



PROCESO DE GESTIÓN DE FORMACIÓN PROFESIONAL INTEGRAL

FORMATO GUÍA DE APRENDIZAJE

1. IDENTIFICACIÓN DE LA GUÍA DE APRENDIZAJE

- Denominación del Programa de Formación: **CUIDADOS BASICOS A PERSONAS MAYORES**
- Código del Programa de Formación: 33110067
- Ficha No 3297852, 3298551, 3296540
- Nombre del Proyecto N/A
- Fase del Proyecto N/A
- Actividad de Proyecto N/A
- Competencia: CUIDAR PERSONAS SEGÚN PROTOCOLOS DE ACTIVIDADES BÁSICAS COTIDIANAS Y GRADO DE AUTONOMÍA.
- Resultados de Aprendizaje Alcanzar:
 - ✓ Evaluar grado de satisfacción de la persona mayor de acuerdo con las actividades de bienestar y seguridad implementadas
 - ✓ Determinar actividades para el cuidado de la persona mayor según nivel de dependencia
 - ✓ Promover actividades de recreación y esparcimiento teniendo en cuenta las redes de apoyo disponibles en su entorno
 - ✓ Asistir a la persona mayor en su cuidado básico según requerimiento
- Duración de la guía: 48 horas

2. PRESENTACIÓN GUÍA N°1 POLITICA COLOMBIANA DE ENVEJECIMIENTO HUMANO Y VEJEZ

Estimado aprendiz, en toda sociedad, institucionalmente las necesidades de la población son atendidas por la familia, el Estado y el mercado. Como punto de partida para la atención a las personas mayores es importante reconocer los lineamientos con relación a la política pública, así como el conocimiento de los lineamientos gubernamentales frente a esta población. Lo invito a desarrollar las actividades pedagógicas propuestas, con la mejor disposición, fomentando siempre el trabajo colaborativo, el respeto y la comunicación asertiva.





3. FORMULACIÓN DE LAS ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

La instructora hace una introducción de los cambios que tiene la persona mayor a nivel físico, orgánico, emocional.

ACTIVIDAD 1

1.1 Video de sensibilización: EL DIA QUE ME VOLVI INVISIBLE,

1.2 TALLER

1.2.1 Consulta que es DEPENDENCIA FUNCIONAL

1.2.2 Cree un perfil del cuidador (10 cualidades) y Funciones de un cuidador (10)

1.2.3 Que es un cuidador FORMAL E INFORMAL

1.2.4 Consulte de que se trata el SINDROME DEL CUIDADOR QUEMADO, plantee 10 estrategias de afrontamiento.

1.2.5 Cuando es el día del cuidador y del adulto Mayor

1.2.6 Que es la Constitución Política de COLOMBIA y de que se trata el art. 46

1.2.7 Que son los derechos humanos

1.2.8 Mencione 10 derechos humanos

1.2.9 Mencione 10 derechos del ADULTO MAYOR



COMPROMISO No 1

*Realizo lectura de la ley 1850 del 2017 y diseño un plegable con los datos mas importantes.

*Observo los videos o enlaces enviados por la instructora al grupo de WHATSAP

posteriormente en clase debe de participar en la socialización de la política pública del Adulto Mayor.



<https://www.youtube.com/watch?v=ldq6RPoYEx8> “¿Sabes qué es política pública?”

Link 1: [Presentación de la nueva Política Pública Nacional de Envejecimiento y Vejez 2022-2031 - 02/05/2022 - YouTube](#),

Link 2: [El Gobierno Nacional lanzó la Política Pública Nacional de Envejecimiento y Vejez 2022-2031 - YouTube](#)

DECRETO 681- 2022

TEST DE CONTROL DE LECTURA DE LA POLITICA PUBLICA: testmoz.com/13971010

*Ambiente requerido: Ambiente Físico en el colegio del barrio restrepo

*Estrategias o técnicas didácticas activas: Aprendizaje colaborativo con base a un taller

*Materiales de formación: Página web de YouTube, Dispositivos celulares

*Material de apoyo: Tutoriales sobre cómo usar YouTube, Constitución Política de Colombia

*Evidencias de aprendizaje: Socialización del taller, participación en la formación, plegable de la ley.

*Instrumentos de evaluación: Rúbrica de evaluación para el taller y el plegable

*Duración de la actividad: 8 horas.



ACTIVIDAD 2

Por equipos de trabajo, hacen lectura de los siguientes temas, posteriormente socialización.

