



Co-funded by
the European Union



Envejecer bien

WP3/ A1 , Actividad 2

Módulo C: Fundamentos básicos del bienestar/Supervisar y apoyar a
las personas mayores en sus prácticas de bienestar

Plan de la lección 2: Supervisar y promover el bienestar

SEMwell, República Checa



Resumen del módulo

Esta lección se centra en dotar a los cuidadores de herramientas y estrategias prácticas para controlar y promover el bienestar de las personas mayores. Mediante la utilización de herramientas de supervisión basadas en pruebas, como la Escala de actividad física para ancianos (PASE) y la prueba Timed Up and Go (TUG), los cuidadores aprenderán a evaluar la salud física, realizar un seguimiento del progreso e implementar prácticas de atención basadas en datos. La lección incorpora actividades prácticas, discusiones de grupo y ejercicios de reflexión para fomentar la colaboración y mejorar las prácticas de cuidado, mejorando en última instancia la calidad de la atención prestada a las personas mayores.

Plan de la lección 2: Supervisar y promover el bienestar

Objetivo:

Dotar a los cuidadores de herramientas para controlar y promover el bienestar de las personas mayores.

Duración: 60 minutos en total (incluyendo todas las actividades)

Actividades:

1. Revisión de la herramienta infográfica (15 minutos)
2. Actividad en parejas: Practicar las herramientas de seguimiento (20 minutos)
3. Debate en grupo: Retos y estrategias (15 minutos)
4. Ejercicio de reflexión (10 minutos)

Descripción completa de cada actividad: véase el anexo 7.2: Fichas de actividades individuales/en pequeños grupos

Materiales necesarios:

Para la Actividad 1 (Revisión de herramientas infográficas):

- Ordenador portátil/tableta con acceso a Internet
- Proyector para mostrar la infografía o impresiones para cada participante



- Infografía ANEXO 2.1. y 2.2.
- Pizarra blanca o rotafolio con rotuladores
- Cuadernos o papeles y bolígrafos para los participantes

Para la Actividad 2 (Actividad en parejas: Practicar herramientas de supervisión):

- Impresiones de las instrucciones de la prueba TUG (ANEXO 2.1.)
- Sillas para cada pareja de participantes
- Cronómetro (o teléfonos móviles con aplicación de cronómetro)
- Pizarra blanca o rotafolio con rotuladores
- Cuadernos o papeles y bolígrafos para los participantes

Para la Actividad 3 (Debate en grupo: Retos y estrategias):

- Pizarra blanca o rotafolio con rotuladores
- Cuadernos o papeles y bolígrafos para los participantes

Para la Actividad 4 (Ejercicio de reflexión):

- Cuadernos o papeles y bolígrafos para los participantes

Resultados del aprendizaje:

Al final de esta lección, los participantes serán capaces de:

- Comprender y aplicar las herramientas de supervisión del bienestar, como la prueba TUG.
- Desarrollar habilidades prácticas para evaluar el bienestar de las personas mayores mediante actividades prácticas.



- Identificar retos comunes en el uso de herramientas de supervisión y colaborar en la búsqueda de soluciones.
- Reflexionar sobre la importancia de las prácticas asistenciales basadas en datos para mejorar la calidad de la atención a las personas mayores.
- Adquirir confianza en el uso de herramientas de seguimiento para fundamentar las decisiones asistenciales y promover el bienestar de las personas mayores.

