

FORMACIÓN
CONTINUA

 **ULAGOS** 

DIPLOMA EN

INSTRUCTORES PARES SENIOR-FITT ULAGOS EN ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD

MODALIDAD: **PRESENCIAL**

FORMACIONCONTINUA.ULAGOS.CL


Comisión Nacional
de Acreditación
CNA-Chile

5 años **UNIVERSIDAD ACREDITADA**
Septiembre de 2021 - Septiembre de 2026
Gestión Institucional - Docencia de Pregrado
Investigación - Vinculación con el Medio
AVANZADA

BIENVENIDA AL PROGRAMA

Les doy la más cordial bienvenida al **Diploma Instructores Pares Senior-FITT ULagos en Actividad Física y Salud**, una experiencia formativa **pionera en Chile**, creada especialmente para personas mayores que desean aprender, compartir y transformar su entorno a través del movimiento, la salud y la conexión social.

Este diploma, nace con el propósito de **formar instructores Pares-Senior**, personas líderes, activas y comprometidas con la promoción del envejecimiento saludable en sus comunidades. Cada participante será protagonista de un proceso que une conocimiento, experiencia y propósito, transmitiendo los beneficios del ejercicio físico, la estimulación cognitiva y la vida activa desde su propia vivencia.

Durante nueve semanas, vivirán un aprendizaje guiado por **docentes especialistas en el trabajo con personas mayores y con formación gerontológica**, provenientes de las áreas de kinesiología, fonoaudiología, nutrición y enfermería. Ellos los acompañarán en un proceso educativo basado en los principios de la **gerontagogía**, el **aprendizaje entre pares** y el modelo **NM-FITT®**, centrado en el movimiento, la funcionalidad y la autonomía.

Cada clase será una oportunidad para **fortalecer el cuerpo, activar la mente y redescubrir el poder de compartir con otros**. Además, contarán con acceso a la plataforma **SeniorNauta**, una red social interna que les permitirá acceder a materiales educativos, un plan de ejercicios semanal y un espacio digital para conectarse, aprender y acompañarse mutuamente.

Les invito a vivir este proceso con entusiasmo, compromiso y alegría. **Su participación representa el espíritu de este diploma : demostrar que envejecer activamente es seguir aprendiendo, inspirando y generando bienestar en quienes nos rodean**



Nicole Fritz Silva

nicole.fritz@ulagos.cl

- *Kinesióloga*
- *Doctora en Actividad Física y Deporte*
- *Magíster en Investigación e Intervención en Ciencias de la actividad física y deporte.*

