SCSB17016

Promoción de movimiento humano y recreación sociocultural para la persona adulta mayor

Duración: 7 horas

Sector: Salud, Cultura y Artesanías **Subsector:** Salud y Bienestar

Estándar de Cualificación:

0921-17-01-1 Asistencia integral para la persona adulta mayor

Competencia Específica por evaluar:

CE4Aplicar procedimientos para la atención integral de la persona adulta mayor durante la realización de actividades avanzadas de la vida diaria, según su autonomía, necesidades, preferencias, por medio del cumplimiento de protocolos técnicos que incluyen los principios éticos, bioéticos, el envejecimiento activo y el ordenamiento jurídico vigente nacional.

Unidad de Competencia por evaluar:

UC2 Aplicar procedimientos para la atención integral de la persona adulta mayor durante la realización de actividades de movimiento humano, según condiciones de salud y conceptos de recreación sociocultural.

La prueba de certificación de competencias se aplica, preferiblemente, en el lugar de trabajo de la persona candidata con la aprobación de la persona empleadora, o bien, en otro espacio que cumpla con las condiciones requeridas.

El tipo de evaluación de esta prueba es el marcado con ✓

Conocimiento

Consiste en responder una prueba escrita para comprobar que la persona candidata posee los conocimientos necesarios sobre el tema de la competencia que desea certificar.

Desempeño

✓ Consiste en realizar una actividad práctica mientras la persona evaluadora observa el desempeño de la persona candidata, para comprobar que aplica los conocimientos y habilidades requeridos para la competencia que desea certificar.

Evidencia histórica

Consiste en presentar documentos, certificados, trabajos, proyectos u otros resultados realizados antes de la evaluación, para comprobar la experiencia, los conocimientos o las habilidades relacionadas con la competencia que desea certificar.

Producto

✓ Consiste en presentar un trabajo o resultado final para comprobar que cumple con los requisitos y estándares de calidad establecidos para la competencia que desea certificar.

Durante la evaluación, la persona candidata debe demostrar las siguientes capacidades

1. Planifica actividades dirigidas al movimiento humano y envejecimiento activo de la persona adulta mayor considerando gustos, preferencias, independencia, condiciones de salud, motivación e indicaciones del profesional a cargo.
2. Ejecuta actividades del movimiento humano para la estimulación independencia y estilos de vida saludable en la persona adulta mayor.
3. Integra actividades de recreación sociocultural dirigida a la persona adulta mayor según principios de envejecimiento activo.
4. Promueve principios de ergonomía e higiene postural en la persona adulta mayor y la persona asistente.
5. Aplica los principios de comunicación asertiva con la persona adulta mayor, personas colaboradoras y superiores, acorde a las diferencias individuales y derechos humanos en el ámbito laboral.
6. Actúa de manera respetuosa evitando comentarios o conductas discriminatorias.

Requisitos para la certificación

Generales

- Edad mínima: 18 años.

Infraestructura

- Ventilación natural o artificial.
- Iluminación natural o artificial.
- Espacio físico de al menos 12 m^2, con techo.
- Acceso o disponibilidad de agua potable (puede ser agua embotellada: 2 unidades de 250 ml).
- El espacio físico está ubicado en un terreno regular (plano, sin piedras, sin gradas, sin hundimientos, libre de obstáculos o derrame de líquidos).

Equipo

- 3 sillas en buen estado con respaldar y sin ruedas.

Materiales



- Disponibilidad para aportar materiales que cumplan con los principios de seguridad ocupacional requeridos para ejecutar actividades con las personas adultas mayores (los materiales dependen de las actividades elegidas por la persona candidata).

Otros



- Dos personas modelos mayores de 18 años, sin contraindicaciones médicas para la realización de actividades de movimiento humano (cardiopatías no compensadas, afecciones respiratorias en periodo agudo, trastornos de personalidad descompensados, trastornos hormonales no controlados, fracturas, heridas u operaciones recientes, enfermedades musculoesqueléticas, estados febriles, COVID-19, dolores agudos u otras) vestidos con ropa cómoda, zapatos cerrados y medicación al día.

Glosario

Actividad de fuerza: existen diferentes formas de trabajar actividades para la fuerza en los músculos; para efectos de esta prueba, en términos generales se debe considerar que para personas adultas mayores se recomiendan actividades que impliquen movimiento articular (isotónicas) y la modalidad de fuerza resistencia, ya que esta tiene como objetivo preservar la salud. Para la consecución de dicho objetivo se recomienda trabajar sin carga (solo el peso del cuerpo) o con poca carga y realizando repeticiones numerosas (entre 12 y 15).

Actividad de movilidad general: para efectos de esta prueba como "actividad de movilidad general" deben entenderse todas aquellas actividades de bajo impacto destinadas a preparar el cuerpo de las personas para la realización de actividades de movimiento humano. Estas actividades tienen como objetivo ante todo la movilidad de todas las articulaciones, la activación de la musculatura del cuerpo, la estimulación de la circulación, entre otros. Estas actividades pueden ser entendidas como actividades de calentamiento o preparación del cuerpo para actividades de movimiento humano.