Lista de fuentes y referencias relacionadas con la actividad (estilo APA):

Shirley Ryan AbilityLab. (2022). Timed Up and Go (TUG) Test. Retrieved from https://www.sralab.org/sites/default/files/downloads/2022-03/Final%20Timed%20Up%20and%20Go%20%28TUG%29%20-%20%28900%20x%202000%20px%29_20220323.pdf

TenderTouch Rehab. (sin fecha). 2-Minute Step Test for Elderly. Obtenido de https://www.tendertouch.com/wp-content/uploads/user_uploads/Training%20admin/1629903820_2-MINUTE-STEP-TEST.pdf

Terapia Montero. (2021). Test de los cuatro pasos cuadrados para la comprobación del equilibrio. Obtenido de <https://www.monterotherapyservices.com/articles/finding-your-balance-part-4-four-square-step-test-fsst/>

Red Physio. (2021). Evaluaciones y prescripción de ejercicio para adultos mayores. Obtenido de <https://www.physio-network.com/blog/assessments-exercise-prescription-older-adults/>



Co-funded by
the European Union



Envejecer bien

WP3/ A1

Actividad 1

REVISIÓN DE HERRAMIENTAS INFOGRÁFICAS

SEMwell, República Checa



ACTIVIDAD 1

Título de la actividad: REVISIÓN DE HERRAMIENTAS INFOGRÁFICAS

Breve descripción del contexto teórico de la actividad (hasta 150 palabras):

Herramientas de seguimiento como la PASE y la prueba TUG son esenciales para evaluar el bienestar de los ancianos. Las infografías presentan estas herramientas de forma concisa y atractiva, lo que facilita a los cuidadores su comprensión y aplicación. La revisión visual de estas herramientas ayuda a los participantes a comprender sus aplicaciones prácticas.

Fines y objetivos de la actividad:

- Introducir herramientas de supervisión del bienestar en un formato visual.
- Simplifique los conceptos complejos de supervisión para facilitar su comprensión.
- Dotar a los cuidadores de los conocimientos necesarios para aplicar eficazmente estas herramientas.
- Fomente el aprendizaje activo mediante ayudas visuales.

Materiales necesarios:

- Ordenador portátil/tableta con acceso a Internet, proyector - para proyectar la infografía/tabla con varias herramientas de seguimiento o disponer de copias impresas de la infografía para cada participante (infografía en el ANEXO 2.1. y 2.2.)
- Pizarra blanca o rotafolio con rotuladores
- Cuadernos o papeles y bolígrafos para que los participantes tomen notas

Duración de la actividad: 15 min



Descripción del proceso de la actividad:

Paso 1: Distribuya copias impresas de una infografía sobre herramientas de control del bienestar, como la Escala de actividad física para personas mayores (PASE) y la prueba Timed Up and Go (TUG). O proyecte la infografía en la pantalla. ANEXO 2.1. y 2.2.

Paso 2: Dé a los participantes 5 minutos para revisar la infografía individualmente.

Paso 3: Pide a los participantes que compartan qué herramientas conocen y cuáles son nuevas para ellos.

Paso 4: Demuestre el uso de la prueba TUG con un voluntario del grupo.

Paso 5: Facilite un debate sobre cómo pueden aplicar estas herramientas en su rutina de cuidados.

Variaciones de la actividad, en su caso:

Paso 1: Distribuya las copias impresas de la infografía que figura a continuación (Estrategias para apoyar y supervisar a las personas mayores) o proyecte la infografía en la pantalla.

Paso 2: Dé a los participantes 5 minutos para revisar la infografía individualmente.

Paso 3: Pida a los participantes que escriban individualmente las sugerencias que creen que pueden poner en práctica en su atención a las personas mayores para cada estrategia -deles unos 5 min.

Paso 4: Facilite un debate sobre la puesta en común de consejos para estrategias individuales.



ESTRATEGIAS PARA APOYAR Y MONITOREAR A LOS ADULTOS MAYORES

 Revisiones regulares	Escucha activa 
 Fomentar la actividad física	Participar en actividades que estimulen la memoria 
 Mantener conexiones sociales	Crear una rutina 
 Educar sobre salud mental	Técnicas de mindfulness y relajación 
 Fomentar la expresión creativa	Técnicas de mindfulness y relajación

Consejos y recomendaciones:

- Asegúrese de que la infografía sea clara y fácil de leer, especialmente si se proyecta en una pantalla. Considere la posibilidad de imprimir copias para los participantes con discapacidad visual.
- Si el tiempo lo permite, anime a los participantes a hacer preguntas durante la revisión para aclarar cualquier duda sobre las herramientas.