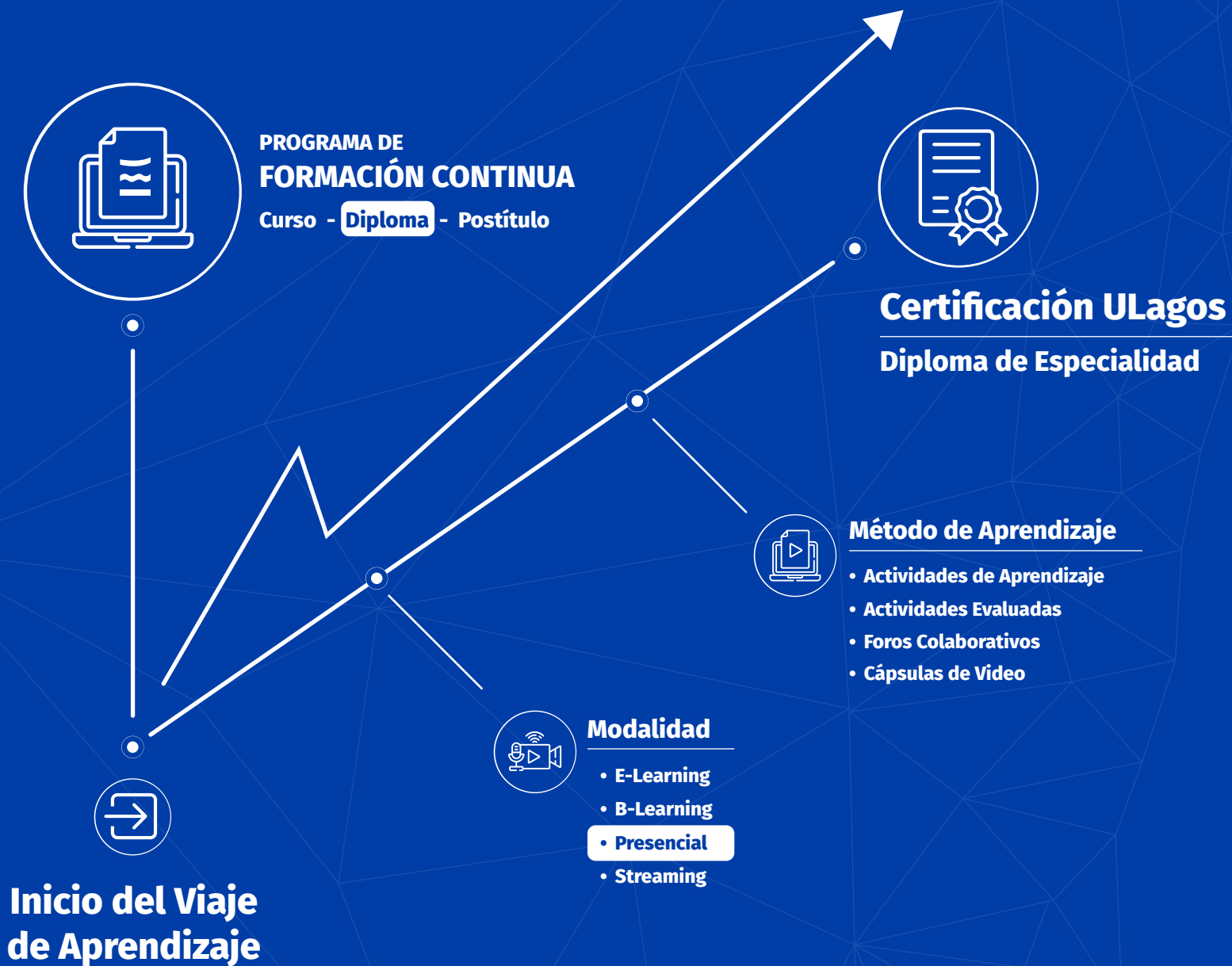
¿ QUÉ ES LO QUE APRENDERÁS ?

- Fundamentar la importancia del ejercicio físico para un envejecimiento saludable.
- Aplicar medidas de autocuidado y el uso de la red de salud.
- Transferir la importancia del ejercicio físico a sus pares.
- Implementar un plan de entrenamiento que promueve el envejecimiento saludable.

¿QUÉ HABILIDADES ADQUIRIRÁS?

- El participante luego de este curso será capaz realizar una intervención bajo enfoque FITT (frecuencia - intensidad - tiempo y tipo) siguiendo el modelo NM-FITT ® ya sea de manera individual o grupal valorando la importancia de realizar ejercicio físico de manera planificada y fundamentada para favorecer la mejora de la calidad vida y las capacidades físicas.
- Además, se espera que los instructores Pares-Senior formados en la Universidad de los Lagos se transformen en promotores del envejecimiento saludable, y que los receptores del programa de intervención se beneficien del aprendizaje colaborativo experimentado entre pares, mezclando los beneficios propios de la actividad física y el entrenamiento cognitivo.

METODOLOGÍA DE FORMACIÓN CONTINUA



INFORMACIÓN DEL PROGRAMA

REQUISITOS DE POSTULACIÓN

Este programa se encuentra dirigido a personas mayores de la comunidad de la Región de Los Lagos, razón por la cual no se requiere contar con estudios previos en el área, ni títulos profesionales, sólo las ganas de aprender.

