



# DIPLOMADO EN GERONTOLOGÍA INTEGRATIVA



**MEDICINA DE ESTILO DE VIDA  
MEDICINA BIORREGULADORA  
NUTRICIÓN INTEGRATIVA  
CONEXIÓN CUERPO MENTE  
YOGA PARA PERSONAS MAYORES  
TAI-CHI  
MÉTODOS DE ENTRENAMIENTO  
MINDFULNESS  
TAO & SEXUALIDAD**

**AGO/JUN 2023**

100% ONLINE

[info@pranakine.cl](mailto:info@pranakine.cl) [www.pranakine.cl](http://www.pranakine.cl) +56 956493593



## QUIENES SOMOS

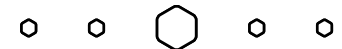
El Instituto Prana Kine©, esta formado por una red de profesionales de la salud de Chile y el mundo, especialistas en Medicina Integrativa y salud natural. Nuestro principal objetivo es generar instancias de especialización para profesionales de la salud en áreas de la medicina integrativa, con el fin de consolidar un paradigma holístico dentro de las profesiones.

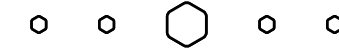
Nos une la visión holística del ser humano, la importancia del reconocernos de forma multidimensional, espiritual y fenomenológica, sin dejar de lado la clínica y la ciencia.

Somos parte activa del movimiento mundial de medicina integrativa, lo cual se plasma con nuestras actividades que se extienden por Latinoamérica, Europa y Asia.



“ Más que un Instituto, somos una gran comunidad que traspasa las profesiones y las fronteras, Actuando como una unidad de consciencia en pro de la Salud y el autoestudio. ”





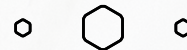
## Fundamentación del programa

El acompañamiento del proceso de envejecimiento ha ido cobrando gran importancia a lo largo del tiempo, dándole cada vez mayor valor al envejecimiento activo, gracias a los diversos estudios que evidencian los beneficios de la fisioterapia, actividad física, además de otras disciplinas del movimiento que se han posicionado dentro de la experiencia internacional. Se ha visto como el entrenamiento de fuerza, el yoga, tai chi y las meditaciones como un eje fundamental para que las Personas mayores puedan transitar un envejecimiento saludable y consciente.

La importancia de un envejecimiento activo ha inspirado diferentes políticas públicas de salud, además ha sido una motivación para que muchos profesionales de la salud y el deporte puedan profundizar sus conocimientos en los ámbitos relacionados al envejecimiento consciente.

Gracias a esta preocupación por parte de las ciencias, el deporte y de las medicinas complementarias es que hoy en día contamos con un gran número de formaciones para profesionales dedicadas al trabajo con personas mayores pero que cuentan con un enfoque definido, por el lado de las ciencias de la salud alópata como Kinesioterapia musculoesquelética para las personas mayores, entrenamiento o yoga pero de forma separada, abordando así diferentes aspectos del adulto mayor de forma independiente.

Las enseñanzas de la Medicina integrativa que nos entrega hoy nos invitan a ver más allá del cuerpo físico, contemplando así la importancia de abordar aspectos emocionales, energéticos y espirituales sin dejar de lado la intervención basada en la evidencia más actualizada. Es por esto, que buscamos compartir en esta formación las mejores técnicas y herramientas para el abordaje del envejecimiento.