Actividad grupal sobre conceptos VEJEZ, ENVEJECIMIENTO HUMANO, PERSONA ADULTA MAYOR, VEJEZ ACTIVA, TIPOS DE VEJEZ, VEJEZ POBLACIONAL, VEJEZ CON ECHOS VICTIMIZANTES. Socializar por equipos de trabajo

¿Qué es envejecimiento humano?



- ✓ Proceso multidimensional de los seres humanos que se caracteriza por ser heterogéneo, intrínseco e irreversible; inicia con la concepción, se desarrolla durante el curso de vida y termina con la muerte.
- ✓ Es un proceso complejo de cambios biológicos y psicológicos de los individuos en interacción continua con la vida social, económica, cultural y ecológica de las comunidades, durante el transcurso del tiempo.

Jenny Marcela Prieto Olaya
Instructora

¿Qué es vejez?

- ✓ Representa una construcción social y biográfica del último momento del curso de vida humano.
- ✓ La vejez constituye un proceso heterogéneo a lo largo del cual se acumulan, entre otros, necesidades, limitaciones, cambios, pérdidas, capacidades, oportunidades y fortalezas humanas.



Jenny Marcela Prieto Olaya
Instructora

¿Quién es una persona adulta mayor?



Las personas adultas mayores son sujetos de derecho, socialmente activos, con garantías y responsabilidades respecto de sí mismas, su familia y su sociedad, con su entorno inmediato y con las futuras generaciones.

*Generalmente, una persona adulta mayor es una persona de 60 años o más de edad

Jenny Marcela Prieto Olaya
Instructora

¿Quién es una persona adulta mayor víctima?

Personas de 60 años o más que han experimentado alguno de los hechos victimizantes.

No importa si la edad la tenían antes, durante o después de la ocurrencia de lo hecho victimizante.



Jenny Marcela Prieto Olaya
Instructora

Para los procesos de caracterización, tener en cuenta los diferentes subgrupos de edad:

- Mayor joven (60-69 años)
- Mayor adulto (70-79 años)
- Mayor mayor (80-89 años)
- Nonagenarios (90-99 años)
- Centenario (100 años)
- Supra centenarios (105 y más)



Jenny Marcela Prieto Olaya
Instructora

Quiz No 1 EDUCAPLAY

<https://es.educaplay.com/recursos-educativos/16838175-repaso sesion no 1.html>

- *Ambiente requerido: Ambiente Físico en el colegio del barrio restrepo
- *Estrategias o técnicas didácticas activas: Aprendizaje colaborativo sobre conceptos básicos en la vejez.
- *Materiales de formación: Página web de YouTube, Dispositivos celulares
- *Material de apoyo: Impresión de cada uno de los conceptos con sus definiciones
- *Evidencias de aprendizaje: Exposición grupal
- *Instrumentos de evaluación: Rúbrica de evaluación para la exposición
- *Duración de la actividad: 10 horas.



ACTIVIDAD 3



Participo en la explicación dada por la instructora sobre de los “Centros de promoción social -centros de vida para personas, granjas u hogares geriaticos”

- ✓ Tipos
- ✓ Requisitos mínimos esenciales
- ✓ Identifico cuantos centros de vida existen en la ciudad

ACTIVIDAD 4

Consulta sobre: Que es VIOLENCIA en el adulto mayor y los diferentes TIPOS DE VIOLENCIA que se pueden presentar en esta edad, así mismo la ruta de atención para persona mayores en caso de CUALQUIER TIPO DE VIOLENCIA vigente establecida por la Alcaldía del municipio.



- *Ambiente requerido: Ambiente Físico en el colegio del barrio restrepo
- *Estrategias o técnicas didácticas activas: Aprendizaje constructivista a nivel individual realizar taller
- *Materiales de formación: Página web de YouTube, Dispositivos celulares
- *Material de apoyo: Tutoriales sobre el tema Violencia al adulto Mayor
- *Evidencias de aprendizaje: Taller sobre Violencia y tipos al Adulto Mayor
- *Instrumentos de evaluación: Rúbrica de evaluación para el taller
- *Duración de la actividad: 10 horas.