Actividad para la flexibilidad: consiste en estimular la flexibilidad (muscular y articular) para que la persona sea capaz de mantener movimientos funcionales, usualmente estas actividades se componen de estrategias en donde la persona deba estirarse o realizar movimientos amplios con su cuerpo; se debe tomar en cuenta que los estiramientos deben realizarse de manera sostenida entre 15-20 segundos para un adecuado estímulo.

Actividades para la coordinación y equilibrio: son todas aquellas que estimulan estas capacidades motoras, es decir, aquellas en las que se requiere coordinación y equilibrio para el logro de propósitos específicos.

Actividades recreativas socioculturales: fomentan la participación social, autorrealización y aprendizaje, la pertenencia a un grupo social, evitando el aislamiento, la estimulación del cerebro, la disminución del sedentarismo, el estímulo de sentimientos positivos, como optimismo, alegría y motivación, la prevención y reducción de afecciones físicas, psicológicas y emocionales, así como la mejora de la calidad de vida y bienestar en la vejez.

Actividades recreativas: conjunto de prácticas o acciones que ejecuta un individuo o un grupo de personas con el objetivo de divertirse, animarse, entretenerse o despejarse la mente de forma individual o colectiva. Son tareas realizadas de manera voluntaria y entusiasta que aportan un diverso grado de relajación, diversión y socialización, sin obligación de por medio.

Características de los materiales para trabajar con personas adultas mayores: En apego a los principios de seguridad ocupacional, para trabajar actividades recreativas socioculturales y de movimiento humano con PAM, se deben seleccionar materiales seguros que resguarden la salud de cada persona. Por ejemplo, se debe evitar trabajar con objetos punzocortantes, materiales de vidrio, objetos pesados, objetos que se rompen o revientan con facilidad, materiales o actividades que propicien el derrame de agua sobre el suelo, materiales que se adhieran a la piel, entre otros.
Además, se recomienda trabajar con materiales que sean de fácil agarre (se pueden considerar diferentes tamaños de objetos para adaptarlos a las capacidades de cada persona), colores y texturas diferentes, materiales con formas o indicaciones de uso sencillas, entre otros.

Competencia específica: describe lo que una persona debe saber hacer para desempeñar satisfactoriamente una actividad profesional en un contexto determinado. Integra los conocimientos, las habilidades y las actitudes que se requieren para realizar esa actividad y responde a las necesidades del ámbito laboral y educativo.

Coordinación o equilibrio: el equilibrio y la coordinación son habilidades o capacidades motoras requeridas para la eficacia en los movimientos humanos.

Coordinación: capacidad neuromuscular de ajustar con precisión los movimientos. Esta habilidad permite ejecutar una acción motriz controlada, con precisión y eficacia. Esto facilita el ajuste espaciotemporal de las contracciones musculares para generar una acción adaptada a la meta perseguida.

Equilibrio: capacidad de mantener posturas estables durante la realización de actividades. Es decir, es la habilidad para mantener el cuerpo compensado (sin caerse o tambalearse), tanto en posiciones estáticas (por ejemplo, al estar en sedestación) como dinámicas (por ejemplo, caminar, levantarse de una silla, entre otros).

Estándar de cualificación: documento oficial que establece lo que una persona debe saber, hacer, ser y convivir para desempeñarse de manera competente en un nivel de cualificación.

Flexibilidad: la flexibilidad es la capacidad motora que tienen tanto los músculos como las articulaciones de realizar los movimientos más amplios posibles según los rangos anatómicos del movimiento humano.

Fuerza: es una capacidad motora entendida como la capacidad de los músculos para generar tensión y vencer una resistencia determinada, por ejemplo: soportar el peso del cuerpo, elevar, transportar o mover un peso extra.

Movimiento humano integral: la palabra integral hace referencia al conjunto de partes que componen un todo (RAE, 2021). Por ende, movimiento humano integral debe interpretarse como movimientos humanos que abarcan todas las partes del cuerpo, es decir, actividades que impliquen que todas las partes del cuerpo se muevan para el logro de un objetivo (por ejemplo, caminar, bailar, brincar, entre otros).

Movimiento humano: son los movimientos producidos cuando llega un impulso nervioso al músculo, éste se contrae y tira de los huesos. Los movimientos humanos se dan cuando se genera un desplazamiento de una zona o región corporal, o bien, del cuerpo completo.

Nivel de cualificación: nivel que permite identificar el grado de formación técnica que posee una persona para desempeñarse en una ocupación o área profesional. El Marco Nacional de Cualificaciones de la Educación y Formación Técnica Profesional de Costa Rica (MNC-EFTP-CR) establece cinco niveles de cualificación: Técnico 1, Técnico 2, Técnico 3, Técnico 4 y Técnico 5.