### Objetivo general:

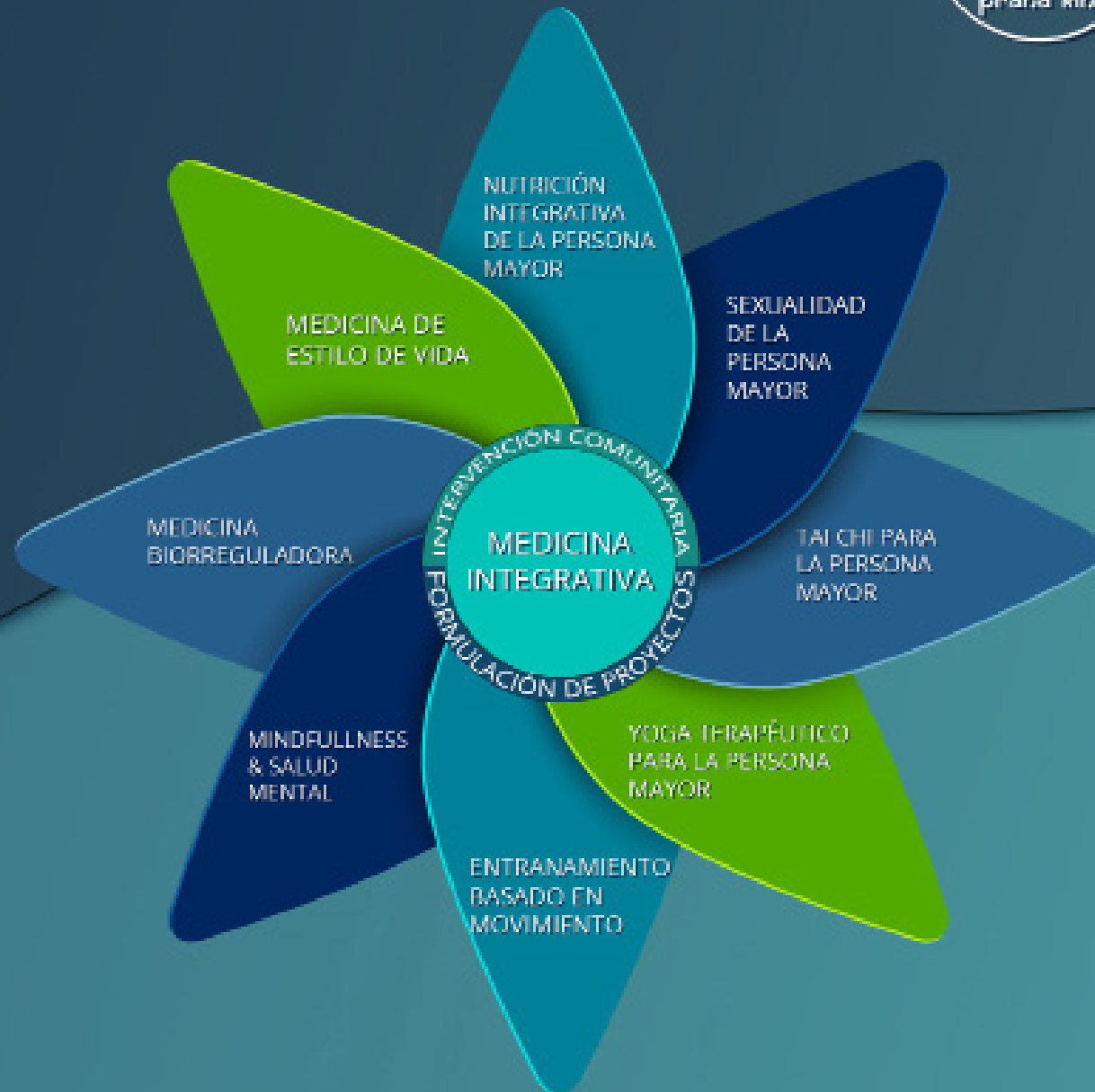
- Conocer los cambios que transcurren a lo largo del envejecimiento para acompañar desde la actividad física, con herramientas del Estilo de vida, medicina biorreguladora, nutrición, sexualidad, yogaterapia, tai chi, mindfulness, entrenamiento basado en el movimiento y educación para fomentar una vejez saludable.

