

CAPITULO VII

PROPUESTA DE UN PROGRAMA PSICOSOCIAL

7.1 Introducción

El presente documento contiene la propuesta de un programa de atención psicosocial dirigido a personas jubiladas del sector público, el cual incluye conocimientos generales sobre las alteraciones psicosociales para después de la jubilación, teniendo el objetivo de informar y orientar a las personas en proceso de jubilación del sector público del Municipio de San Salvador, en el auto manejo de las alteraciones psicosociales.

Dicha propuesta contiene los siguientes aspectos:

- a) Justificación
- b) Objetivos generales
- c) Objetivos específicos
- d) Descripción del programa
- e) Programación
- f) Metodología
- g) Anexos



Cronograma

Presupuesto

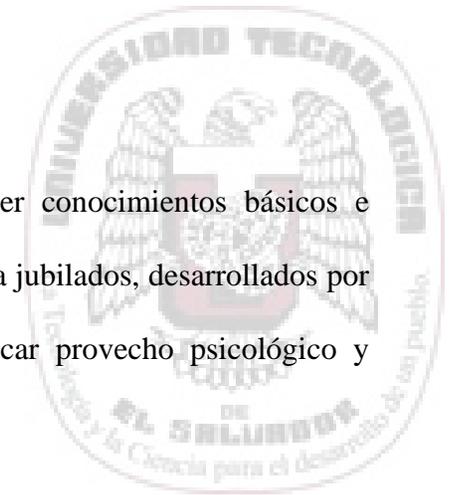
7.2 Justificación

La creación de un programa de conocimientos generales sobre las alteraciones psicosociales para después de la jubilación es importante y necesario para las personas que iniciaran una nueva etapa en su vida.

Este programa debe incluirse como requisito en el proceso de trámite de jubilación en el INPEP, como un refuerzo a las personas jubiladas según resultados de la investigación de campo, ya que al dejar de trabajar necesitan ocuparse en otras actividades y la mayoría de las personas jubiladas desconocen los programas de apoyo que imparte el INPEP.

Las personas adultos mayores concluyen con su jubilación, y luego se quedan sin saber que hacer con su tiempo libre y ahí es cuando el cambio de sistema de vida tiende a crear cierta inseguridad y se comienzan a desarrollar las alteraciones psicosociales.

Con este programa, los jubilados tendrán una guía, al inicio a corto tiempo, para tener conocimientos básicos e importantes y luego continuar si así lo desean desarrollándose en el campo de programas para jubilados, desarrollados por el INPEP, para mantenerse ocupados en actividades que a ellos les gusten y poder sacar provecho psicológico y



económico, minimizando la cantidad de jubilados que son explotados y utilizados aun por su familia, olvidando que tienen derechos y necesidades para mantenerse activos y sanos.

Partiendo de que los jubilados poseen experiencia en determinadas áreas, se puede sacar provecho para que capaciten a personal nuevo dentro de las instituciones, centros educativos y comunidades, y de esa forma el sector de jubilados pase a ser de beneficio para la sociedad.

7.3 Objetivos

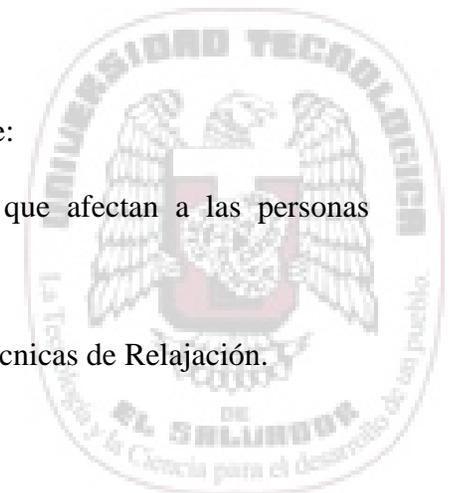
7.3.1 Objetivo general

Informar a las personas en proceso de jubilación del sector público del Municipio de San Salvador, sobre el auto manejo de las alteraciones psicosociales.

7.3.2 Objetivos específicos

Que los jubilados participantes en el programa de atención psicosocial sean capaces de:

- Identificar los signos y síntomas de las diferentes alteraciones psicosociales que afectan a las personas jubiladas.
- Lograr el autocontrol de las alteraciones psicosociales a través de la práctica de Técnicas de Relajación.



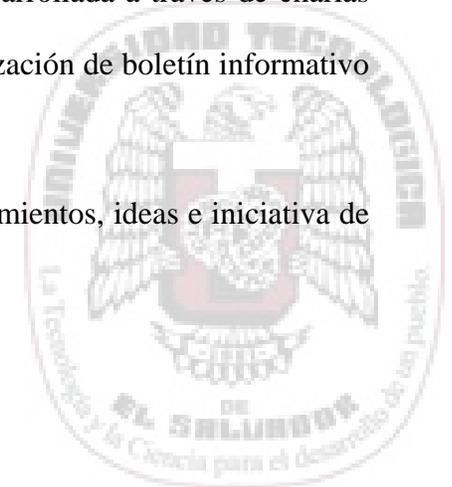
- Colaborar con las diferentes Instituciones Públicas, Educativas, Iglesias y Comunidades, como entes multiplicadores de los conocimientos adquiridos en el programa sobre las alteraciones psicosociales y su auto manejo.

7.4 Descripción del programa

7.4.1 Generalidades

- Nombre: “Programa de conocimientos generales para el auto manejo de las alteraciones psicosociales”.
- Dirigido a: Personas en trámite de jubilación del sector público del Municipio de San Salvador.
- Duración: Dos semanas asistiendo dos veces por semana (Lunes y Viernes)
- Lugar: Instalaciones del INPEP
- Programación: La programación se diseña de manera que los participantes mantengan el interés en seguir conociendo los temas durante la participación de cuatro días, la que será desarrollada a través de charlas reflexivas-participativas, dinámicas de grupo(para descubrir habilidades), utilización de boletín informativo del INPEP.
- Esta programación esta sujeta a cambios considerando la capacidad de conocimientos, ideas e iniciativa de los capacitadores.

7.4.2 Programación



PRIMER DIA:

- Bienvenida
- Presentación de los ponentes y generalidades
- Dinámica grupal “Presentación y animación”
- Charla sobre Autoestima
- Charla sobre Personalidad
- Información sobre los beneficios de involucrarse de manera permanente en los programas de jubilados del INPEP.

SEGUNDO DIA:

- Bienvenida
- Charla sobre Depresión
- Charla sobre Estrés
- Dinámica de grupo “La doble rueda” (Animación)
- Charla sobre Relaciones Interpersonales
- Preguntas y respuestas

TERCER DIA:



- Bienvenida
- Charla sobre Ansiedad
- Charla sobre Insomnio
- Dinámica de grupo “ Lluvia de ideas”
- Charla sobre Neofobia
- Preguntas y respuestas

CUARTO DIA

- Bienvenida
- Charla sobre como liberarse de las preocupaciones.
- Técnicas de relajación
- Charla motivadora para seguir activos
- Preguntas y respuestas
- Inscripción voluntaria de las personas capacitadas para participar en los programas de los pensionados del INPEP de manera permanente.
- Clausura

7.5 Metodología



Para llevar a cabo el programa de conocimientos generales y el auto manejo de las alteraciones psicosociales para después de la jubilación se muestra a continuación:

7.5.1 Población y muestra

Toda población del Municipio de San Salvador que esté en trámite de jubilación en el INPEP.

