

Programa 2023

Programa de Formación - Liderazgo y Gestión para el Envejecimiento Activo



envejecimiento
activo
y saludable



—¿Quiénes Somos? Universidad de Chile

Primer lugar en Ranking de Universidades de Revista América Economía, puntaje máximo en investigación en Chile.

174

Años al servicio del país

1°

Del país en el ranking de Shanghai

1°

De Chile en producción científica

40494

Estudiantes de pregrado y postgrado

_Proyecto de envejecimiento activo y saludable

La actual situación demográfica de nuestro país, en que las expectativas de vida bordean los 80 años, crea una situación nueva que requiere del desarrollo de políticas públicas coherentes con esta nueva realidad. Hoy en Chile casi el 15% de la población es mayor de 60 años y se calcula que para el 2050 el 35% de la población chilena será mayor de 60 años.

La pandemia del Coronavirus evidenció la vulnerabilidad de nuestras comunidades y en particular, de los adultos mayores y alta dependencia de terceros derivada fundamentalmente de la comprometida condición de salud que hoy tienen muchos de las personas.

De acuerdo al Ministerio de Salud nuestros adultos mayores en general viven sus diez últimos años de su vida con algún grado de morbilidad y/o discapacidad física y/o mental. Esta condición afecta la autovalencia, los limita para tener una vida activa para seguir integrados a la sociedad, aumenta sus gastos en salud y deteriora su calidad de vida, la de su familia y la de su entorno.

El programa Envejecimiento Activo busca mejorar la condición actual de las personas y de las comunidades de la Comuna de Curaco de Velez y Quinchao, así como propender a una ciudad amigable, una vivienda adecuada, transporte, alimentación adecuada y ejercicio. La meta que es cambiar de manera permanente los estilos de vida de estas comunas desde las etapas tempranas de la vida, pues para envejecer saludable el cambio en el estilo de vida se inicia desde la infancia. Todo lo anterior teniendo como referencia la experiencia finlandesa.

_Proyecto de envejecimiento activo y saludable

Por consiguiente, la Universidad de Chile en conjunto con la Universidad de Karelia de Finlandia, los invita al **“Programa de Formación Liderazgo y Gestión para el Envejecimiento Activo”**, fundamentando el aprendizaje en la necesidad de generar competencias eficientes a través de cursos, talleres, sesiones de coaching, juego de roles y entrenamientos prácticos-vivenciales relacionados con la gestión, sensibilización, concientización y socialización de conceptos para desarrollar las capacidades de los participantes en este ámbito.

¡Te invitamos a ser parte de este desafío!





envejecimiento
activo
y saludable

1. Objetivos

_Objetivo General

Potenciar, desarrollar y proporcionar herramientas prácticas y vivenciales que fomenten la vida saludable y equilibrada en las personas, para establecer una cultura adecuada en estos temas tendientes a lograr un proceso de envejecimiento activo.



_Objetivos Específicos

- 1 Desarrollar estrategias para lograr, a través de un cambio de estilo de vida, mejorar las condiciones de las personas en miras de un envejecimiento saludable y activo y así contribuir al bienestar y cuidado de los actuales adultos mayores de la región de los Lagos.
- 2 Entender la comunicación eficaz como base fundamental para lograr el éxito en el contexto de socializar buenas prácticas para la comunidad en su conjunto.
- 3 Identificar y profesionalizar buenas prácticas en las distintas personas y grupos para el logro de los objetivos de este cambio de estilo de vida.
- 4 Adquirir conocimientos y destrezas que permitan concientizar y sensibilizar respecto de la importancia de los hábitos para una mejor calidad de vida en miras de un envejecimiento exitoso.

¿Qué nuevas e innovadoras estrategias se encontrarán?

- 1 Reconocer, a través de distintas estrategias, conocimientos y entrenamientos la importancia del cuidado de la salud, de los hábitos y la protección actual de los adultos mayores.
- 2 Identificar metas y mejoras en los hábitos de vida de las personas y que se relacionan con la calidad del envejecimiento.
- 3 Desarrollar habilidades y conocimientos necesarios para potenciar el trabajo de la comunidad y grupos de personas.
- 4 Identificar nuevas estrategias comunicacionales y de gestión para los puestos de trabajo.
- 5 Comprender la importancia y el rol de los adultos mayores en la actualidad para gestionar adecuadamente a los diferentes equipos de trabajo.

_¿Qué temas abordaremos para este programa?

_Conceptos sobre envejecimiento y los factores influyentes.

_Experiencias mundiales exitosas en cambios de estilo de vida.

_Identificación y trabajo del manejo de crisis y coyunturas.

_Acciones individualizadas para la profesionalización del rol del cuidado del adulto mayor.

_Gestión organizacional, trabajo en equipo y cooperación.

_Constructos teóricos relacionados con el liderazgo; la gestión del cambio, el cuidado de los adultos mayores y la salud mental.

_Estrategias para implementar un adecuado plan comunicacional en los grupos y en la comunidad.