### Objetivos específicos:

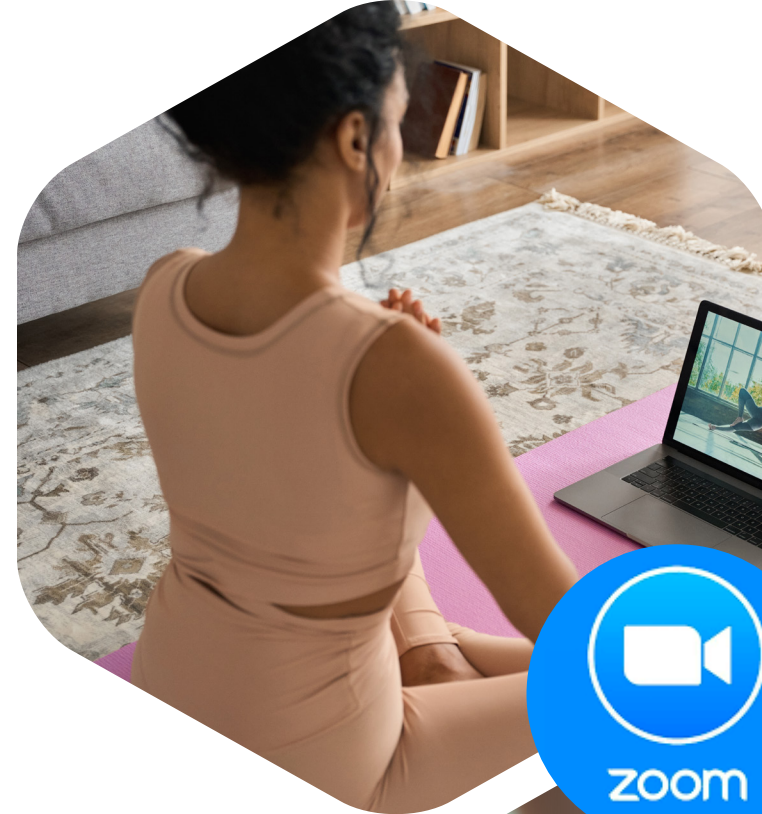
- Conocer y entender la filosofía y los fundamentos de la Medicina Integrativa y de la Kinesiología Integrativa
- Comprender la fisiología del envejecimiento y las principales disfunciones que afectan a las personas mayores
- Acercarnos a los beneficios de la práctica del yoga en el envejecimiento.
- Aprender a abordar las principales dolencias y síndromes presentes en las personas mayores.
- Profundizar en las estrategias de evaluación funcional e integrativa para las personas mayores.
- Conocer las herramientas del Tai chi para un envejecimiento saludable.
- Conocer las herramientas del mindfulness para el acompañamiento del envejecimiento.
- Entender los componentes que influyen en la correcta absorción de alimentos y los principales nutrientes.
- Comprender la medicina de estilo de vida e intervenciones no farmacológicas como opciones terapéuticas.
- Adentrarse en la medicina biorreguladora, sus medicamentos y sus opciones terapéuticas
- Profundizar en las bases del entrenamiento funcional para las personas mayores.
- Comprender como prescribir pautas de entrenamiento en la tercera edad.
- Develar la sabiduría del Tao para aplicarlo en la sexualidad para las Personas mayores.
- Integrar las herramientas para poder crear proyectos y cómo postular a fondos concursables.
- Integrar todos los contenidos de forma práctica en un módulo presencial al final del curso



# MALLA DE CONTENIDOS



# METODOLOGÍA VIDEOPRESENCIAL



Las clases se realizarán vía plataforma Zoom Meetings un fin de semana al mes. Los días Sabados desde las 9 hrs hasta las 19 hrs y Domingos de 9 a 13 hrs. Las clases quedarán grabadas y serán entregadas a través de las plataformas del Instituto Prana Kine

Materiales requeridos:

- Computador con conexión estable a internet y webcam.
- Mat de Yoga.
- Cinto de Yoga (Algodón).
- 2 Block de Yoga goma eva.
- Pesas peso bajo (2-4 kg)
- Pesas peso medio alto (6-8 kg)
- Bandas elásticas.