Lista de fuentes y referencias relacionadas con la actividad (estilo APA):

Shirley Ryan AbilityLab. (2022). Timed Up and Go (TUG) Test. Retrieved from https://www.sralab.org/sites/default/files/downloads/2022-03/Final%20Timed%20Up%20and%20Go%20%28TUG%29%20-%20%28900%20x%202000%20px%29_20220323.pdf



TenderTouch Rehab. (sin fecha). 2-Minute Step Test for Elderly. Obtenido de https://www.tendertouch.com/wp-content/uploads/user_uploads/Training%20admin/1629903820_2-MINUTE-STEP-TEST.pdf

Terapia Montero. (2021). Test de los cuatro pasos cuadrados para la comprobación del equilibrio. Obtenido de <https://www.monterotherapyservices.com/articles/finding-your-balance-part-4-four-square-step-test-fsst/>

Red Physio. (2021). Evaluaciones y prescripción de ejercicio para adultos mayores. Obtenido de <https://www.physio-network.com/blog/assessments-exercise-prescription-older-adults/>



ANEXO 2.1 : Timed Up and Go (TUG) Test de Shirley Ryan AbilityLab

TIMED UP AND GO (TUG) TEST

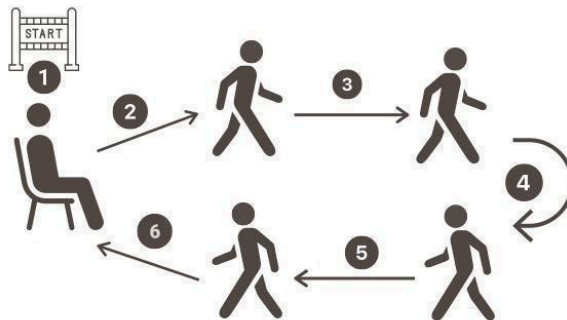
A WALKING TEST TO MEASURE
YOUR RISK OF FALLING

What's the purpose?

This test is used to assess the way you walk and balance.
Research shows that the results are related to risk of falling.

How will I be tested?

A healthcare provider will watch and time how long it takes you to stand up, walk 10 feet, and walk back. They may ask you to do a practice round first. You can use a brace, cane, walker, or any device you use to walk.



1. Start by sitting in the chair.
2. Stand up and walk forward. Timer starts now!
3. Walk forward 10 feet.
4. Turn around when you reach the 10 foot mark.
5. Walk 10 feet back to chair.
6. Sit down in the same chair. Timer stops now!

What does my walking time mean?

In general, research shows that faster walking times on this test are related to lower risk of falling. However, your healthcare provider is also watching the way that you walk and balance.

Less than 20 seconds:
Lower risk of falling



More than 20 seconds:
Higher risk of falling

**Have a conversation with your healthcare provider about
what the results mean for you as an individual.**

To see a full summary of this test and more, visit sralab.org/rehabilitation-measures
Questions? Contact us at rehabmeasures@sralab.org or 312-238-2802

Shirley Ryan
Abilitylab.
Center for Rehabilitation
Outcomes Research

The contents of this infographic were developed under a grant from the National Institute on Disability, Independent Living, and Rehabilitation Research (NIDILRR grant number 90DPKT0007). NIDILRR is a Center within the Administration for Community Living (ACL), Department of Health and Human Services (HHS). The contents of this infographic do not necessarily represent the policy of NIDILRR, ACL, or HHS, and you should not assume endorsement by the Federal Government.



