compromiso con la calidad

Nº1 de habla hispana en Latinoamérica Ranking QS Latam 2025 y certificada bajo la NCh 2728.

Proceso de mejora continua

Revisamos sistemáticamente nuestros cursos para asegurar que se cumplan nuestros estándares de calidad.

Diseño de cursos acorde a tus necesidades

Diseñados por expertos en educación a distancia, nuestros cursos presentan contenidos teóricos y prácticos para aplicarlos a situaciones concretas.

Cobertura nacional e internacional

Accederás a la plataforma educativa virtual desde cualquier lugar con conectividad a internet sin importar tu ubicación geográfica.

Efectividad y flexibilidad

Las actividades se desarrollan en forma 100% remota, lo que permite entregar flexibilidad en los horarios, de esta manera podrás distribuir tu tiempo y ser autónomo en tu proceso de aprendizaje.

Más de 40 años de experiencia

Somos la institución con mayor experiencia en educación a distancia de Latinoamérica.

Sistema tutorial

El proceso de enseñanza-aprendizaje se acompaña de un tutor, quien tendrá un rol de mediador y facilitador.

Certificación UC

Al realizar el curso nuestros alumnos reciben una certificación de la Pontificia Universidad Católica de Chile.

Admisión y matrículas

Proceso de matrícula

Valor pesos: \$45.000*

Valor dólar: \$105 dólares*

Web Pay Tarjeta de Crédito

Web Pay Tarjeta de Débito – RedCompra.

(*) Precio válido solo por el día 13/01/2026.

Este programa requiere un número mínimo de matriculados para dictarse y puede sufrir cambios tanto en la programación como en el cuerpo docente, por razones de fuerza mayor.