ACTIVIDAD No 5

Actividad de búsqueda de información, Lea los conceptos básicos e identifique cual es la palabra clave

SERVICIO NACIONAL DE APRENDIZAJE-SENA
CURSO: CUDIADOS BASICO DEL ADULTO MAYOR
ACTIVIDAD CONCEPTOS CLAVES

Abandono	
----------	--



Cuidados paliativos	
Discriminación múltiple	
Discriminación por edad en la vejez	
Envejecimiento	
Envejecimiento activo y saludable	
Maltrato	
Negligencia	
Persona mayor	



Vejez	
Unidad doméstica u hogar	
Servicios socio-sanitarios integrados	
Longevidad	

La falta de acción deliberada o no para atender de manera integral las necesidades de una persona mayor que ponga en peligro su vida o su integridad física, psíquica o moral.

La atención y cuidado activo, integral e interdisciplinario de pacientes cuya enfermedad no responde a un tratamiento curativo o sufren dolores evitables, a fin de mejorar su calidad de vida hasta el fin de sus días. Implica una atención primordial al control del dolor, de otros síntomas y de los problemas sociales, psicológicos y espirituales de la persona mayor.

Cualquier distinción, exclusión o restricción hacia la persona mayor fundada en dos o más factores de discriminación.

Cualquier distinción, exclusión o restricción basada en la edad que tenga como objetivo o efecto anular o restringir el reconocimiento, goce o ejercicio en igualdad de condiciones de los derechos humanos y libertades fundamentales en la esfera política, económica, social, cultural o en cualquier otra esfera de la vida pública y privada.



Proceso gradual que se desarrolla durante el curso de vida y que conlleva cambios biológicos, fisiológicos, psico-sociales y funcionales de variadas consecuencias, las cuales se asocian con interacciones dinámicas y permanentes entre el sujeto y su medio.
Proceso por el cual se optimizan las oportunidades de bienestar físico, mental y social, de participar en actividades sociales, económicas, culturales, espirituales y cívicas, y de contar con protección, seguridad y atención, con el objetivo de ampliar la esperanza de vida saludable y la calidad de vida de todos los individuos en la vejez, y permitirles así seguir contribuyendo activamente a sus familias, amigos, comunidades y naciones. El concepto de envejecimiento activo y saludable se aplica tanto a individuos como a grupos de población.
Acción u omisión, única o repetida, contra una persona mayor que produce daño a su integridad física, psíquica y moral y que vulnera el goce o ejercicio de sus derechos humanos y libertades fundamentales, independientemente de que ocurra en una relación de confianza.
Error involuntario o falta no deliberada, incluido entre otros, el descuido, omisión, desamparo e indefensión que le causa un daño o sufrimiento a una persona mayor, tanto en el ámbito público como privado, cuando no se hayan tomado las precauciones normales necesarias de conformidad con las circunstancias.
Aquella de 60 años o más, salvo que la ley interna determine una edad base menor o mayor, siempre que esta no sea superior a los 65 años. Este concepto incluye, entre otros, el de persona adulta mayor.
Construcción social de la última etapa del curso de vida.
El grupo de personas que viven en una misma vivienda, comparten las comidas principales y atienden en común las necesidades básicas, sin que sea necesario que existan lazos de parentesco entre ellos.
Beneficios y prestaciones institucionales para responder a las necesidades de tipo sanitario y social de la persona mayor, con el objetivo de garantizar su dignidad y bienestar y promover su independencia y autonomía.



Duración de la vida aluden a conceptos relacionados con la biología y con la evolución de las células y órganos que componen los cuerpos de los seres vivos, y transformaciones con el transcurrir de su vida.

ACTIVIDAD No 6

Los síndromes geriátricos son condiciones clínicas comunes y específicas que afectan principalmente a las personas mayores y que no están relacionadas con una única enfermedad.

Estos suelen ser multifactoriales y pueden incluir una combinación de aspectos médicos, sociales y funcionales.

Son importantes de reconocer y abordar adecuadamente, ya que pueden tener un impacto significativo en la salud y calidad de vida de las personas mayores.

Un enfoque integral y multidisciplinario que incluya atención médica, apoyo social y medidas preventivas puede ayudar abordar y mitigar los efectos de estos síndrome en los adultos mayores.

6.1 Consulte 10 síndromes Geriátricos, exponga a nivel grupal

6.2 La instructora entrega un listado de 12 reglas de oro en la Persona Mayor, justifique porque esta regla de oro es importante.

*Ambiente requerido: Ambiente Físico en el colegio del barrio restrepo

*Estrategias o técnicas didácticas activas: Aprendizaje colaborativo actividad búsqueda de información.

*Materiales de formación: Página web, Dispositivos celulares

*Material de apoyo: Material sobre los síndromes geriátricos, Material sobre los conceptos.

