



ucm

UNIVERSIDAD CATOLICA DEL MAULE

CURSO MOOC
Aprende y enseña cuidados de
un adulto mayor
2022

I. DISEÑO CURRICULAR

ANTECEDENTES DEL PROGRAMA

| | |
|--|--|
| Nombre Curso | Aprende y enseña cuidados de un adulto mayor |
| Unidad Ejecutora | UCM2095 Aula Abierta |
| Formato | Asincrónico |
| Tipo de Certificación | Certificado de Participación |
| Relator desarrollador de Recursos didácticos | Jessica Garagai. |
| Coordinador Administrativo | Contanza Molina |
| Número de Horas | 06 horas aproximadamente |

I. DISEÑO CURRICULAR

ANTECEDENTES DEL PROGRAMA

FUNDAMENTACIÓN TÉCNICA

Hoy en día nuestra esperanza de vida va en aumento, y por ello es que podemos realizar una valoración positiva de la vejez, evitando el uso del “viejismo” y rompiendo la creencia de que la vejez sólo indica cosas negativas.

Este curso pretende promover el autocuidado en el adulto mayor y entregar el conocimiento y técnicas a personas que están a cargo del cuidado de adultos mayores; no sólo desde la necesidad de mantener y promover la salud de este, sino también validar e involucrar a la persona como un ser autónomo e independiente, que tiene las herramientas necesarias cuidar su propia salud y tomar decisiones en la medida que su condición lo permita, para alcanzar un envejecimiento activo y saludable que le permita vivir de manera plena en esta etapa de su ciclo vital.

POBLACIÓN OBJETIVO

Geriatras, Enfermeras/os, Asistentes Sociales, Personas que están al cuidado de Adultos Mayores, profesiones y oficios afines, y a toda persona que quiera comprometerse con el bienestar de nuestros Adultos Mayores.

Asimismo, a todo Adulto Mayor que quiera mejorar su calidad de vida y aprender herramientas para su autocuidado e independencia.

MODALIDAD DEL CURSO

Es un curso masivo, abierto, gratuito y online (MOOC), con modalidad 100% asincrónica y una duración de aproximada de 06 horas de trabajo por parte del estudiante. Contiene tres Unidades de aprendizaje, cada una con autoevaluaciones de intencionalidad formativa.

I. DISEÑO CURRICULAR

ESTRUCTURA CURRICULAR DEL PROGRAMA

| N° de Semanas | Nombre de la Unidad de Aprendizaje | Tiempo en Horas |
|----------------------|---|------------------------|
| 1 | Principales problemáticas de salud en el Adulto Mayor | 2 hora |
| 1 | Autocuidado en la vida diaria | 2 hora |
| 2 | Cómo evitar la dependencia | 2 horas |
| TOTAL HORAS | | 6 horas |

I. DISEÑO CURRICULAR

ACTIVIDADES CURRICULARES

IDENTIFICACIÓN DE LA ACTIVIDAD CURRICULAR

| | |
|---|--|
| Nombre de la Unidad de Aprendizaje 1 | Principales problemáticas de salud en el Adulto Mayor |
| Duración | 2 horas |
| Resultado de Aprendizaje | - Identificar las principales problemáticas de salud en los adultos mayores, desarrollando estrategias prácticas para su prevención y cuidado. |

Contenidos

1. Riesgo de Caídas
2. Depresión y ansiedad
3. Demencia
4. Alzheimer
5. Parkinson
6. Artritis y Artrosis
7. Hipertensión
8. Diabetes Mellitus.

Evaluación

- Evaluación Formativa: Actividad Interactiva tipo Quiz
- Evaluación Final: Cuestionario con alternativas de selección única o múltiple.

Medios didácticos de apoyo al Relator

- Introducción en Cápsula Animada
- Video Clase con Docente/Relator

I. DISEÑO CURRICULAR

ACTIVIDADES CURRICULARES

IDENTIFICACIÓN DE LA ACTIVIDAD CURRICULAR

| | |
|---|--|
| Nombre de la Unidad de Aprendizaje 2 | Autocuidado en la vida diaria |
| Duración | 2 hora |
| Resultado de Aprendizaje | - Implementar prácticas de autocuidado en la rutina diaria del adulto mayor, considerando los intereses propios, competencias, recursos del entorno y motivación personal. |

Contenidos

1. Actividad física
2. Actividades cognitivas
3. Actividades sociales
4. Emocionalidad y salud mental
5. Actividades de ocio y tiempo libre
6. Hábitos saludables

Evaluación

- Evaluación Formativa: Actividad Interactiva tipo Quiz
- Evaluación Final: Cuestionario con alternativas de selección única o múltiple.

Medios didácticos de apoyo al Relator

- Introducción en Cápsula Animada
- Video Clase con Docente/Relator

I. DISEÑO CURRICULAR

ACTIVIDADES CURRICULARES

IDENTIFICACIÓN DE LA ACTIVIDAD CURRICULAR

| | |
|---|--|
| Nombre de la Unidad de Aprendizaje 3 | Cómo evitar la dependencia. |
| Duración | 2 horas |
| Resultado de Aprendizaje | - Adoptar estrategias para disminuir los factores de riesgo que inciden en el nivel de dependencia de las personas mayores.. |

| | |
|--|---|
| Contenidos | <ol style="list-style-type: none">1. ¿Qué entendemos por dependencia?2. Consejos prácticos para favorecer la independencia3. Actividades de la Vida Diaria Básicas e Instrumentales (AVDb - AVDi) |
| Evaluación | <ul style="list-style-type: none">- Evaluación Formativa: Actividad Interactiva tipo Quiz- Evaluación Final: Cuestionario con alternativas de selección única o múltiple. |
| Medios didácticos de apoyo al Relator | <ul style="list-style-type: none">- Introducción en Cápsula Animada- Video Clase con Docente/Relator |

II. RECURSOS BIBLIOGRÁFICOS

BÁSICA OBLIGATORIA

Nombre, Tipo de Recurso, etc.

Principales problemáticas de salud en el Adulto Mayor - **Guía Práctica** Salud Mental y Bienestar para Personas Mayores.

Guía de alimentación del Adulto Mayor.

Cuadernillo de Estimulación Cognitiva y Física de Personas Mayores en momentos de crisis

Ubicación

http://www.senama.gob.cl/storage/docs/SD_OK_2.pdf

<https://inta.cl/wp-content/uploads/2014/05/diptico-adulto-mayor.pdf>

<https://www.med.ufro.cl/departamentoenfermeria/images/descargas/1.Cuadernillo-estimulacion-cog-fis.pdf>



Monseñor Carlos González Cruchaga