

DIPLOMADO EN ESTILOS DE VIDA SALUDABLE



CENTRO DE INVESTIGACIÓN Y
FORMACIÓN CONTINUA DEL
CLAUSTRO GÓMEZ



Reseña

El **Centro de Investigación y Formación Continua del Claustro Gómez**, como subdivisión de la **Fundación Social Educativa y Cultural del Claustro Gómez**, es una entidad sin fines de lucro (OSFL) reconocida por el Ministerio de Gobierno, el Ministerio de Educación y el Ministerio de Salud por su impacto en la salud, educación y la investigación.

Enfocados en la **educación no formal** y la **educación continua**, ofrecemos una amplia gama de programas que incluyen **talleres, diplomados, seminarios, congresos, conferencias y cursos**. Estos programas están diseñados para actualizar y perfeccionar las habilidades de los profesionales en diversas áreas, adaptándose a las necesidades actuales del mercado laboral y del conocimiento.

Además, nuestro equipo de **docentes voluntarios, tanto nacionales como internacionales**, aporta una visión global y diversa, enriqueciendo la experiencia de aprendizaje con enfoques innovadores y prácticos. Nos enorgullece ser pioneros en **educación a distancia** e impulsar la **producción científica** como parte esencial de nuestro compromiso con la formación de calidad.

Si deseas ampliar tus conocimientos, mejorar tus competencias profesionales y participar en programas de alto impacto educativo, ¡te invitamos a inscribirte y formar parte de una comunidad que lidera el futuro de la educación continua!



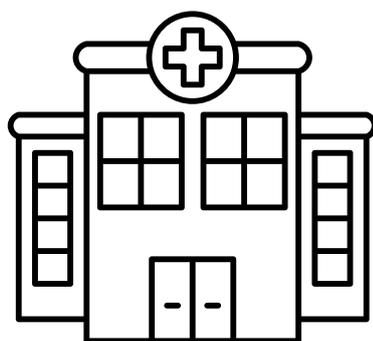
Pensum y Plan Curricular

El Diplomado en Estilos de Vida Saludable está diseñado para formar a profesionales en la implementación de programas que promuevan hábitos saludables en comunidades y centros de trabajo. Este programa proporciona herramientas y conocimientos necesarios para diseñar, ejecutar y evaluar iniciativas que mejoren la salud física, mental y social de las personas, fomentando un entorno de bienestar integral y sostenible.

Duración

200 horas académicas

100% Virtual (Asincrónico con clases magistrales en vivo)





Objetivo General

Capacitar a los profesionales en el diseño e implementación de programas de estilos de vida saludable, con el fin de mejorar el bienestar físico, mental y social en comunidades y centros de trabajo.

Objetivos Específicos

- *Desarrollar habilidades para diseñar programas de promoción de estilos de vida saludable, adaptados a las necesidades específicas de comunidades y organizaciones.*
- *Capacitar en la implementación y seguimiento de estrategias para mejorar hábitos saludables, incluyendo nutrición, actividad física, y manejo del estrés.*
- *Evaluar el impacto de los programas de vida saludable, utilizando herramientas de monitoreo y evaluación para garantizar la sostenibilidad y efectividad de las intervenciones.*





Perfil del Estudiante

El diplomado está dirigido a profesionales de la salud, educadores, líderes comunitarios, gestores de recursos humanos, y otros interesados en promover el bienestar en distintos contextos. Los estudiantes buscan adquirir conocimientos prácticos para implementar programas efectivos que fomenten estilos de vida saludables, mejorando así la calidad de vida en sus áreas de influencia.

Beneficios del Diplomado

Los participantes adquirirán competencias clave para diseñar e implementar programas de promoción de estilos de vida saludable en diversas comunidades y entornos laborales. Aprenderán a fomentar hábitos como la alimentación balanceada, la actividad física regular, y el manejo efectivo del estrés. Al finalizar el diplomado, estarán preparados para liderar iniciativas que contribuyan al bienestar integral y sostenible de las personas.



Plan de Estudios



CENTRO DE INVESTIGACIÓN Y
FORMACIÓN CONTINUA DEL
CLAUSTRO GÓMEZ



Módulo 1: Fundamentos de Estilos de Vida Saludable

- Conceptos clave en salud y bienestar integral.
- Importancia de la promoción de hábitos saludables en la sociedad.
- Evaluación de factores que influyen en la adopción de un estilo de vida saludable.



Módulo 2: Diseño de Programas de Vida Saludable

- Identificación de necesidades y recursos en comunidades y organizaciones.
- Creación de programas adaptados a diferentes grupos poblacionales.
- Estrategias de comunicación para la promoción de hábitos saludables.



Módulo 3: Nutrición y Alimentación Saludable

- Principios de una dieta equilibrada y su impacto en la salud.
- Planificación de menús saludables para diferentes contextos.
- Estrategias para promover la alimentación consciente y la reducción de malos hábitos alimenticios.



Módulo 4: Actividad Física y Bienestar

- Beneficios de la actividad física regular en la salud integral.
- Diseño de programas de ejercicio adaptados a distintas poblaciones.
- Motivación y seguimiento en la práctica de actividad física.



Módulo 5: Manejo del Estrés y Salud Mental

- Técnicas para la gestión del estrés en la vida cotidiana.
- Implementación de programas de apoyo emocional y salud mental.
- Integración de la salud mental en los programas de bienestar general.



Plan de Estudios



CENTRO DE INVESTIGACIÓN Y
FORMACIÓN CONTINUA DEL
CLAUSTRO GÓMEZ



Módulo 6: Implementación y Gestión de Programas

- Estrategias para la ejecución efectiva de programas de vida saludable.
- Herramientas de gestión y liderazgo en la promoción del bienestar.
- Supervisión y ajuste de programas para asegurar su éxito y sostenibilidad.