7.5.2 Técnica

A través de capacitaciones por medio del personal destacado en el Departamento de Proyección Social del INPEP el cual se encarga de los otros programas que ya están desarrollando para los jubilados.

7.6 Recursos

7.6.1 Humanos

- Personal de Bienestar Social del INPEP
- Licenciados en Psicología
- Estudiantes de 5° año de Psicología



- Líderes jubilados (testimonios, experiencias vividas en los programas del INPEP).

7.6.2 Material y equipo

- Boletines informativos
- Papelería general informativa
- Papelógrafo
- TV. Videos
- Retroproyector
- Material y equipo que tenga disponible la Institución.

7.7 Evaluación

- En base a realización de metas propuestas en programación semestral.
- Implementación: Duración seis meses.

Anexos

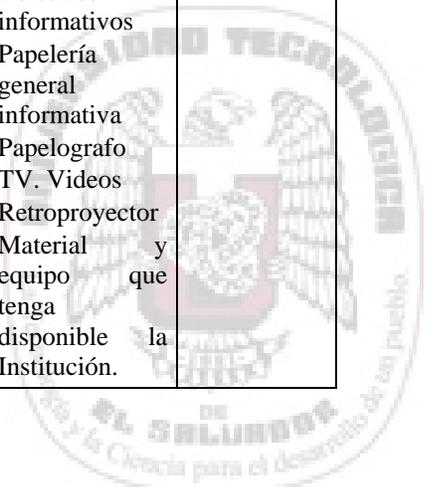
- Cronograma
- Presupuesto



7.8 DESARROLLO DE PROGRAMA DE ATENCIÓN PSICOSOCIAL

7.8.1 PRIMER DIA

CONTENIDO	OBJETIVO	METODOLOGÍA	RECURSO	TIEMPO
1- Bienvenida. 2- Presentación de los ponentes. 3- Dinámica. 4- Charla de Autoestima. 5- Charla de Personalidad 6- Explicación de beneficios programas de INPEP.		1. Se dará la bienvenida a los participantes 2. Presentación de los ponentes y generalidades 3. Desarrollo de dinámicas de presentación y animación “Pasándola pasándola” 4. Charlas de autoestima <ul style="list-style-type: none"> • Concepto de autoestima • Generalidades de autoestima • Síntomas de autoestima • Que hacer para mejorar la autoestima • Escala de autoestima 5. Charla sobre Personalidad <ul style="list-style-type: none"> • Concepto de personalidad • Generalidades de personalidad • Características negativas de personas • Tendencias de la personalidad • Personalidad, herencia y medio ambiente • El hombre un ser Bio Psico Social y cultural • Características de la personalidad • Consecuencias de mala conducta • Actitudes que deben cultivarse 6. Explicación de beneficios de involucrarse de manera permanente a los programas de los jubilados del INPEP 7. La evaluación se realizará por medio de preguntas a los participantes.	Humano <ul style="list-style-type: none"> • Personal de Bienestar Social del INPEP • Licenciados en Psicología • Estudiantes de 5° año de Psicología • Líderes jubilados (testimonios, experiencias vividas en los programas del INPEP). Materiales <ul style="list-style-type: none"> • Boletines informativos • Papelería general informativa • Papelógrafo • TV. Videos • Retroproyector • Material y equipo que tenga disponible la Institución. 	3 Horas



PRIMER DIA

1. Dar bienvenida a los participantes a la capacitación
2. Presentación de los ponentes y generalidades
3. Presentación del programa
4. Desarrollo de dinámica grupal, de presentación y animación “pasándola, pasándola”

Desarrollo de dinámica: Presentación y animación “pasándola, pasándola”

- Se hace un círculo con toda la gente, la coordinadora inicia el juego diciendo el nombre de la persona que tiene a su derecha y a la vez, hace un gesto.
- La persona que es nombrada repite el mismo gesto y a la vez, dice el nombre de la persona que tiene a su derecha y así sigue el juego hasta que el gesto da toda la vuelta.

Variante: se juega igual, pero cada persona debe hacer un gesto diferente. Hay que motivar para que todos hagan un gesto diferente.

5. Charla sobre Autoestima

¿Que es la autoestima?

Es la manera que usted se siente y lo que piensa respecto a usted mismo y a los demás y se puede medir por la manera como actúa.



La autoestima es confianza, valoración y respeto por uno mismo, auto estimarse incluye respetar a los demás, pero también tener armonía y paz propias.

Su autoestima afecta todo lo que usted hace. Lo refleja “a usted” ante todos aquellos con quien tiene contacto. Cada uno de nosotros nace con

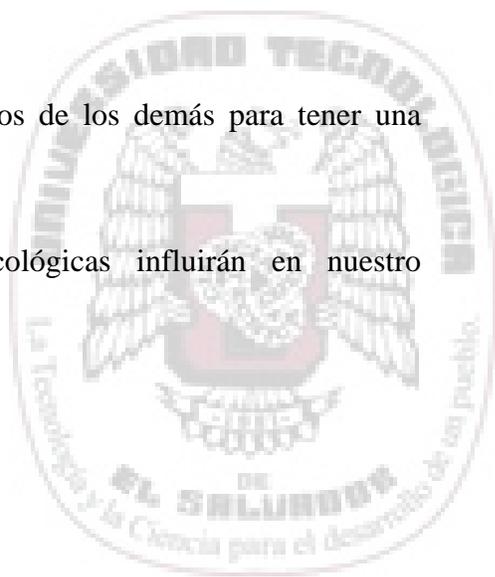
la capacidad de tener pensamientos positivos, pero es posible a no gustarnos a uno mismo a través de la practica y experiencia de la vida.

La autoestima no es un estado fijo o rígido, cambia a través de las experiencias y sentimientos, no resulta fácil llegar a la edad adulta con un alto sentido del propio valor debido a numerosos factores que entran en juego en este mundo tan complicado, experiencias infantiles desafortunadas como criticas de los padres, maestros, compañeros y sociedad en general. Todos estos elementos pueden causar sentimientos de inferioridad y pobre autoestima.

Si estos sentimientos son reforzados por patrones negativos de creencias pueden crear hábitos y auto desvalorización y puede llegar a convertirse en una norma de vida de una persona.

Conforme nos vamos haciendo adultos dependemos de los demás para tener una referencia de nuestro comportamiento.

Las consecuencias físicas, emocionales y psicológicas influirán en nuestro pensamiento y la mente formara juicios de valor.



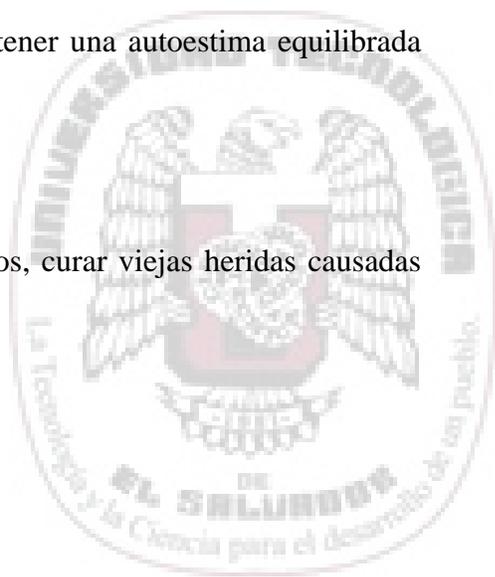
La autoestima es consciente e inconsciente. Es una evaluación continua de si misma, una convicción de lo que se puede y no se puede hacer. La autoestima se puede aprender, esto requiere cierto tiempo.