## CRONOGRAMA ACADÉMICO



### MÓDULO I

#### INTRODUCCIÓN A LA MEDICINA INTEGRATIVA

- Bases de la Kinesiología Integrativa
- Mirada Integrativa del envejecimiento.
- Medicinas complementarias para las Personas mayores.
- Edad de la sabiduría

Fecha: 26 y 27 de Agosto

Docente: Klga M<sup>a</sup> Ignacia Sagarra

### MÓDULO II

#### ENVEJECIMIENTO Y CONCEPTOS GENERALES

- Principales disfunciones de las Personas mayores.
- Conceptos de funcionalidad.
- Envejecimiento fisiológico, funcional, patológico
- Evaluaciones funcionales.

Fecha: 23 y 24 de Septiembre

Docente: Klgo. Elías Sepúlveda.



## CRONOGRAMA ACADÉMICO



### MÓDULO III

#### MEDICINA DE ESTILO DE VIDA

- Ecología, Medio Ambiente
- Microbioma de las ciudades
- Microbioma humano
- De humano a Holobionte
- Microbiota Intestinal en detalle
- Xenobióticos
- Metales Pesados
- Intervenciones no farmacológicas
- Deporte & actividad física
- Higiene Horaria

#### MEDICINA BIORREGULADORA

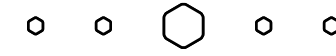
- Introducción a la Medicina Biorreguladora
- Fundamentos de la Medicina Biorreguladora
- Matrix extracelular, toxinas e inflamación
- Medicamentos Biorreguladores
- Aplicaciones en la persona mayor

Fecha: 21 y 22 de Octubre

Docente: Klgo. Daniel Plaza

Docente: Odo. Juan Araya.

## CRONOGRAMA ACADÉMICO



### MÓDULO IV

#### NUTRICIÓN INTEGRATIVA EN LA PERSONA MAYOR

- Prevalencia de enfermedades crónicas en la persona mayor
- Fisiología gastrointestinal en las personas mayores
- Alteraciones en la absorción de nutrientes
- Nutrientes esenciales
- Eje intestino músculo
- Sarcopenia
- Eje Intestino - cerebro
- Patología Neurodegenerativa & Microbiota
- Hidratación
- PACAM y suplementación en la Persona Mayor.

#### SEXUALIDAD Y TAO PARA LA PERSONA MAYOR

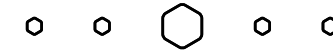
- Sexualidad en la tercera edad.
- Respiración ovárica
- Reflexología de los órganos sexuales.
- Uso de huevos intravaginales para el cuidado del piso pélvico.
- Ejercicios y prácticas Taoistas para la persona mayor
- Menopausia desde la espiritualidad.

Fecha: 25 y 26 de Noviembre

Docente: Nta. Daniela Faundez Loo

Docente: Terapeuta Pamela Cruz





MÓDULO V

TAI-CHI PARA LA PERSONA MAYOR

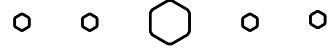
- Qué es el Taijiquan (Taichi Chuan)
- Historia y origen
- Escuelas, Linajes y sublinajes
- Fundamentos Filosóficos, biomecánicos y energéticos
- Diferencias con el Qi Gong (Chi Kung) y con los estilos externos de Kung Fu
- Preparación de una clase
- Automasaje
- Activación articular y tendinomuscular
- Secuencia de Taijiquan para fortalecer sistema pulmón y corazón "Yi Fei Gong"
- Secuencia de Taijiquan para desarrollar la fuerza espiral "Chan Si Gong"
- Trabajo de meditación estática "Zhan Zhuang Gong"
- Secuencia de Taijiquan de 9 movimientos para principiantes.