Co-funded by
the European Union



Envejecer bien

WP3/ A2

Actividad 2

ACTIVIDAD EN PAREJAS: PRACTICAR LAS HERRAMIENTAS
DE CONTROL

SEMwell, República Checa



ACTIVIDAD 2

Título de la actividad: ACTIVIDAD EN PAREJA: PRACTICAR LAS HERRAMIENTAS DE SEGUIMIENTO

Breve descripción del contexto teórico de la actividad (hasta 150 palabras):

Los ejercicios prácticos permiten a los cuidadores aplicar las herramientas de monitorización en situaciones reales. Practicar con herramientas como la prueba TUG ayuda a los participantes a ganar confianza en el uso de estos métodos para evaluar el bienestar físico y crear planes de atención basados en datos.

Fines y objetivos de la actividad:

- Desarrollar habilidades prácticas en el uso de herramientas de supervisión del bienestar.
- Aplicar los conocimientos teóricos en un entorno práctico.
- Ganar confianza en la evaluación del bienestar de las personas mayores.
- Utilizar los resultados del seguimiento para informar sobre las prácticas de cuidado.

Materiales necesarios:

- Infografía con las instrucciones para realizar el test TUG (ANEXO 2.1.) - impresiones para cada participante o proyectar la infografía en la pantalla para todo el grupo.
- Silla para cada pareja de participantes
- Cronómetro para cada pareja de participantes (se pueden utilizar aplicaciones para teléfonos móviles)
- Pizarra blanca o rotafolio con rotuladores



- Cuadernos o papeles y bolígrafos para que los participantes tomen notas

Duración de la actividad: 20 min

Descripción del proceso de la actividad:

Paso 1: Empareja a los participantes y entrégales copias de las instrucciones para la prueba TUG.

Paso 2: Uno de los participantes desempeña el papel de cuidador, mientras que el otro asume el papel de una persona mayor.

Paso 3: El cuidador realizará la prueba TUG a su compañero, registrando los resultados.

Paso 4: Después de 5-8 minutos, pida a los participantes que cambien de papel y repitan el ejercicio.

Paso 5: Una vez concluida la actividad, reúna a los participantes para hacer un breve balance de sus experiencias.

Variaciones de la actividad, en su caso:

Puede seleccionar otra herramienta de seguimiento de las que figuran en la tabla infográfica ANEXO 2.2. y practicar su aplicación.

Consejos y recomendaciones:

- Asegúrese de que cada pareja dispone de espacio suficiente para realizar cómodamente la prueba TUG y ejercicios similares.
- Proporcione información en tiempo real a los participantes mientras realizan la prueba para garantizar una técnica y comprensión adecuadas.

Lista de fuentes y referencias relacionadas con la actividad (estilo APA):

Shirley Ryan AbilityLab. (2022). Timed Up and Go (TUG) Test. Retrieved from https://www.sralab.org/sites/default/files/downloads/2022-03/Final%20Timed%20Up%20and%20Go%20%28TUG%29%20-%20%28900%20x%202000%20px%29_20220323.pdf



ANEXO 2.2. EJEMPLOS DE DIVERSAS HERRAMIENTAS DE SEGUIMIENTO DEL BIENESTAR FÍSICO DE LAS PERSONAS MAYORES

Nombre de la prueba/herramienta	Descripción breve	Ejemplos de preguntas / Instrucciones / Imágenes
Escala de actividad física para personas mayores (PASE)	La PASE consiste en una serie de ítems autoinformados sobre la ocupación, el hogar y el ocio durante un periodo de una semana y puede administrarse por teléfono, por correo o en persona.	• En los últimos 7 días, ¿con qué frecuencia participaste en actividades sentado, como leer, ver la televisión o hacer manualidades? • De media, ¿cuántas horas al día dedicó a caminar? • En los últimos 7 días, ¿con qué frecuencia practicó actividades deportivas o recreativas ligeras como bolos, golf con carrito, tejo, pesca desde un barco o muelle u otras actividades similares?
4-Prueba de potencia de ascenso	El cliente sube 4 escalones lo más rápido posible (utilizando un pasamanos si es necesario). La prueba de potencia de ascenso de 4 escalones es valiosa para realizar un seguimiento tanto de la potencia muscular como para cuantificar el progreso en tareas funcionales como la negociación de escaleras.	
Prueba de pasos de 2 minutos	La prueba de pasos de 2 minutos evalúa la capacidad aeróbica midiendo el número de veces que el cliente levanta la rodilla derecha hasta una	Instrucciones: • Marque un punto en la pared que esté a medio camino entre la rótula y la cresta ilíaca del paciente. • Registre la FC, la PA y la RR*