Uno de los principales factores que diferencian al ser humano de los demás animales es la conciencia de si mismo; el ser humano tiene la capacidad de establecer una identidad y darse un valor, en otras palabras el ser humano tiene la capacidad de definir quien es y decidir si le gusta su identidad o no.

Al tener rechazo hacia uno mismo, se crean dificultades en relacionarse con la gente, al entrevistarse en un trabajo, para lograr un triunfo personal, limita abrirse a los demás, expresar su sexualidad, evita ser el centro de atención, aceptar las criticas, pedir ayuda o resolver problemas.

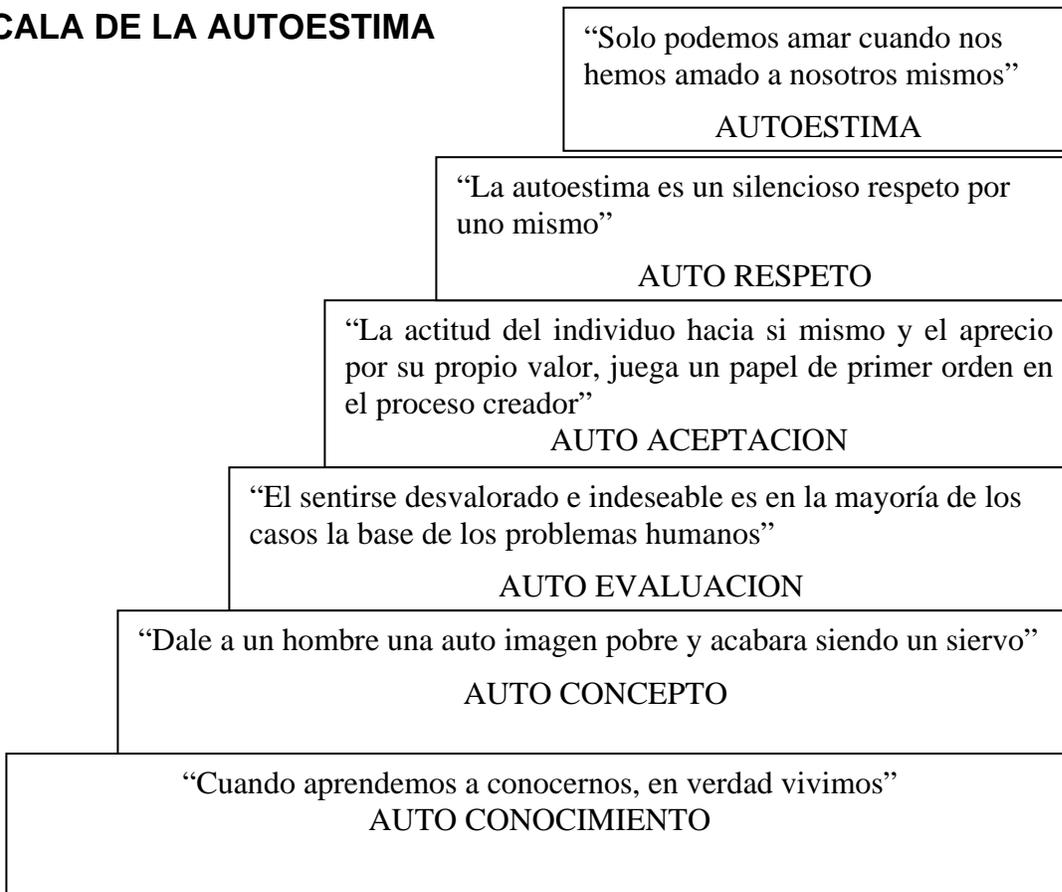
Para evitar rechazos levantan barreras defensivas, las personas de baja autoestima se inculpa y encoleriza o se sumerge en un empeño perfeccionista, o fanfarronea o ponen excusas. Por la frustración que sufre al no tener una autoestima equilibrada muchos recurren al alcohol o a las drogas.

Es importante dejar de juzgarnos a nosotros mismos, curar viejas heridas causadas por personas que amamos, o a la misma sociedad.



Según como nos aceptemos así iremos logrando el cambio de actitudes hacia los demás y así nos vamos liberando de ataduras que nos frenan a desarrollarnos lo más normal como seres humanos.

ESCALA DE LA AUTOESTIMA



Tratemos de lograr cada peldaño poniendo toda nuestra voluntad y energía y lograremos tener una autoestima equilibrada y nos sentiremos más libres.

SÍNTOMAS DE BAJA AUTOESTIMA

- Demasiado sensible
- Timidez, poca comunicación



- Demasiada modestia o arrogancia
- Desesperación por recibir atención
- Necesidad compulsiva de dominar la conversación
- Reconocidos “complacedores de gente”
- Usan nombres de gente importante
- Inseguros, vacilantes
- Piensan que son perdedores
- Celosos, envidiosos
- Se desprecian a si mismos
- Necesidad irreprimible de dinero, poder, etc.
- Desconfiados de los demás.

NUESTRA NECESIDAD DE AUTOESTIMA

Una autoestima saludable nos hace sentir que tenemos valor como personas, que tenemos una valía personal.

QUE HACER PARA MEJORAR SU AUTOESTIMA

1. Pedir a nuestros compañeros que nos digan nuestras fallas.
2. Practicar pensamientos positivos
3. Busque ayuda



4. Ser honesto consigo mismo
5. Leer literatura positiva
6. Tomar la iniciativa por ser servicial
7. Mejorar la apariencia personal
8. Culturícese
9. Mantengase ocupado en pequeñas tareas
10. Haga las cosas bien y sientase orgulloso de ello
11. Haga algo por los demás siempre que tenga oportunidad

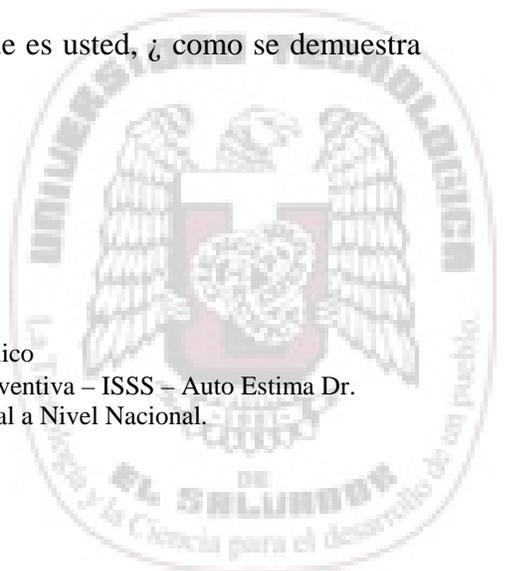
6. Charla sobre Personalidad

¿Qué es la personalidad?: Es la estructura dinámica entre factores hereditarios y adquiridos*.

- Conjunto de rasgos de la persona que la caracterizan e identifican como la inteligencia, el carácter, el temperamento y la constitución corporal que persisten con el tiempo y que distinguen a los individuos.
- Su personalidad le dice al mundo quien es y que es usted, ¿ como se demuestra una personalidad excelente ?, con:
 - Un efusivo apretón de manos
 - Un tono de voz que transmita confianza

* Psicología en Micro Enfoque de Morris – 1987 – Impreso en México

* Folleto Educación para la Salud – Departamento de Medicina Preventiva – ISSS – Auto Estima Dr. Víctor Guillermo González (Psiquiatra) Jefe Programa Salud Mental a Nivel Nacional.