*Evidencias de aprendizaje: Socialización de la actividad búsqueda de información y los síndromes geriátricos.

*Instrumentos de evaluación: Rúbrica de evaluación para la actividad búsqueda de información.

*Duración de la actividad: 10 horas.



Actividad No 7

Diseñe un juego didáctico con su grupo de trabajo para una PERSONA MAYOR pensando en una de las funciones cognitivas, a nivel físico, sensorial o emocional.

ACTIVIDAD PRACTICA se visita con el grupo un HOGAR GERIATRICO en compañía de la instructora, se lleva un compartir y medidas de bioseguridad.



ACTIVIDAD No 8

10.1 Consultar la alimentación adecuada para el ADULTO MAYOR y diseñar una MINUTA en grupo para un adulto Mayor con Alzheimer, diabetes, tensión alta, hipotiroidismo.

10.2 Consulte que es SARCOPENIA, causas y tratamiento



ACTIVIDAD No 9

Investigar y prepare una exposición sobre las enfermedades más frecuentes en el Adulto Mayor, la instructora asignara una por equipo de trabajo.

- *Alzheimer
- *Ictus
- *Artrosis
- *Depresión
- *Párkinson

ACTIVIDAD No 10

Realizar lectura de la **LEY DEL CUIDADOR 2297 DEL 2023**, Realizar un Plegable, teniendo en cuenta datos importantes, como día del cuidador, objetivo de la ley, el SENA como participa en esta ley, los principios.

- *Ambiente requerido: Ambiente Físico en el colegio del barrio restrepo
- *Estrategias o técnicas didácticas activas: Aprendizaje colaborativo
- *Materiales de formación: Página web de YouTube, Dispositivos celulares
- *Material de apoyo: Tutoriales sobre juegos, ejemplos de Menú, enlaces sobre las enfermedades en el adulto Mayor
- *Evidencias de aprendizaje: Juego Didáctico, Plegable, menú para un adulto mayor Y exposición.
- *Instrumentos de evaluación: Rúbrica de evaluación para EL JUEGO, Menú y la Exposición.
- *Duración de la actividad: 10 horas.



4. ACTIVIDADES DE EVALUACIÓN

Fase del proyecto formativo	Actividad del proyecto formativo	Actividad de Aprendizaje	Evidencias de Aprendizaje	Criterios de Evaluación	Técnicas e Instrumentos de Evaluación
NA	NA	NA	Evidencias de Conocimiento: *Presaberes sobre el adulto Mayor (Dependencia funcional, cuidador formal e informal). Evidencias de Desempeño: * Búsqueda de información * Actividad de síndromes geriátricos Evidencias de Producto *Plegable de la ley 1850 * Práctica con Adulto Mayor *Menú con un adulto Mayor *Exposición sobre una enfermedad en el adulto mayor. *Juego Didactico	PRIORIZA LAS ACTIVIDADES DE CUIDADO A PERSONAS MAYORES TENIENDO EN CUENTA EL NIVEL DE DEPENDENCIA, ALTERACIONES DE SALUD Y RECOMENDACIONES DE LOS EQUIPOS DE ATENCION. *ASISTE A LA PERSONA MAYOR CON ALGUN GRADO DE DEPENDENCIA. *REALIZA SUMINISTRO DE ALIMENTOS TENIENDO EN CUENTA ALTERACIONES DE INGESTA.	Chek list: Presaberes Lista de Verificación: Búsqueda de Información. Lista de chequeo:



6. GLOSARIO DE TÉRMINOS

ACTIVIDADES DE LA VIDA DIARIA (AVD): Son las acciones que realiza una persona en forma cotidiana para la subsistencia y autocuidado. Entre ellas se pueden diferenciar:

Actividades Básicas de la Vida Diaria (ABVD): Son las más elementales y consisten en poder realizar en forma independiente las actividades de alimentación, aseo, vestuario, movilidad, continencia y el uso del baño.

Actividades instrumentales de la Vida Diaria (AIVD): Llamadas así porque requieren algunos instrumentos y precisan mayor indemnidad del individuo para ser realizadas, posibilitando a la persona para tener una vida social mínima. Dentro de ellas se cuentan el uso del teléfono, cuidado de la casa, salir de compras, preparación de la comida, uso de medios de transporte, uso adecuado del dinero y responsabilidad sobre sus propios medicamentos.