_Aspectos nutricionales para un envejecimiento activo.

_Educación financiera y concepto de "Silver Economy"

_Importancia de la actividad física para una longevidad saludable.

_Metodología de implementación

Sabemos que los talleres de formación para adultos en contextos laborales deben estar centrados y diseñados para buscar **la mayor utilidad y aplicación real en sus tareas cotidianas**, de esta forma, en nuestro Proyecto buscamos desarrollar herramientas, técnicas y recursos que ayuden a los participantes a mejorar en su trabajo día a día. En general, desarrollamos una pequeña contextualización y actualización de carácter teórico de las temáticas centrales del Proyecto. Luego de esto, pasamos al entrenamiento de herramientas y técnicas reales, basados en recursos técnicos y humanos que las personas disponen, para terminar, y siendo nuestra principal preocupación, la correcta aplicación de estas por parte de los participantes, definido niveles de desempeño esperado, eficiencia en recursos, entre otros.

En este programa el enfoque Hands On, las teorías de la Psicología Positiva, los estudios de casos, los juegos de roles y la metodología del coaching neurolingüístico, son algunos de los métodos de trabajo que utilizaremos, centrándonos en entrenamientos-sesiones de coaching que buscan el desarrollo de metas personales y aprendizajes transformacionales para nuestros participantes.

En resumen, **menos palabra y más acción.**

_Metodología de implementación

Ejecución:

Este programa contará con una metodología mixta (presencial y algunos recursos de aprendizaje e-learning). Tendremos 2 sesiones grupales con una duración de 6 horas cada una (a definir entre las partes), donde se aplicarán talleres, juego de roles, entrenamientos de coaching y exposiciones entre el equipo docente y los participantes. Complementario a esto tendremos en nuestra plataforma material de apoyo que servirá como guía para las sesiones virtuales entre los participantes y el equipo docente.



_Metodología de implementación

Descripción de los recursos de aprendizaje:

_Plataforma E-learning: Contamos con nuestra propia plataforma e-learning (LMS) donde los participantes tienen acceso 24/7 a los contenidos asincrónicos. Genera notificaciones sobre los nuevos contenidos, agenda de actividades, recordatorio de pendientes, etc. Entrega reportes de asistencias y evaluaciones.

_Apuntes docentes: Cada módulo de trabajo dispondrá de apuntes docentes con el tema referido en el módulo de trabajo. Dicho apunte cuenta con una extensión de 10 a 12 páginas, teniendo en su extensión teorías, caracterizaciones, ejemplos y casos de los temas del módulo.

_Presentaciones: Se dispondrá de presentaciones de un tema complementario donde se desarrollan temas, ejemplos y características de cada módulo de trabajo. Estas son en Power Point e incorporando que algunas presentaciones de PPT sean reproducidas por el docente, permitiendo un componente visual y auditivo para los participantes.

_Metodología de implementación

_Foro de participación: Cada módulo de trabajo tendrá disponible un foro de módulo, donde a través de un tema en particular se discute y reflexiona entre los participantes, equipo docente y tutores virtuales.

_Videos interactivos: Cada módulo de trabajo tendrá un video que permita analizar, desde una manera didáctica, el aprendizaje del módulo de trabajo.

_Actividades: Se desarrollarán actividades personales para luego ir guiando y tutorando el avance de dicha acción. Estas actividades se referirán una por cada módulo de trabajo.

_Realización de Test de trabajo: Para efectos del trabajo colaborativo, se dispondrán de dos instrumentos Psicotécnicos para el desarrollo de competencias de liderazgo y gestión: Instrumento de Liderazgo de Kurt Lewin y el Test de Conexiones para el Trabajo en Equipo.

_Importante: Se dispondrá para los participantes videos con clases grabadas para que las revisen y analicen en el desarrollo del Proyecto, en conjunto con los otros recursos de aprendizaje.

Por otra parte, durante todo el proceso formativo se responderá consultas e inquietudes para las y los estudiantes.



envejecimiento
activo
y saludable

2. Talleres

_Taller formativo: Para grupos y personas de la Región de Los Lagos

Tema #1: Enfermedades crónicas y salud mental

Taller presencial

_Clase introductoria: Concepto de envejecimiento, demografía y epidemiología.

_Los pilares del envejecimiento activo y saludable. Experiencia finlandesa.

_Fisiología del envejecimiento.

_Biología molecular del envejecimiento.

_Síndromes geriátricos y patologías prevalentes.

_Conceptos de envejecimiento saludable y fragilidad.

_Sarcopenia: concepto, prevención, detección y tratamiento.

_Prevención de las enfermedades crónicas.

_Gerontología preventiva: Ejercicio.

_Salud mental. Deterioro cognitivo y demencias.

_Salud Mental. Trastornos del ánimo.

_Arquitectura para personas mayores.

_Talleres prácticos.