Módulo 7: Monitoreo y Evaluación de Impacto

- Métodos para evaluar el impacto de las intervenciones en estilos de vida saludable.
- Análisis de resultados y ajustes basados en la evidencia.
- Reporte y difusión de logros en programas de promoción de la salud.





Requisitos de Aprobación

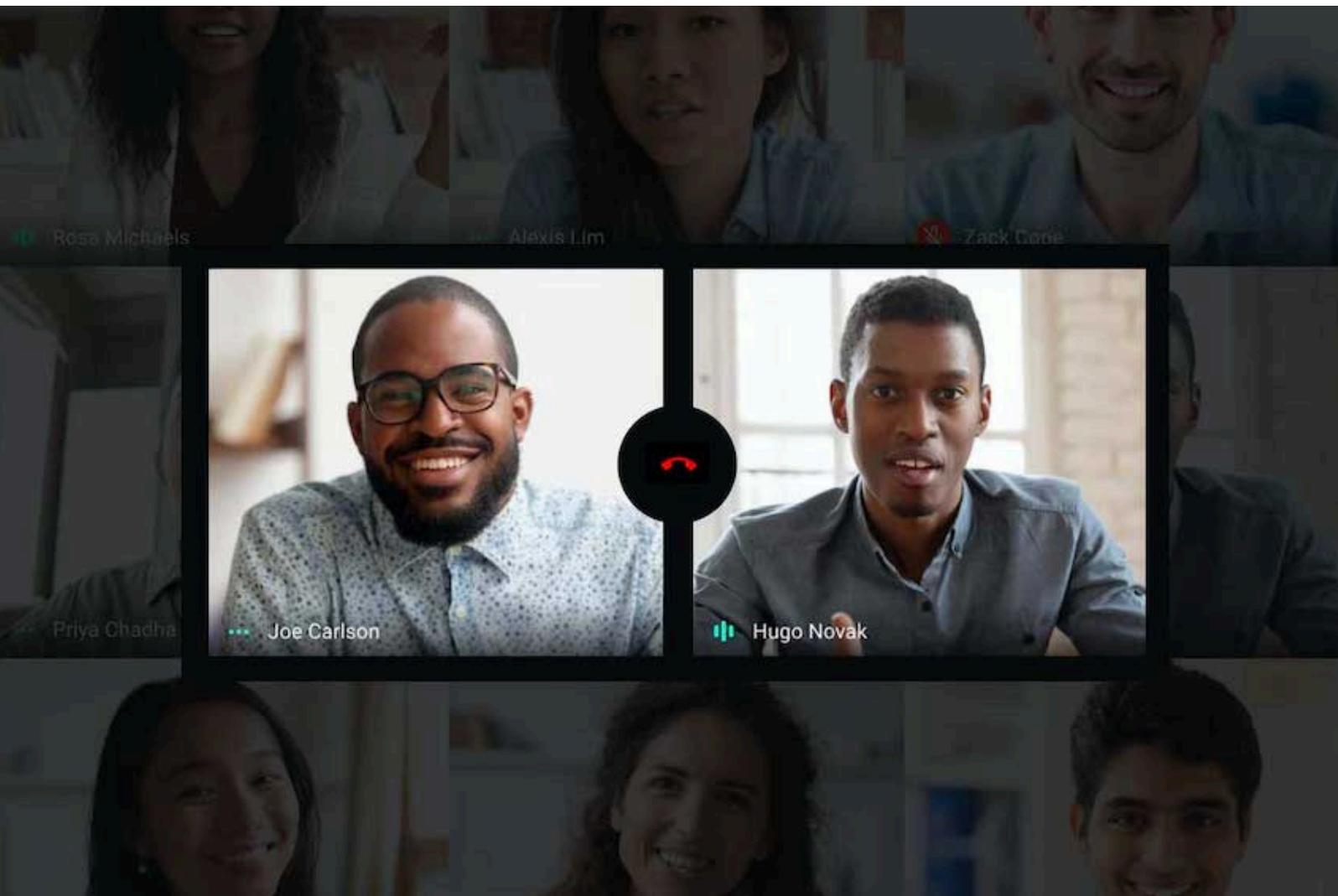
- *Se tiene que obtener más del 70% de las diferentes actividades asincrónicas que se encuentran en la plataforma.*
- *Haber observado las clases, ya sea en vivo o grabadas.*
- *Entregar artículo científico que será desarrollado durante el programa.*
- *Entregar video de sustentación del artículo científico.*





Modalidad de Estudio

La modalidad **one to one** te permite avanzar a tu propio ritmo durante dos meses de formación asincrónica a través de nuestra plataforma, con acceso continuo a un tutor para resolver cualquier duda. Al completar tus actividades y estudios, tendrás una cita para un encuentro en vivo con un especialista, quien te brindará una clase magistral exclusiva sobre los diferentes módulos. Esta clase será organizada de acuerdo a tu disponibilidad, garantizando una experiencia personalizada y adaptada a tus necesidades.





Modalidad de Estudio

En la modalidad **Hybrid Group**, tendrás acceso a la formación a la que te matriculaste por convocatoria, combinando trabajo sincrónico y asincrónico junto a un grupo de compañeros. Participarás en encuentros en vivo a través de nuestra plataforma con un docente cada fin de semana, siguiendo el horario establecido por el centro, lo que te permitirá avanzar en equipo mientras disfrutas de la flexibilidad del aprendizaje híbrido.