Para postular a los 30 cupos disponibles se solicitará:

- Copia Cédula identidad
- Ser una persona de 60 años o más.
- Poseer salud compatible con la práctica de actividad física y controles médicos al día.
- Poseer correo electrónico y acceso a conectividad de internet, dispositivo móvil, celular o computador y manejo básico de internet.
- Disponibilidad de asistencia a clases presenciales días miércoles 14:30 a 17:30 en Centro Referencial Día Puerto Montt.
- Carta de intención de participación en el Diploma indicando las motivaciones para realizar el programa y el impacto que puede causar en su comunidad.
- Realizar evaluaciones iniciales y firma de consentimiento informado: esto se realizará una vez aceptada la postulación e ingresado al programa de formación.
- Se comunicará por correo electrónico la aceptación al programa antes de la fecha de inicio.

¿ QUÉ NECESITAS PARA LA APROBACIÓN ?

- Realizar las evaluaciones de las diferentes actividades de aprendizaje y las de final de semana.
- Realizar el trabajo final.
- Asistencia a un 70% de las clases sincrónicas.
- Para la certificación del programa se requiere aprobar todos los módulos con nota mínima 4.0.

¿ CUANTO TIEMPO INVERTIRÁS?

MODALIDAD

PRESENCIAL

N SCT

3

Horas sincrónicas

18

Horas Asincrónicas

45

Horas Presenciales

27

Horas Totales

90

EQUIPO ACADÉMICO



Nicole Fritz Silva

Kinesiólogo
Doctora en Actividad Física y Deporte
Magíster en Investigación e Intervención en
Ciencias de la actividad física y deporte.



Felipe Almendras Tiznado

Kinesiólogo
Magíster en Docencia para la Educación Superior



Angela Pérez Carrasco

Kinesióloga
Magíster en Ciencias de la Educación



Graciela Gallegos Vega

Kinesióloga
Magíster en Neurorehabilitación
© Doctora en Ciencias Médicas



Claudio Fernández Angulo

Kinesiólogo
Magíster en Kinesiología Gerontológica
© Doctor en Fisioterapia

EQUIPO ACADÉMICO



Katherine García Alvarado

Nutricionista con mención en Gestión y calidad
Magíster en Docencia para la Educación Superior



Silvana Trunce Morales

Nutricionista
Magíster en gestión Pública Desarrollo Local y Regional
© Doctorado en Nutrición y metabolismo



Carlos Alberto Fernández

Enfermero
Magíster en Ciencias de la Educación
© Doctorado en Educación



Francisco Pérez Hernández

Enfermero
Magíster en Docencia Universitaria



Felipe Henríquez Valenzuela

Fonoaudiólogo
Doctor en Gerontología
Magíster en Trastornos del Lenguaje y del Habla



Karlís Werner Contreras

Fonoaudióloga
Magíster en audiología
© Doctorado en Ciencias Médicas

DIPLOMA EN

**INSTRUCTORES PARES
SENIOR-FITT ULAGOS EN
ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD**



CURSO 1

Envejecimiento Saludable y Autocuidado



CURSO 2

**Procesos Cognitivos y Comunicación
Asociados al Envejecimiento Saludable
y no Saludable**



CURSO 3

Intervención Bajo Enfoque FITT

CURSO 1

ENVEJECIMIENTO SALUDABLE Y AUTOCUIDADO

Este curso permitirá fundamentar la importancia del ejercicio físico para un envejecimiento saludable y aplicar medidas de autocuidado.



MÓDULO I

Ejercicio Físico y Envejecimiento Saludable



MÓDULO II

Cuidados Generales para la Práctica del Ejercicio Físico



MÓDULO III

Nutrición y Actividad Física

CURSO 2

PROCESOS COGNITIVOS Y COMUNICACIÓN ASOCIADOS AL ENVEJECIMIENTO

Este curso permitirá implementar un plan de estimulación cognitiva y usar los recursos del lenguaje expresivo en la promoción de un envejecimiento saludable.



MÓDULO I

Estimulación Cognitiva



MÓDULO II

Lenguaje Expresivo

CURSO 3

INTERVENCIÓN BAJO EL ENFOQUE FITT

Este curso permitirá implementar el plan de entrenamiento NM-FITT® que promueve el envejecimiento saludable.