Plan de trabajo: es un instrumento de planificación en el que se ordena y sistematiza información de modo que pueda tenerse una visión del trabajo a realizar. En un plan de trabajo se estructuran las actividades, materiales, objetivos, beneficios, entre otros. Todo plan de trabajo debe considerar las características propias y contextuales de la población que se va a atender.

Recreación cultural: se vincula con la actividad cultural. Algunos ejemplos podrían ser la realización de actividades como teatro, pintura, lectura, asistir a espectáculos, museos, entre otros.

Recreación social: se relaciona al contacto con otras personas, pueden ser realizadas muchas actividades de como asistir a debates, charlas, salidas, encuentros, etc.
Recreación: es el conjunto de actividades realizadas por el ser humano ya sea individual o grupalmente de forma voluntaria, con la finalidad de hacer un uso activo del tiempo libre de manera placentera, divertida y entretenida; potenciando el desarrollo mental, emocional, espiritual o físico, logrando refrescarse o relajarse tanto el cuerpo como la mente.

Salud ocupacional: todas las acciones que las personas trabajadoras deben realizar para prevenir accidentes o lesiones en los espacios de trabajo.

Sociocultural: proceso o fenómeno relacionado con los aspectos sociales y culturales de una comunidad o sociedad. De tal modo, un elemento sociocultural tendrá que ver exclusivamente con las realizaciones humanas que puedan servir tanto para organizar la vida comunitaria como para darle significado a la misma.

Unidad de competencia: describe las actividades de un puesto de trabajo que una persona debe realizar en un contexto laboral determinado. Constituye una desagregación de una competencia especifica de un estándar de cualificación, es decir, que a una misma competencia se asocian distintos puestos de trabajo.

Fuentes

Ballesteros, Ch. (2020). ¿Qué es un plan de trabajo? https://es.scribd.com/document/471571176/Que-es-un-plan-de-trabajo

Camiña, F. (1995). Actividad física y bienestar para la tercera edad. Un programa de intervención en el medio acuático. Tesis Doctoral. Universidad de Santiago de Compostela.

Consejo de salud ocupacional (página web). Seguridad en el mundo del trabajo. https://www.cso.go.cr/temas_de_interes/seguridad.aspx

Daltel W. (1976). Juegos Recreativos. Berlín. Editorial Tribone.

García, G. (s.f). Manual de ejercicio físico para personas de edad avanzada. https://fiapam.org/wp-content/uploads/2013/07/manual-cast-ultima.pdf

Gestión de Formación y Servicios Tecnológicos. (2024). Manual de terminología de la Formación Profesional del Instituto Nacional de Aprendizaje (DI GFST 16, Edición 03). INA: Costa Rica.

González, A. (s.f). El movimiento humano. https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/4018449.pdf

Hernández, A. (2000, Julio). Acerca del ocio, del tiempo libre y de la animación sociocultural. EFDeportes.com, N° 23. http://www.efdeportes.com/efd23/ocio.htm
Junta de Protección Social (s.f). Guía para la formulación de un plan de trabajo. https://www.jps.go.cr/sites/default/files/instructivo_para_elaborar_plan_de_trabajo_0.pdf

López, C. (2009). Actividad física y salud para el desarrollo motor en adultos mayores. Wanceulen editorial deportiva.

Marco Nacional de Cualificaciones de la Educación y Formación Técnica Profesional Costa Rica. (2025). Guía para la elaboración de Estándares de Cualificación (DI MNC 02, Edición 05). MNC-EFTP-CR: Costa Rica.

Mateo, J. (2014, septiembre) Las actividades recreativas: sus características, clasificación y beneficios. EFDeportes.com, Vol. 27 (N°196).https://www.efdeportes.com/efd196/las-actividades-recreativas-clasificacion.htm

Mesas, J. (2015). Consejos e ideas de actividad física para mayores. Editorial Pila Teleña

Ministerio de trabajo y Seguridad Social de Costa Rica (s.f). Salud Ocupacional. https://www.mtss.go.cr/temas-laborales/13_Salud-Ocupacional-Ind.pdf

Muñoz, D. (2009). El calentamiento en Educación Física. Fundamentos, tipos y funciones. Sesión práctica. https://www.efdeportes.com/efd129/el-calentamiento-en-educacion-fisica.htm

Real Academia Española/RAE. (2021). Integral. https://dle.rae.es/integral

Redondo, C. (2010). Coordinación y equilibrio: base para la educación física en primaria. https://archivos.csif.es/archivos/andalucia/ensenanza/revistas/csicsif/revista/pdf/Numero_37/CRISTINA_REDONDO_1.pdf

Regelin, P., Winkler, J. (2013). Resistencia y estabilidad para personas mayores. Editorial Paidotribo.

Rose, D. (2014). Equilibrio y movilidad con personas mayores. Editorial Paidotribo.

Salazar, C. (2007). El calentamiento: tipos y fases. https://efdeportes.com/efd108/el-calentamiento-tipos-y-fases.htm

Valdez, D. Tiempo libre y modo de vida, algunas perspectivas para el siglo XXI. En http://www.redcreacion.org/relareti/documentos.html