

Este proyecto ha sido cofinanciado con el apoyo del programa Erasmus+ de la Comisión Europea. Esta publicación refleja únicamente las opiniones de sus autores, y ni la Comisión Europea ni el SEPIE se hacen responsables del uso que pueda hacerse de la información aquí contenida.

Tema

Salud, seguridad personal y gestión de las rutinas diarias.

Duración

60-90 minutos

Nivel

Principiante

Pasos del pensamiento computacional utilizados

Descomposición
Reconocimiento de patrones
Abstracción
Pensamiento algorítmico

CAJA DE APRENDIZAJE DE ACTIVIDADES DESENCHUFADAS

Botiquín de primeros auxilios seguro

Esta actividad «desconectada» (sin uso de tecnología digital) ayuda a las personas mayores a gestionar de manera segura y lógica calendarios de medicación complejos. Se plantea a los participantes el reto de crear un «algoritmo diario» para una persona que debe tomar varios medicamentos en distintos momentos, teniendo en cuenta las interacciones con los alimentos (por ejemplo, comidas o productos lácteos). Mediante el uso de tarjetas físicas de medicación y un tablero con una línea temporal, las personas mayores aprenden a descomponer tareas y a desarrollar un pensamiento algorítmico, lo que se traduce directamente en una mayor seguridad para su salud y en una mayor autonomía.

Grupo objetivo

Adultos con baja cualificación y escasas competencias digitales
Adultos con baja cualificación y escasa formación académica o profesional
Adultos con baja cualificación y escasa participación en programas de formación continua

Objetivos de aprendizaje

Desarrollar la capacidad de analizar instrucciones (prospectos de medicamentos) y extraer de ellas reglas lógicas.

Comprender la importancia de la secuenciación y la temporalización en los procesos asistenciales.

Aprender a planificar horarios diarios complejos utilizando herramientas lógicas sencillas.

Áreas de Competencia

a) Competencias de Innovación

Creatividad
Pensamiento crítico
Resolución de problemas
Comunicación
Colaboración

Enfoque metodológico

Gamificación
Aprendizaje basado en retos
Aprendizaje colaborativo
Aprendizaje experiencial

b) Competencias de Alfabetización Informacional

Capacidad para acceder, comprender y analizar críticamente la información
Interpretación de contenido digital y visual
Conciencia de la influencia y los sesgos de los medios de comunicación

c) Competencias para la Vida y la Carrera Profesional

Flexibilidad y adaptabilidad
Iniciativa y autonomía
Sociabilidad y competencia intercultural
Productividad
Liderazgo y responsabilidad

Resultados del Aprendizaje

Desglosar un horario diario en bloques de tiempo lógicos.

Identificar al menos 3 reglas clave para la administración de medicamentos (p. ej., «en ayunas», «después de una comida»).

Crear un algoritmo visual y libre de errores para la administración de medicamentos en un escenario complejo.

Notas

Materiales necesarios: «Tarjetas de medicación» (tarjetas grandes con el nombre del medicamento, un icono que indica el momento del día e instrucciones breves), «tarjetas de comidas», una hoja de papel grande con una línea temporal (24 horas o bloques: mañana, mediodía, tarde, atardecer, noche) y fichas de «Puntos de vitalidad».

Nota para el facilitador: Las personas mayores pueden sentir ansiedad ante la posibilidad de cometer errores relacionados con su salud. Es importante recalcar que se trata de un ejercicio de lógica (un juego) y no de asesoramiento médico. Utilice tamaños de letra grandes e iconos claros (por ejemplo, un sol para la mañana, un plato para la comida).

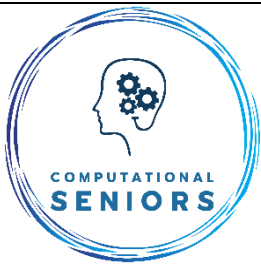
Introducción y el desafío (20 minutos).

Comience con una conversación destinada a superar el temor ante las prescripciones médicas complejas y la sensación de desorientación en el sistema sanitario.

Ayude a los participantes a comprender que su amplia experiencia vital y sus rutinas diarias constituyen un conjunto de capacidades valiosas que les permiten gestionar eficazmente su propia seguridad.

Plantee el desafío: diseñar un sistema lógico y libre de errores (un algoritmo diario) que permita a todos los participantes organizar de forma segura un esquema complejo de medicación para todo el día.

Objetivo: los participantes deberán colaborar en equipos para desglosar pautas médicas complejas en pasos sencillos, eliminando así el riesgo de combinar medicamentos de manera incorrecta.



Cofinanciado por
la Unión Europea

Botiquín de primeros auxilios seguro

Paso 1: Introducción y desafío

Presente el problema: «A nuestro paciente, el Sr. Jan, le han recetado cinco medicamentos nuevos. Debe tomarlos para que hagan efecto, pero sin que le provoquen malestar. Su tarea consiste en diseñar una rutina diaria segura». Explique las reglas de la gamificación: por cada medicamento asociado correctamente a una comida, el grupo recibe un «punto de vitalidad».

Duración: aprox. 15 minutos.

Paso 2: Descomposición: dividir el día

Los participantes preparan una línea de tiempo en una hoja de papel grande. En lugar de trabajar únicamente con horas, dividen el día en bloques lógicos relacionados con su rutina: «inmediatamente después de despertarse», «desayuno», «antes del almuerzo», «merienda», etc.

Duración: aprox. 15 minutos.

Paso 3: Reconocimiento de patrones: análisis de las reglas

Los grupos analizan las tarjetas de medicación. Cada tarjeta contiene una regla de tipo «si... entonces...»; por ejemplo: «Medicamento A: tomar 30 minutos antes de comer». Los participantes deben identificar estas condiciones lógicas y prepararlas para incluirlas en el plan.

Duración: aprox. 20 minutos.

Paso 4: Pensamiento algorítmico: elaboración del algoritmo

Los participantes disponen físicamente las tarjetas de medicación en una línea temporal. Deben tomar decisiones: «Dado que el medicamento A debe tomarse antes del desayuno y el medicamento B después del desayuno, ¿cuál debe ser el orden?». Crean una secuencia estricta de pasos para el Sr. García.

Duración: aprox. 25 minutos.

Paso 5: Verificación y análisis posterior

El facilitador (u otro grupo) «pone a prueba» el algoritmo. Comprueban si existen conflictos (por ejemplo, si los medicamentos son incompatibles entre sí). Se otorgan «puntos de vitalidad» a los grupos. Por último, se abre un debate: «¿Este tipo de planificación paso a paso les facilitaría gestionar su propia salud?».

Duración: aprox. 15 minutos.