- En la forma de vestirse
- En la forma de caminar
- En la forma de hablar
- En la forma en que se sienta y sonrío
- En la forma de escuchar

CARACTERÍSTICAS NEGATIVAS DE LA PERSONALIDAD

- No saber lo que se quiere
- Desesperarse con facilidad
- Sentir lastima de si mismo
- Envidia, celos, indolencia
- Pensar mas en el fracaso que en el éxito
- Ausencia de fuerza de voluntad
- No tomar la iniciativa
- Ser demasiado tolerante
- Preocuparse por pequeñas cosas
- Pereza física y mental
- Hablar mal de los amigos
- Descuidar su apariencia
- Ser demasiado ingenuo.



Podemos identificar a una persona por ser alegre, hermoso, chistoso, individual, raro, diferente, especial, callado, serio, original y así sucesivamente podemos mencionar muchos más, ya que el ser humano es especial pues no hay dos iguales, siempre hay alguna diferencia.

Muchos rasgos de nuestra personalidad son formados en los primeros años de vida, un niño que goce de seguridad, buena orientación, educación, disciplina y trato cariñoso, desarrollará una personalidad sana.

Si en el hogar tiene bases morales firmes en donde el niño pueda conocer y desarrollar valores espirituales; aprender que el estudio y el trabajo son beneficiosos, que sus derechos terminan donde comienzan los del prójimo y que el respetar las leyes es necesario para el buen funcionamiento de la sociedad es de esperar que en la adolescencia y en la edad adulta el comportamiento será de mucho provecho para la comunidad en donde se desenvuelva.



TENDENCIAS DE LA PERSONALIDAD

El humanismo

- Es una relación de amor con nuestros semejantes, la preocupación e interés por ellos.
- Se manifiesta a través de la ternura, el calor humano y la condescendencia.

La delicadeza

- Es la relación atenta y comprensiva hacia los demás.
- Es una buena voluntad para ayudar al individuo en sus problemas
- Es dar consejos al prójimo y solidarizarse con el

El conflicto

- Es la contradicción interior entre personas cercanas, la familia, etc.; cuyas finalidades son opuestas

Estimulo

- Es todo objeto, situación o conducta capaz de ocasionar una reacción.

Tipos



- Familiar, laboral o social.

Problema

- Situación difícil, complicada
- Cuestión dudosa que requiere aclaración
- Cosa que presenta una dificultad o inconveniente

Frustración

- Situación que impide llegar y llenar necesidades o alcanzar metas
- Se presenta cuando una barrera se impone entre el organismo y el objetivo

Reacciones

Agresión:

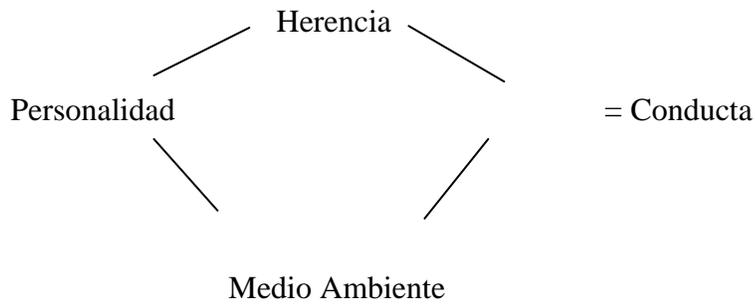
Dirigir la energía de la motivación hacia el objeto frustrante

Evasión:

Alejarse del objeto frustrante. Esta puede ser parcial o total.



La relación adecuada entre lo heredado y lo adquirido de la personalidad nos da resultado de una persona capaz de transformarse él y su realidad.



El hombre un ser Bio-psico-social y cultural puede manifestar en cada fase así:

Biológico = Temperamento
 Inteligencia
 Constitución física
 Sexo

Psicológico = Sentimientos
 Emociones
 Sensaciones
 Memoria



Carácter

Voluntad

Pensamiento

Lenguaje

Social = La familia

La escuela

El trabajo

Cultural = Normas

Valores

Costumbres

CARACTERÍSTICAS DE LA PERSONALIDAD

- Rasgos
- Tipos
- Aptitudes
- Interés
- Actitudes



- Motivos
- Modos de ajuste

CONSECUENCIAS DE MALA CONDUCTA

- Deterioro de las relaciones interpersonales
- Desequilibrio emocional
- Frustración
- Desmotivación
- Repercusiones en el ámbito laboral, familiar y social

ACTITUDES QUE DEBEN CULTIVARSE

Positivismo	Responsabilidad	Confianza
Iniciativa	Creatividad	Seguridad
Respeto	Colaboración	Espontaneidad
Plantearse metas	Sociabilidad	Motivación
Alegría	Disponibilidad	Tratar de ser feliz

7. Explicación de beneficios de involucrarse de manera permanente a los programas de los jubilados del INPEP.



8. La evaluación se realizará por medio de preguntas abiertas a los asistentes para captar la asimilación que hayan logrado en la capacitación .

EVALUACIÓN 1º DIA DE CAPACITACIÓN

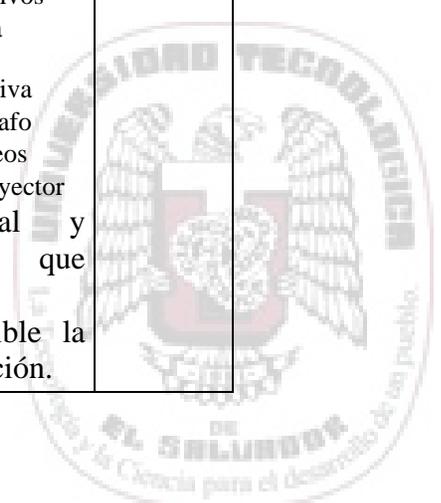
PREGUNTAS

- 1- ¿Qué entiende por autoestima?
- 2- ¿Cuáles son algunos síntomas de una baja autoestima?
- 3- ¿Qué debemos hacer para tener una autoestima?
- 4- ¿Qué entiendo por personalidad?
- 5- ¿Cómo podemos identificar la personalidad de alguien?
- 6- Mencione algunas consecuencias de mala conducta que afectan a las personas.
- 7- ¿Cuáles son las actitudes que deben cultivar las personas?