	marca pegada con cinta adhesiva a una pared.	antes y después de la prueba. ● Haga que el paciente intente levantar una rodilla hasta ese punto. ● Puntúa el número de veces que la rodilla llega a ese punto. ● Repite con la otra pierna.
Prueba de los cuatro escalones cuadrados para comprobar el equilibrio	La prueba de los cuatro pasos cuadrados examina el paso en múltiples direcciones haciendo que el cliente pase por encima de objetos hacia delante, hacia los lados y hacia atrás. Instrucciones completas AQUÍ. (Terapia Montero)	
Pulsómetros y rastreadores de actividad física	Tecnología vestible. Fomenta las conexiones sociales. (compartir logros con amigos y familiares). Los dispositivos pueden alertar a los cuidadores o a los profesionales médicos en tiempo real, garantizando que las personas mayores reciban una atención rápida cuando sea necesario.	



*explicación de las abreviaturas para la prueba de pasos de 2 minutos:

FC: Frecuencia Cardíaca: Se refiere al número de latidos por minuto. Es un indicador clave de la salud cardiovascular y de lo bien que funciona el corazón durante y después de la actividad física.

Tensión arterial: mide la fuerza que ejerce la sangre contra las paredes de las arterias. Se expresa en dos cifras: la presión sistólica (cuando el corazón late) sobre la presión diastólica (cuando el corazón descansa entre latidos). Es importante para evaluar el riesgo cardiovascular y cómo afecta la actividad física a la circulación.

FR: Frecuencia respiratoria: Se refiere al número de respiraciones realizadas por minuto. La monitorización de la frecuencia respiratoria ayuda a evaluar el funcionamiento de los pulmones y si la persona mayor experimenta algún problema respiratorio durante o después de la prueba.



Co-funded by
the European Union



Envejecer bien

WP3/ A3

Actividad 3

DEBATE EN GRUPO: RETOS Y ESTRATEGIAS

SEMwell, República Checa



ACTIVIDAD 3

Título de la actividad: DEBATE EN GRUPO: RETOS Y ESTRATEGIAS

Breve descripción del contexto teórico de la actividad (hasta 150 palabras):

Los debates en grupo son una herramienta valiosa para la resolución de problemas en colaboración, especialmente cuando los participantes se enfrentan a retos similares. Al compartir experiencias, los cuidadores pueden beneficiarse de las ideas de los demás y desarrollar juntos soluciones prácticas. Por ejemplo, al supervisar el bienestar de los ancianos, los cuidadores pueden encontrarse con dificultades como la falta de tiempo para realizar evaluaciones exhaustivas o la incertidumbre a la hora de interpretar determinados indicadores (por ejemplo, fluctuaciones en el estado de ánimo o la salud física). Entablar debates para resolver problemas permite a los participantes explorar estrategias que quizá no habían considerado y adoptar nuevas prácticas de sus compañeros.

Ejemplo de resolución de problemas:

Imaginemos que un cuidador menciona que le cuesta hacer un seguimiento constante del bienestar emocional de una persona mayor porque a menudo parece retraída o poco comunicativa. El grupo podría hacer una lluvia de ideas sobre diversos enfoques, como:

- Incorporar actividades no verbales más atractivas, como la música o el arte, para fomentar la expresión.
- Programar visitas periódicas a horas concretas en las que la persona mayor se sienta más cómoda abriéndose.
- Utilizar gráficos de estado de ánimo sencillos o herramientas basadas en imágenes para ayudar a la persona a expresar sus sentimientos sin palabras.