ALZHEIMER (Enfermedad de): La enfermedad de Alzheimer es un proceso neurodegenerativo multisistémico

irreversible descubierto por Alois Alzheimer en 1907, es la principal causa de demencia senil y tercer problema de salud en occidente. Se manifiesta en forma de tres síntomas concatenados: trastornos de la memoria, otros trastornos cognitivos y del comportamiento. Su inicio es insidioso y su curso lento y progresivo, debuta con alteraciones amnésicas e incapacidad para retener nueva información. La evolución del trastorno se acompaña de desorientación en el tiempo, espacio y persona, alteraciones del lenguaje hablado y escrito (afasia y alexia), de las habilidades motoras (apraxia) de la integración de las percepciones (agnosia) y del cálculo mental, déficit en el pensamiento abstracto, en la capacidad de ejecución de tareas, cambios emocionales, de personalidad y de conductas, descontrol de esfínteres, que conllevan a una pérdida de la autonomía personal, llegando en a las últimas fases a un estado de completa dependencia.

APOYO PSICOSOCIAL: Proceso de relación interpersonal que proporciona ayuda afectiva, material y a veces hasta financiera, implica a un conjunto de personas, con relaciones de afecto y objetivas, con un vínculo temporal y con cierto sentido de reciprocidad. La ayuda psicosocial implica una serie de personas organizadas, lo cual constituye una red

psicosocial que puede ser representada como nudos con vínculos.

AUTOCUIDADO: "Conjunto de actividades que realizan las personas, la familia o la comunidad, para asegurar, mantener o promover al máximo su potencial de salud". Implica cambiar estilos de vida incorporando conductas que permitan, a través de un estado de bienestar, desarrollar una vida plena y activa, perseverando y fortaleciendo la salud física o psíquica.

CICLO VITAL: Curso del desarrollo del individuo a través de etapas, edades, estadios, períodos o fases, distinguiendo, por ejemplo: la niñez, adolescencia, edad adulta y la vejez. Cada etapa implica cambio y transformaciones que requieren de aceptación y adaptación para avanzar en el desarrollo.

CUIDADORES: Personas que proporcionan los servicios necesarios para el cuidado de otros, en sus actividades cotidianas. Se puede distinguir entre:

Cuidadores Informales o Primarios: Familiar que ejerce la tarea de cuidado cuando la persona mayor vive en casa y que necesita del apoyo de otro. El cuidador informal presta la asistencia básica, no se refiere a cuidados profesionales.

Cuidador Formal: Personal que atiende a la persona mayor en una institución (establecimientos de larga estadía). El cuidador formal también puede ser el personal contratado que asiste a la persona mayor en su



hogar.

DEMENCIA: Síndrome causado por un trastorno cerebral, usualmente de naturaleza crónica y progresiva, en el cual existe una alteración de funciones corticales, incluidas la memoria, pensamiento, orientación, comprensión, cálculo, capacidad de aprendizaje, lenguaje y juicio. El deterioro de estas funciones cognitivas está comúnmente acompañado, por un deterioro en el control emocional, conducta social o motivación, todo lo cual repercute en la vida cotidiana del enfermo.

7. REFERENTES BIBLIOGRÁFICOS

- ✓ Ministerio de Salud y Protección Social. (2018).
Cartilla sobre el buen trato a las personas adultas mayores. Bogotá.
- ✓ Sociedad Española de Geriatria y Gerontología. (2012).
Guía de ejercicio físico para Mayores. Caja Madrid.
- ✓ Organización Panamericana de la Salud. (2011).
Atención general de la persona adulta mayor en atención primaria de salud
- ✓ Presentación de la nueva Política Pública Nacional de Envejecimiento y Vejez 2022-2031. (2022, 2 de mayo). [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=ldq6RPoYEx8>
- ✓ El Gobierno Nacional lanzó la Política Pública Nacional de Envejecimiento y Vejez 2022-2031. [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=ldq6RPoYEx8>
- ✓ Ministerio de Salud y Protección Social. (2022). *Decreto 681-2022*.
- ✓ Video Reflexivo(*El día en que me volví invisible*) https://www.youtube.com/watch?v=sL_fAbyrvyM

8. CONTROL DEL DOCUMENTO

	Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha
Autor (es)	JENNY MARCELA PRIETO OLAYA	INSTRUCTORA	Comercio y Servicios	AGOSTO de 2025

CONTROL DE CAMBIOS (diligenciar únicamente si realiza ajustes a la guía)

	Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha	Razón del Cambio
Autor (es)					