7.8.2 SEGUNDO DIA

CONTENIDO	OBJETIVO	METODOLOGÍA	RECURSO	TIEMPO
1. Bienvenida a los participantes 2. Charla sobre Depresión. 3. Charla sobre Stress. 4. Desarrollo de Dinámica. 5. Charla sobre Relaciones Interpersonales. 6. Preguntas y respuestas.	Dar a conocer a las personas en proceso de jubilación tres de las alternativas Psicológicas investigadas para que logren su auto control.	1. Bienvenida a los participantes 2. Charla sobre Depresión: <ul style="list-style-type: none"> • Concepto • Síntomas • Causas de Depresión • Que hacer al descubrir algunos síntomas • Remedios contra la depresión 3. Charla sobre estrés <ul style="list-style-type: none"> • Concepto • Factores importantes del estrés • Fases del estrés • Generalidades • Causas que dan estrés • Como afrontar el estrés • Como evitar enfermedades al controlar el estrés • Pirámide de estrés 4. Desarrollo de dinámica de grupo presentación y animación “La Doble Rueda”. 5. Charla sobre Relaciones Interpersonales <ul style="list-style-type: none"> • Concepto • Que es comunicación • Componentes básicos • Tipos de Comunicación • Factores importantes de las relaciones interpersonales • Barreras de la comunicación • Consecuencias de relaciones interpersonales inadecuadas • Importancia de la buena comunicación • Como son las personas • Reglas básicas de las relaciones interpersonales 6. Evaluación: Preguntas y Respuestas	Humano <ul style="list-style-type: none"> • Personal de Bienestar Social del INPEP • Licenciados en Psicología • Estudiantes de 5° año de Psicología • Lideres jubilados (testimonios, experiencias vividas en los programas del INPEP). Materiales <ul style="list-style-type: none"> • Boletines informativos • Papelería general informativa • Papelografo • TV. Videos • Retroproyector • Material y equipo que tenga disponible la Institución. 	3 Horas



SEGUNDO DIA

1. Bienvenida a los participantes de parte de los ponentes
2. Charla sobre Depresión

¿Qué es Depresión?*

Es un estado emocional desagradable persistente, que se caracteriza por tristeza, pérdida de interés o placer en todos a casi todos las actividades (ya sea en el hogar, en el trabajo o en los pasatiempos habituales).

La depresión constituye una de las alteraciones en los adultos mayores, afecta en el comportamiento de las personas según la necesidad o duración de ésta y según los síntomas y signos que presente.

- La melancolía o la tristeza pasajera no es depresión, las personas con melancolía o tristeza por duelo normal pueden presentar síntomas de depresión por corto tiempo, pero por lo general se recuperan pronto en un tiempo relativo y no necesitan de medicamento.

La depresión afecta a las personas de todas las edades, razas, condiciones económicas y religiones.

Cuales son los síntomas principales

1. Tristeza, melancólico o preocupado.

* Que hacer con la depresión – Pasos Bien Encaminados – John H. Greista DR. Jamas W. Facultad de Wisconsin Jefferson, MD Madison WI



2. Irritabilidad.
 3. Pérdida de interés por cosas o actividades que antes disfrutaba.
 4. Ideas negativas sobre si mismos, presente y futuro.
 5. Dificultad de concentración, memoria y atención.
 6. Les cuesta tomar decisiones.
 7. La persona puede sentirse inútil y sin esperanzas
 8. Falta de apetito y pérdida de peso, ó el contrario
 9. En extremos creen que no vale la pena vivir y trae la idea de suicidios.
 10. Insomnio o pasar durmiendo todo el día.
 11. Cansados y sin energía.
 12. Pierden el interés sexual.
 13. Dolores inexplicables en todo el cuerpo.
 14. Mucho reír o mucho llorar.
 15. Pocos deseos sexuales.
 16. Dolor de cabeza
 17. Estreñimiento
- Que es lo que causa la Depresión
18. La soledad
 19. Preocupaciones económicas
 20. Problemas legales
 21. La jubilación
 22. La muerte de un ser querido



- 23. Otras presiones
- 24. Factor hereditario
- 25. Factores psicológicos como una enfermedad física: Ejemplo: derrames ó infartos, problemas de tiroides.
- 26. Algunos medicamentos.
- 27. Excesos de alcohol u otras sustancias.

Que hacer al descubrir algunos síntomas de Depresión.

Primeramente visitar al médico y seguir sus indicaciones.

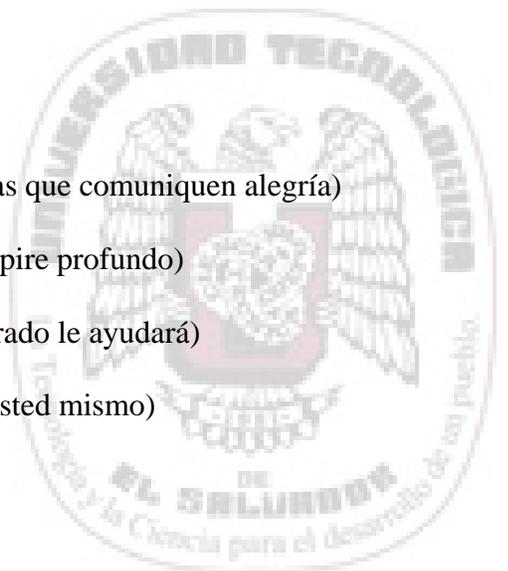
Hay algunos tratamientos muy eficaces como:

- 28. Medicamentos antidepresivos.
- 29. Psicoterapias
- 30. El tratamiento temprano puede reducir la duración y la severidad de la depresión en la mayoría de las personas.

Recuerde que una persona presa de depresión es fácil presa de de cualquier enfermedad.

Remedios contra la Depresión

- 31. Un ambiente de buen humor (rodéese de personas que comuniquen alegría)
- 32. Relajarse (aprenda a relajar su musculatura y respire profundo)
- 33. Mantenerse ocupado (un trabajo regular y moderado le ayudará)
- 34. Reservarse tiempo libre (Darse un tiempo para usted mismo)



- 35. Relacionarse con gente que muestra interés por los demás (podemos conocer que otras están peor que nosotros)
- 36. Ríase (La risa sana y espontánea es recomendable para evitar la depresión, busque personas que le hayan estado de buen humor)
- 37. Adoptar una actitud de esperanza (La esperanza es un factor fundamental en la existencia humana)

3. Charla sobre Estrés

“No os agobieis por el mañana, porque el mañana traerá su propio agobio, A cada día le bastan sus disgustos” Jesucristo (Cap.VI Ver.34 San Mateo)

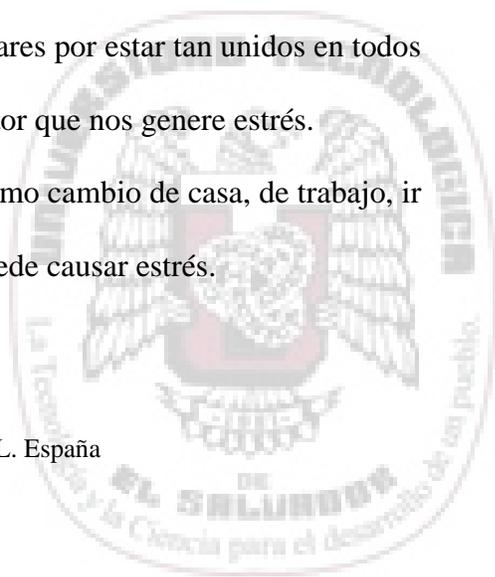
Que es Estrés?

La diferencia que adopta cada persona es su organismo ante cualquier circunstancia, poniéndose en un estado de fuerte tensión fisiológica o psicológica lo cual puede dar inicio a una serie de enfermedades.

No debemos olvidar que los vínculos familiares por estar tan unidos en todas las actividades cotidianas pueden ser un factor que nos genere estrés.

También los cambios de sistema de vida, como cambio de casa, de trabajo, ir a vivir con otra familia, la jubilación nos puede causar estrés.

• Nuevo Estilo de Vida – Dr. Julian Melgosa – Editorial Sofeliz, S.L. España



El estrés tiene 2 factores importantes que son:

38. Los agentes estresantes: Que son las circunstancias que lo producen

39. Las respuestas al estrés: Que son las reacciones de la persona ante tales circunstancias

No todas las personas reaccionan igual lo que para alguna circunstancia es estresante, para otras es algo tan común o natural.

