

# 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 desee 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.

---