_Taller formativo: Para grupos y personas de la Región de Los Lagos

Tema #2: Alimentación Saludable y Actividad Física

Taller presencial

_Los pilares del envejecimiento saludable y activo.

_Gerontología preventiva. Ejercicio, alimentación, contacto social.

_Autocuidado y ergonomía en las personas.

_Conservación de la cognición y prevención del deterioro cognitivo.

_Instituciones y envejecimiento saludable.

_Actividades recreativas, efecto en la salud.

_Alimentación saludable con pertinencia cultural y enfoque de género.

_Orientaciones para una alimentación saludable en el ciclo de vida.

_¿Cómo elegir los alimentos para una vida saludable?

_Omega 3: ¿Qué son y para que sirven?

Metodología: Juego de roles, talleres y entrenamientos de coaching.

Taller formativo: Para grupos y personas de la Región de Los Lagos

Tema #3: Liderazgo y manejo de crisis

Taller presencial

_Liderazgo y Gestión de Crisis: Algunas recomendaciones para sortear conflictos.

_Estrategias de Mediación y Resolución de Conflictos.

_Identificación de actores y estrategias para abordar los conflictos.

_El Conflicto como una oportunidad de aprendizaje en la gestión de nuevos líderes.

_Test Estilo de Manejo de Conflictos.

_Técnicas en resolución de conflictos.

Metodología: Juego de roles, talleres y entrenamientos de coaching.

_Taller formativo: Para grupos y personas de la Región de Los Lagos

Tema #4: Gestión del Cambio

Taller presencial

_Estrategias de reducción de resistencias en las personas y comunidades.

_¿Qué es gestionar el cambio? Algunas aproximaciones.

_Cambio de paradigma sobre los adultos mayores.

_La forma de gestionar el cambio en personas y grupos para el cuidado de adultos mayores.

_Estrategias para afrontar el cambio de paradigma como una oportunidad.

Metodología: Juego de roles, talleres y entrenamientos de coaching.

_Taller formativo: Para grupos y personas de la Región de Los Lagos

Tema #5: Conocimiento de las Políticas Públicas sobre adultos mayores

Taller presencial

_Diagnóstico, diseño, implementación y evaluación de las políticas públicas.

_Una mirada a la institucionalidad de SENAMA.

_La importancia de las políticas públicas en los cambios sociales.

_¿Cómo abordar una adecuada política pública para el envejecimiento saludable?

_Actores y tomadores de decisiones.

_Protocolo de buenas prácticas para diseñar políticas públicas.

Metodología: Análisis y estudios de casos.

_Taller formativo: Para grupos y personas de la Región de Los Lagos

Tema #6: Educación financiera

_Principios básicos para una economía familiar saludable.

_Conceptos de Ahorro, Inversión y Gasto.

_Previsión.

_Concepto de la Economía Plateada, una oportunidad.

Implementación de Planes de Mejora

Una vez finalizado los 2 talleres de entrenamientos, juegos de roles y sesiones de coaching, se promoverá un trabajo grupal (por sector o grupo) a través de un plan de acción, con tareas en el corto plazo (un mes) mediano plazo (un semestre) y largo plazo (un año), que permita medir los temas propuestos en el Proyecto.

_Equipo Profesional

Equipo Docente del Programa Envejecimiento Activo

_Director: Dr. Miguel Luis Berr Lama.

_Dr. Rafael Jara López. Geriatra del Hospital Clínico de la Universidad de Chile. Presidente de la Sociedad Chilena de Geriatria.

_Prof. Cecilia Albala Brevis. Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos. INTA.

_Prof. Nelly Bustos. Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos. INTA.

_Prof. Luis Felipe Sáez. Facultad de Arquitectura de la U. de Chile.

_Prof. Claudio Muñoz. Doctor en Derecho y Administración, Universitat de Lleyda. Director Diplomado Habilidades Directivas para la Gestión en Salud. Educación Continua, Fundación HCUCH, Universidad de Chile.

_Prof. Max Iriarte S. Mg. en Educación y Gestión de Calidad. Coordinador Diplomado Habilidades Directivas para la Gestión en Salud. Educación Continua, Fundación HCUCH, Universidad de Chile.

Colaboradores

_Paula Arriagada, Ingeniero en Alimentos y Gerente Técnico de CORBION

_Profesora Natalia Altamirano. Mg. En Gestión de la Actividad Física y Deportiva. Pedagogía en Educación Física.

Equipo de Coordinación del Proyecto

_Guillermo Ariztía von Wussow. Ingeniero Comercial. Gerente del proyecto.

Dirección

Dr. Carlos Lorca Tobar, 999, 5° Piso, sector D.
Comuna de Independencia. Santiago
Lunes a Viernes: 09:00 - 17:00 horas



envejecimiento
activo
y saludable

Contacto

docente.fundacion@hcuch.cl

+56 9 8260 1992

+56 9 8631 4149



Universidad de Chile
Fundación HCUCH
Educación Continua



Riolab 



SALMONES  ANTARTICA