El Estrés tiene 3 fases:

1- Fase de alarma: Constituye el aviso de que hay algo que nos esta estresando.

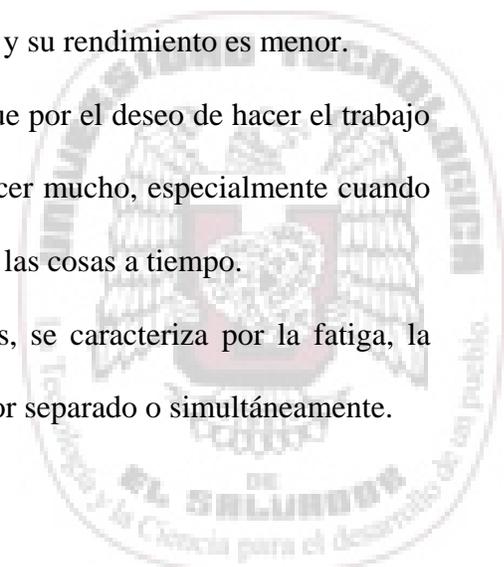
Las reacciones psicológicas nos advierten que nos tenemos que poner en guardia y descubrir que nos esta estresando (exceso de trabajo, lo económico, problema de algún hijo, familia, etc); al identificar el problema nos podemos quedar en esta fase y lograr manejar la situación.

2- Fase de Resistencia: Esta fase nos hace que hagamos un sobre esfuerzo a las realizaciones de cualquier actividad por realizar, nos resistimos a aceptar que a veces tenemos que pedir ayuda para lograr algún objetivo que tengamos previsto.

En la fase de resistencia de persona intenta hacer lo que no esta a su alcance y al no lograrlo se frustra y sufre perdida de energía y su rendimiento es menor.

Es esta fase se entra en un circulo vicioso ya que por el deseo de hacer el trabajo lo afronta, pero en realidad no le es posible hacer mucho, especialmente cuando va acompañado de ansiedad por no lograr hacer las cosas a tiempo.

3- Fase de agotamiento: etapa terminal del estrés, se caracteriza por la fatiga, la ansiedad y la depresión, que puedan aparecer por separado o simultáneamente.



- La fatiga presenta e incluye cansancio, que aunque se duerma o se descansa no se puede superar casi siempre va acompañada de nerviosismo, irritabilidad, tensión e ira.
- La ansiedad le es provocada por experiencias que normalmente no le producen tal reacción.
- La depresión sus pensamientos son negativos, pesimistas y comienza a perder mas interés por si mismo.

En los adultos mayores al llegar la jubilación se inicia una nueva etapa lo cual puede traer estrés.

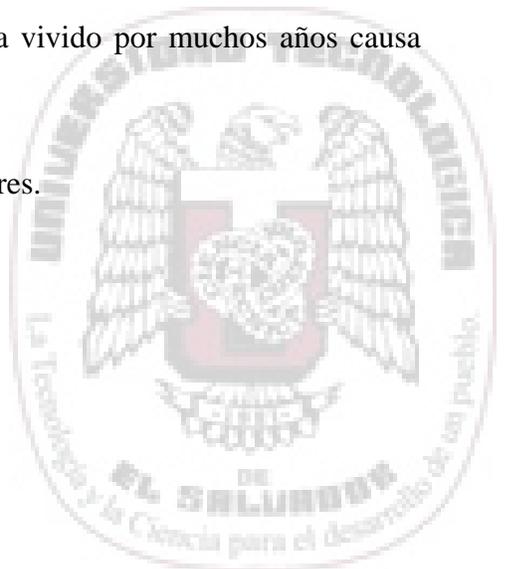
En algunas personas la falta de actividad puede producir estrés, después de estar ocupados durante 8 horas y pensar que haré en ese tiempo al jubilarse se tensionan y les causa estrés.

Otra causa es la reducción de ingresos ya que al jubilarse únicamente recibirá un porcentaje de su salario, lo que hará que reduzca sus gastos y siente que comienza a degradarse lo que le trae frustración y estrés.

La pérdida de un ser querido como el esposo o esposa acarrea estrés, pues el adaptarse a una vida sin su cónyuge con el que ha vivido por muchos años causa estrés por temor a quedar completamente solo.

Algunas causas que le dan estrés a los adultos mayores.

- Problemas de salud
- Pérdida de capacidad
- Falta de actividad



- Pérdida del cónyuge
- Soledad
- Problemas económicos
- Disminución de ingresos
- Enfrentamientos con el final de la vida

Como afrontar el estrés

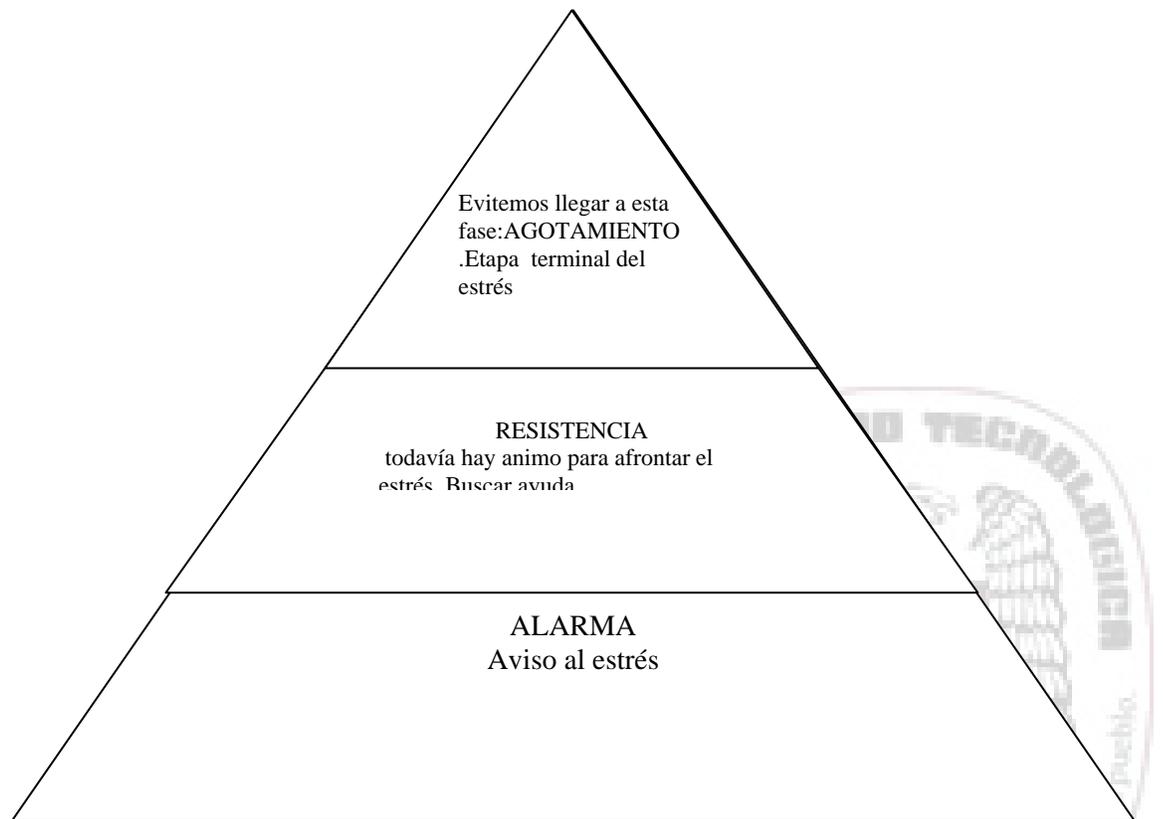
- 1- Fortalecer psicológica y físicamente a las personas para resistir los retos de la vida
- 2- Aprender a disminuir el peso de los problemas personales, de modo que no superen nuestra propia resistencia.
- 3- Usar la razón antes que el sentimiento para descubrir lo que nos está molestando y corregir la situación por medio de acciones o pláticas.
- 4- Buscar ayuda si es necesario para solucionar los agentes estresores.
- 5- Evite las preocupaciones en todas las circunstancias.
- 6- Descanse lo suficiente y haga mucho ejercicio moderado al aire libre.
- 7- Cuide su régimen alimenticio.
- 8- No deje todo para última hora.