Fecha: 06 y 07 de Enero

Docente: Prof. Cristóbal Cortese





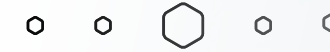
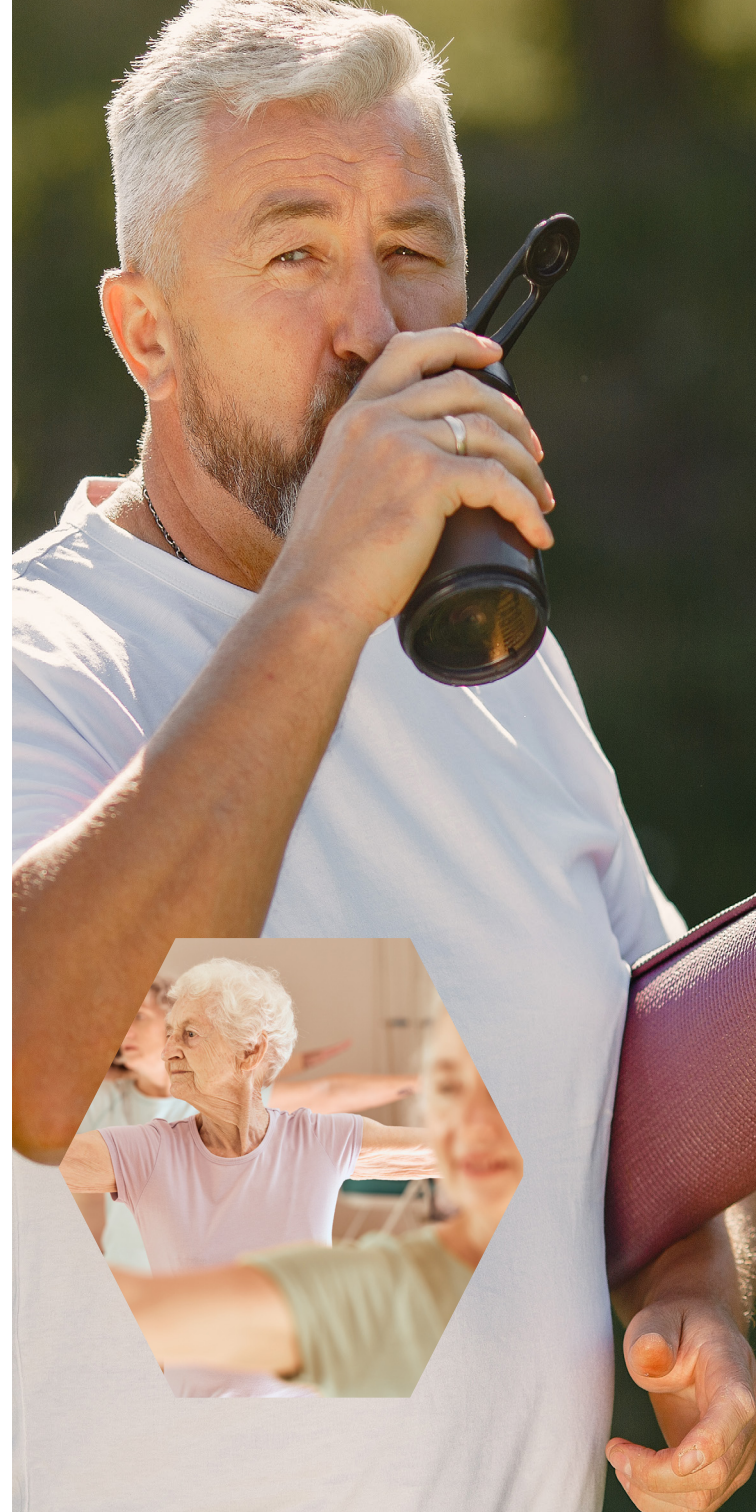
MÓDULO VI

YOGA TERAPÉUTICO  
PARA LA PERSONA MAYOR

- Introducción al Yoga
- Filosofía yóguica.
- Yoga como herramienta terapéutica.
- Aplicación del yoga y adaptaciones para las PM
- Calentamientos y vinyasas para las PM.
- Saludo al Sol adaptado
- Secuencias para equilibrio
- Práctica enfocada en Columna
- Práctica enfocada en extremidades
- Aplicación de Aasanas y pranayamas.
- Formulación y planificación de clase.