Fines y objetivos de la actividad:



- Identificar los retos que plantea el uso de herramientas de supervisión del bienestar.
- Fomentar la colaboración en la resolución de problemas.
- Compartir estrategias de éxito para superar los retos.
- Mejorar las prácticas asistenciales mediante el aprendizaje entre iguales.

Materiales necesarios:

- Pizarra blanca o rotafolio con rotuladores
- Cuadernos o papeles y bolígrafos para que los participantes tomen notas

Duración de la actividad: 15 min

Descripción del proceso de la actividad:

Paso 1: Reúna a los participantes en un círculo para mantener un debate abierto.

Paso 2: Pida a cada participante que comparta un reto al que se haya enfrentado al utilizar las herramientas de supervisión.

Paso 3: Facilite un debate en grupo para intercambiar ideas sobre posibles soluciones para superar estos retos.

Paso 4: Anote las estrategias clave en la pizarra.

Paso 5: Resuma las principales conclusiones y aporte las sugerencias adicionales que considere necesarias.

Variaciones de la actividad, en su caso:

Consejos y recomendaciones:

- Fomente la comunicación abierta formulando preguntas que inciten a la discusión si ésta se estanca. Por ejemplo: "¿Qué crees que es lo más difícil de utilizar esta herramienta?".
- Tome notas en la pizarra para captar los puntos clave y poder consultarlos más



tarde durante la reflexión.

Lista de fuentes y referencias relacionadas con la actividad (estilo APA):



Co-funded by
the European Union



Envejecer bien
WP3/ A4
Actividad 4
EJERCICIO DE REFLEXIÓN

SEMwell, República Checa



ACTIVIDAD 4

Título de la actividad: EJERCICIO DE REFLEXIÓN

Breve descripción del contexto teórico de la actividad (hasta 150 palabras):

La reflexión profundiza el aprendizaje al permitir a los cuidadores pensar de forma crítica sobre sus experiencias con las herramientas de monitorización. Este ejercicio les anima a relacionar la monitorización con mejores resultados sanitarios, reforzando la importancia de una atención coherente y basada en datos.

Fines y objetivos de la actividad:

- Reflexionar sobre el papel de la supervisión en la mejora de la asistencia.
- Conectar las herramientas teóricas con las aplicaciones del mundo real.
- Fomentar el pensamiento crítico sobre el papel del cuidador.
- Fomentar la mejora continua de las prácticas asistenciales.

Materiales necesarios:

- Pizarra blanca o rotafolio con rotuladores
- Cuadernos o papeles y bolígrafos para que los participantes tomen notas

Duración de la actividad: 10 min

Descripción del proceso de la actividad:

Paso 1: Distribuya papel o dispositivos digitales para que los participantes reflexionen.

Paso 2: Pídeles que respondan a la pregunta: "¿Cómo puede ayudar la supervisión del bienestar a mejorar la calidad de la atención a las personas mayores?".

Paso 3: Deje 5 minutos para la reflexión individual.

Paso 4: Invite a 2-3 participantes a compartir sus reflexiones con el grupo.



Paso 5: Concluya relacionando las reflexiones con la importancia de la supervisión continua en la prestación de cuidados.

Variaciones de la actividad, en su caso

Consejos y recomendaciones:

- Proporcione un entorno tranquilo y silencioso para la reflexión, que permita a los participantes centrarse plenamente en la actividad.
- Anime a los participantes a ser sinceros y asegúreles que no hay respuestas correctas o incorrectas cuando reflexionan sobre sus experiencias como cuidadores.

Lista de fuentes y referencias relacionadas con la actividad (estilo APA):