MÓDULO I

Programación de una Sesión de Entrenamiento para Personas Mayores

MÓDULO II

Implementación de un Programa de Entrenamiento

FORMACIÓN
CONTINUA



ULAGOS

V

Sede Santiago

República #517

Teléfono +56 2 26753049

Santiago, Chile

Dirección Formación Continua

Lord Cochrane #1039

Teléfono +56 64 2333063

Osorno, Chile

Subdirección Formación Continua

Presidente Ibañez #356

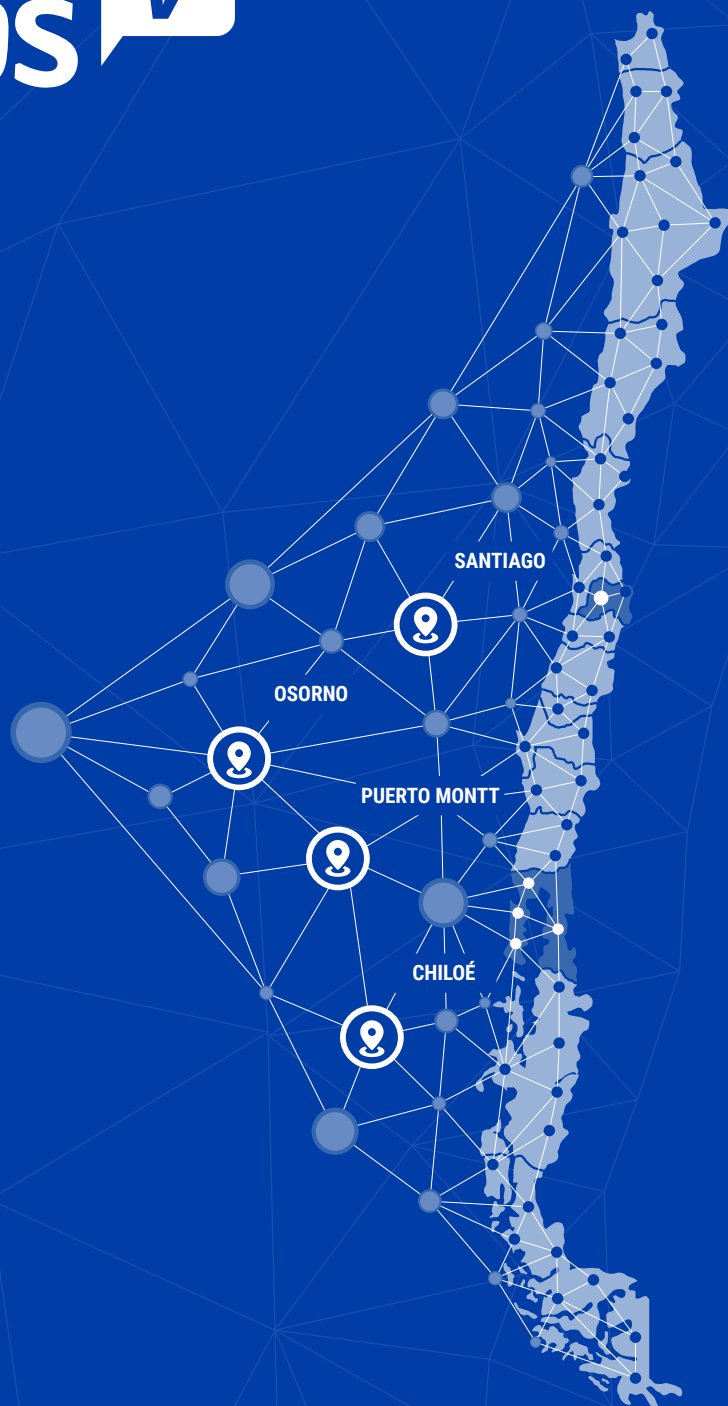
Teléfono +56 65 2322585

Puerto Montt, Chile

Sede Chiloé

Ubaldo Mansilla #131

Castro, Chile



Centro
Interuniversitario de
Envejecimiento
Saludable

FORMACIONCONTINUA.ULAGOS.CL

DIRECCIÓN GENERAL
DE VINCULACIÓN
CON EL MEDIO



ULAGOS