Podríamos evitar muchas enfermedades al controlar el estrés como:



Las enfermedades psicosomáticas son causadas por problemas psicológicos y se manifiestan con alteraciones del organismo, generalmente de tipo funcional.

- Enfermedades de la piel
- Del aparato locomotor (dolores de espalda, calambres musculares, reumatismo)
- Enfermedades respiratorias (asma, alergias, Rinitis, bronquitis)
- Genitourinarios (Vaginismo, impotencia, síndrome premenstrual, micciones dolorosas).
- Endocrinos (Hipotiroidismo, obesidad, diabetes).
- Aparato Circulatorio (Hipertensión, mala circulación).
- Nerviosos: (ansiedad, debilidad, dolores musculares, cefaleas, tics).
- De los ojos: Conjuntivitis



4. Desarrollo de dinámica presentación y animación “La doble rueda”

- Se hacen 2 círculos uno adentro del otro con todos los participantes.
- Luego comienzan a girar uno hacia la derecha y el otro hacia la izquierda dándose la espalda.
- Se paran las dos ruedas y se giran quedando frente a frente.
- Con la persona que quede frente al otro tienen que platicar cosas que los identifiquen, luego sigue girando la rueda y se siguen conociendo con el que quede en frente, diciendo su nombre, donde vive, si es soltero o casado, etc.
- Se paran las ruedas y la coordinadora solicitará que un voluntario hable de las personas con quien conversó y que los identifique por su nombre.

Variable: se puede realizar acompañado con música ó lo pueden hacer aplaudiendo o cantando.



5. Charla sobre Relaciones Interpersonales •

Es el arte de comunicarse bien, es hablar con claridad y sana intención, darse a entender, comprendiendo a los demás con una mentalidad abierta, para estar en armonía consigo mismo, con nuestros semejantes y con Dios.

Hablar sobre relaciones interpersonales es que hablar de comunicación para lograr comprender la importancia que tiene el relacionarnos por medio de la comunicación con todas las personas en una forma positiva y tener resultados favorables para nuestra salud biológica, psicológica y social.

Que es Comunicación?

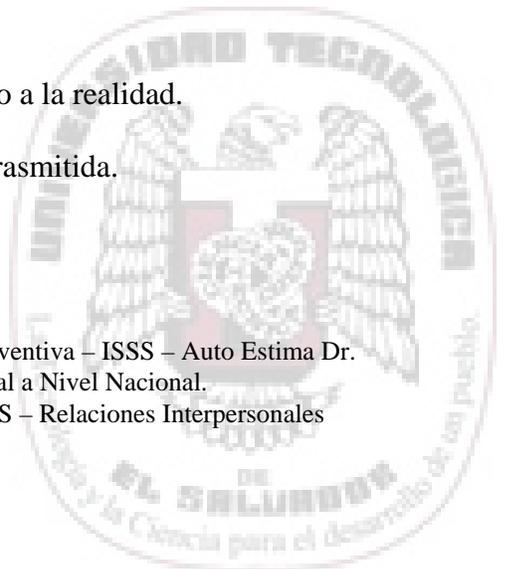
Es el conjunto de procesos según los cuales se transmiten y se reciben diversos datos, ideas, opiniones y actitudes que constituyen la base para el entendimiento o acuerdo común.

Componentes básicos:

Un emisor: es quien da la información lo más apegado a la realidad.

Un receptor : es quien recibe y capta la información transmitida.

• Folleto Educación para la Salud – Departamento de Medicina Preventiva – ISSS – Auto Estima Dr. Víctor Guillermo González (Psiquiatra) Jefe Programa Salud Mental a Nivel Nacional.
• Folletos de Material de Apoyo – Clínica Comunal Morazán – ISSS – Relaciones Interpersonales



Canal: es el medio o el vehículo que transporta los mensajes, por ejemplo: cartas, memorando, vía teléfono, radio, periódicos, TV, películas, revistas, conferencias, seminarios, etc.

EMISOR – VERBAL / NO VERBAL – RECEPTOR

CANAL

TIPOS DE COMUNICACIÓN

- Señales
- Gestos
- Lenguaje oral y escrito
- Símbolos
- Radio – TV – Prensa

FACTORES IMPORTANTES DE LAS RELACIONES INTERPERSONALES

- Actitud positiva
- Nivel de conocimiento
- Tono de voz

BARRERAS DE COMUNICACIÓN

Barrera Semántica : Se refiere al significado de las palabras orales o escritas, esto se presta a diferentes sentidos.



- Barrera Psicológica: Hay muchos factores mentales que impiden aceptar o comprender una idea, algunos de ellos son:
- No tomar en cuenta el punto de los demás.
 - Sobre valorización de si mismo.
 - Preocupación o emociones ajenas

CONSECUENCIAS DE UNA COMUNICACIÓN INTERPERSONAL INADECUADA

- Destrucción familiar
- Drogas
- Inadecuadas relaciones humanas
- Bajo rendimiento escolar y laboral
- Aislamiento
- Dificultad de trabajos en equipo
- Rumores, charlas, criticas

IMPORTANCIA DE UNA BUENA COMUNICACIÓN INTERPERSONAL

- Permite expresar nuestros deseos, intereses y afectos.
- Fomenta a trabajar es equipo.
- Constituye al acercamiento de las personas.
- Ayuda en la resolución de problemas familiares, laborales, sociales y políticos.