Fecha: 27 y 28 de Enero

Docente: Klga. M<sup>a</sup> Ignacia Sagarra



MÓDULO VII

PRINCIPIOS DEL MINDFULNESS

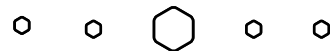
- Introducción y fundamentos del Mindfulness.
- Definiciones y orígenes
- La mente del meditador.
- Efectos psicológicos de la práctica.
- Mindfulness; Estrés y regulación emocional.
- Mindfulness para personas mayores.
- Prácticas guiadas de Mindfulness

Fecha: 23 y 24 de Marzo

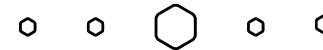
Docente: Ps. Felipe Jara



## CRONOGRAMA ACADÉMICO



## CRONOGRAMA ACADÉMICO



### MÓDULO VIII

#### ENTRENAMIENTO BASADO EN EL MOVIMIENTO.

- Introducción a las bases del movimiento
- Bases del entrenamiento
- Concepto de pilar (Core)
- Construcción del movimiento
- Entrenamiento para las personas mayores
- Implementos y adaptaciones.

Fecha: 27 y 28 de Abril

Docente: Klgo. Gonzalo Velásquez.

### MÓDULO IX

#### Intervención comunitaria para la Persona mayor.

- Concepto de rehabilitación comunitaria
- Redes de apoyo locales.
- Realidad chilena comunitaria
- Integración de conceptos
- Contexto mundial y local del envejecimiento
- Modelo socioecológico en la intervención con personas mayores
- Nuevos enfoques y desafíos.
- Fondos de financiamiento de proyectos.
- Gestión de proyectos para trabajar con personas mayores y la comunidad.

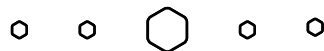
Fecha: 11 y 12 de Mayo

Docentes: Klga M<sup>a</sup> Ignacia Sagarra

Ps. Katerine Salcedo



## CRONOGRAMA ACADÉMICO



### MÓDULO X

#### EXAMEN TEÓRICO FINAL

(a través de nuestro campus virtual)

#### ENTREGA DE MONOGRAFÍA.

Caso clínico de acompañamiento  
y aplicación de los contenidos del Diplomado.

Fecha: 22 de Junio



## EQUIPO DOCENTE



**KLGA. MARÍA IGNACIA SAGARRA**  
Kinesióloga, Lic. en Kinesiología  
Especialista en Kinesiología Integrativa  
Especializada en intervención  
comunitaria para el adulto mayor  
Instructora de Hatha Yoga y Yoga integral  
Diplomada en Yoga & Kinesiología  
Directora Académica del Diplomado en  
Gerontología Integrativa



**ODO. JUAN ARAYA**  
Terapeuta Integral  
Especializada en la salud y bienestar de  
las mujeres.  
Sexualidad Consciente  
Caminante de la Medicina de la tierra  
con 15 años de experiencia.  
Fundadora de Raiz Sabiduría de Mujer.



**KLGO. GONZALO VELÁSQUEZ DÍAZ**  
Kinesiólogo, Máster en Técnicas Os-  
teopáticas  
EXOS Fitness Specialist  
FMS-SFMA



**DANIELA FAUNDEZ LOO**  
Nutricionista integrativa  
Diplomada en Nutrición y  
suplementación para el ejercicio físico  
y el deporte  
Diplomada en nutrición integrativa  
Especializada en psicología de la  
alimentación y microbiota intestinal  
Especializada en síndrome de intestinal  
irritable y enfermedades inflamatorias  
intestinales



**PAMELA CRUZ.**  
Terapeuta Integral  
Especializada en la salud y bienestar de  
las mujeres.  
Sexualidad Consciente  
Fundadora de Raiz Sabiduría de Mujer.



**PROFESOR CRISTOBAL CORTESE**  
Profesor de Kung Fu faja negra 1er  
Duan  
Instructor de Qi Gong linaje Sanfeng  
Pai por la Wudang Spain Branch  
Instructor de Taijiquan estilo Chen por  
la World Chen Taijiquan Association  
20 años de práctica



**DANIEL PLAZA FOSSA**  
Kinesiólogo. Lic en Kinesiología  
Especialista en Kinesiología Integrativa  
Diplomado en Nutrición Integrativa  
Terapeuta Ayurveda  
Acupuntor Ayurveda  
Director ejecutivo del Instiuto Prana Kine



**PS FELIPE JARA**  
Psicólogo y Coach Chileno  
Director de Redsiliencia®  
Especialista en Mindfulness  
Escritor del libro: "Bioresiliencia; el  
poder transformador de las redes afec-  
tivas", (2016)  
"Guía Práctica de Mindfulness;  
16 ejercicios para el bienestar  
y el autocuidado" (2022).

#### INFORMACIÓN IMPORTANTE

- Duración del Diplomado: 10 meses
- Modalidad Virtual, un fin de semana al mes
- Inicio: Agosto 2023
- Término: Julio 2024
- Numero de cupos: 30
- N° de horas acreditadas: 250 horas.
- Horario: Sábado de 19:00 a 13:00 / 15:00 a 19:00  
Domingo: de 09:00 a 13:00
- Matrícula: \$65.000 (NO REMBOLSABLE)
- Arancel total: \$1.380.000 documentables hasta en 12 cuotas de \$115.000
- Oferta: hasta el 31 de Junio; Arancel total \$1.100.000  
12 cuotas de \$92.000
- Orientado a: Profesionales de la Salud y del Movimiento.
- Incluye: acceso a Aula Virtual y Certificación.
- Certifica: Instituto Prana Kine

#### INSCRIPCIONES EN NUESTRO SITIO WEB

[www.pranakine.cl/cursos/gerontologia](http://www.pranakine.cl/cursos/gerontologia)

Teléfono de contacto / Whatsapp: 978646951-956493593  
e-mail: [info@pranakine.cl](mailto:info@pranakine.cl) / [direccionacademica@pranakine.cl](mailto:direccionacademica@pranakine.cl)

#### Formas de pago:

Chile:

Webpay (Débito, crédito)

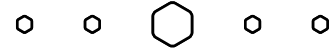
Transferencias mensuales

Extranjeros:

Paypal



¡ESPERAMOS TUS DUDAS Y CONSULTAS!



## RESUMEN DE FECHAS

AGOSTO: 26 - 27

SEPTIEMBRE: 23 - 24

OCTUBRE: 21 - 22

NOVIEMBRE: 25 - 26

ENERO: 06 - 07 / 27 - 28

MARZO: 23 - 24

ABRIL: 27 - 28

MAYO: 11 - 12

JUNIO: 1 ENTREGA DE MONOGRAFÍA

JUNIO: 22: EXAMEN FINAL



Este Diplomado, ha sido creado con el fin de generar un espacio en donde convergen diversos conocimientos y líneas terapéuticas en pro del bienestar de las Personas Mayores, para así como profesionales que nos involucramos en este bello proceso, tengamos todas las herramientas para reconocer la mejor manera de como acompañarles, asegurando la entrega de las mejores herramientas avaladas por la evidencia sumada a la experiencia clínica traspasda en cada módulo visto a lo largo del curso.

Nos une el sentido de integración para favorecer este camino de profunda transformación de la manera más amorosa y respetuosa posible.

Klga. M<sup>a</sup> Ignacia Sagarra Barbano.  
Directora Diplomado en Gerontología Integrativa





# DIPLOMADO EN GERONTOLOGÍA INTEGRATIVA



**MEDICINA DE ESTILO DE VIDA  
MEDICINA BIORREGULADORA  
NUTRICIÓN INTEGRATIVA  
CONEXIÓN CUERPO MENTE  
YOGA PARA PERSONAS MAYORES  
TAI-CHI  
MÉTODOS DE ENTRENAMIENTO  
MINDFULNESS  
TAO & SEXUALIDAD**

**AGO/JUN 2023**

100% ONLINE

info@pranakine.cl www.pranakine.cl +56 956493593