¿COMO SON LAS PERSONAS? Todos somos diferentes

- Demasiado sensibles



- Orgullosos y fantasiosos
- Tímidos y poco comunicativos
- Dominantes y agresivos
- Complacedores de la gente
- Desesperados por que los atiendan
- Fumadores, habladores y comelones
- Los que siempre quieren arreglar el mundo
- Los impacientes y exigentes
- Los resentidos y quejumbrosos
- Los que resisten a la autoridad
- Los que no aceptan sus errores
- Los que siempre proponen las cosas

REGLAS BASICAS DE LAS RELACIONES

- Ser amable y atento con todas las personas
- Muestrese amigable
- Manténganse sereno aunque lo provoquen
- Sea digno de confianza
- No haga a los demás lo que no le gusta que le hagan a usted
- Sea razonable, tolerante y comprensivo
- Sea optimista
- Coopere con entusiasmo



- Agradezca todos los favores
- Huya de la chismografía

RELACIONES HUMANAS

Es actuar siempre:

Atento y respetuoso,

expresándose claro y brevemente,

ser decente, correcto y sincero,

recibiendo a las personas cordialmente,

expresándose con seguridad y calma,

cooperar con prontitud y entusiasmo,

ser tolerante, razonable y comprensivo

demostrando amistad, entusiasmo y buena voluntad,

no involucrándose en asuntos privados o personales,

cumplir lo que promete o disculparse con anticipación,

resaltando su atractivo físico y cuidando la belleza del alma,

no improvisando, planificando siempre sus actividades

siendo optimista, criticando menos cada día,

confiando en Dios y en si mismo

QUIEN NO VIVE PARA SERVIR,

NO SIRVE PARA VIVIR

6. Evaluación: Preguntas abiertas y respuestas a los participantes de la capacitación



EVALUACIÓN 2º DIA DE CAPACITACIÓN

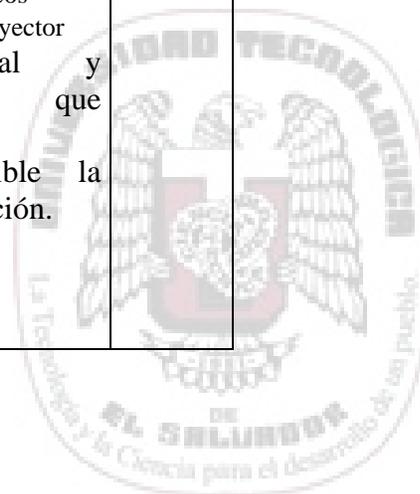
PREGUNTAS

- 1- ¿Qué es depresión?
- 2- ¿Cuáles son sus síntomas?
- 3- ¿Qué situaciones pueden causar la depresión?
- 4- ¿Qué debemos hacer para evitar la depresión?
- 5- ¿Qué es estrés?
- 6- ¿Cuáles son algunas causas que les provoca estrés a los adultos mayores?
- 7- Menciones algunas enfermedades que podemos evitar al controlar el estrés.
- 8- ¿Qué son las Relaciones Interpersonales?



7.8.3 TERCER DIA

CONTENIDO	OBJETIVO	METODOLOGÍA	RECURSO	TIEMPO
1. Bienvenida a los participantes 2. Charla de Ansiedad 3. Charla sobre Insomnio 4. Desarrollo de Dinámica 5. Charla sobre Neofobia 6. Evaluación	Continuar la concientización sobre las alteraciones psicosociales con charlas y dinámicas efectivas para evitar dichas alteraciones.	1. Bienvenida a los participantes 2. Charla sobre ansiedad <ul style="list-style-type: none"> • Concepto • Generalidades • Síntomas de ansiedad • Prevención de la ansiedad 3. Charla sobre insomnio <ul style="list-style-type: none"> • Concepto • Tipos de insomnio • Causas que provocan insomnio crónico • Como manejar el insomnio • No se aconseja 4. Desarrollo dinámica de grupo “Lluvia de ideas” 5. Charla sobre Neofobia <ul style="list-style-type: none"> • Concepto • Generalidades 6. Evaluación: Preguntas y Respuestas	Humano <ul style="list-style-type: none"> • Personal de Bienestar Social del INPEP • Licenciados en Psicología • Estudiantes de 5º año de Psicología • Lideres jubilados (testimonios, experiencias vividas en los programas del INPEP). Materiales <ul style="list-style-type: none"> • Boletines informativos • Papelería general informativa • Papelografo • TV. Videos • Retroproyector • Material y equipo que tenga disponible la Institución. 	3 Horas



TERCER DIA

1. Bienvenida a los participantes de parte de los ponentes.

2. *Charla de Ansiedad**

Concepto

Es un estado emocional desagradable de temor, tensión o inquietud que se deriva de la anticipación de un peligro; ya sea interno (Intra – Psíquico) o Externo.

La ansiedad puede manifestarse de manera súbita durante períodos breves o de manera insidiosa y por períodos largos.

* DSM – IV Trastornos de Ansiedad 8.40.1 Trastorno de Ansiedad Social



La ansiedad sobreviene cuando la persona analiza lo que le puede pasar si fracasa en las diferentes actividades que realiza y si es muy penoso es peor la actitud que muestra.

La ansiedad es una de las manifestaciones Psicológicas que presenta las personas, especialmente los que se encuentran más estresados.

Es normal presentar cierto grado de ansiedad ante situaciones inciertas, pero la ansiedad excesiva es una forma nerviosa que no beneficia ni al sujeto ni a los que con él conviven.

Muchas personas que en la actualidad sufren de los efectos devastadores de la ansiedad iniciaron sus hábitos ansiosos en medio de situaciones estresantes.

Las personas ansiosas tienden a presentar temor a lo desconocido, mantienen el pensamiento ocupado en lo que les puede causar un accidente por estar distraído como: no fijarse al cruzar la calle, golpearse en la cabeza, cortarse con un cuchillo, tropezarse, etc.



Como ejemplo a sus temores uno es: **¿Cerré bien con llave la puerta? ¿Se habrán metido los ladrones a mi casa? ¿Habré cerrado las llaves de la cocina? ¿Se estará incendiando la casa?** Todos estos y otros son pensamientos negativos y que las personas que padecen de ansiedad los sufren.

La persona se distrae con frecuencia y eso le puede traer graves consecuencias; a veces llega a constituirse en un ciclo vicioso, formado por ansiedad anticipatoria que provoca ideas de miedo, lo que genera malos ratos y mas ansiedad, lo que lo lleva a ser un problema patológico.

Esto le comienza a traer problemas de personalidad y comienza a deteriorarse la persona hasta llegar a tener un ataque de pánico.

Síntomas de Ansiedad

- Palpitaciones, latidos muy fuertes o acelerados
- Sudoración
- Temblor en las manos o todo el cuerpo



- Dificultades para respirar
- Sensación de asfixia
- Dolor o molestia en el pecho
- Náuseas u otros malestares abdominales
- Sensación de mareo, inestabilidad, aturdimiento o desmayo
- Sensación de irritabilidad o de estar separado de sí mismo
- Temor de perder el control o volverse enfermo mental
- Temor de morir
- Sensación de hormigueo
- Escalofríos o bochornos
- Tensión muscular
- Diarreas
- Confusión
- Estado de expectativa aumentada



Prevención a la Ansiedad

- Tener pensamiento positivos
- No distraerse en pensamientos anticipados
- Evitar pensar en problemas personales al estar realizando alguna actividad
- Buscar ayuda si es necesario

3. Charla sobre Insomnio*

Concepto: Es la inhabilidad del paciente para dormir y puede ser transitorio o crónico

Tipos de Insomnio

- **Insomnio Transitorio o Temporal**

* Los cuidados del anciano. Dr. José de L. Valencia Rodríguez 1997 – Impreso en México



Se manifiesta cuando se presenta un cambio, alguna situación nueva o por estrés. Ejemplos **Una cirugía, cambio de domicilio, cambio de persona que la cuida o acompaña, jubilación, etc.**

Este tipo de insomnio se controla solo; sin medicamento.

- **Insomnio Crónico**

Al persistir mas de un mes se le considera crónico, este nos dará mayor repercusión al adulto mayor a la familia y en especial al que vive más cerca de el.

Causas que provocan Insomnio Crónico

Depresión, cena abundante, falta de actividad en el día, mucha siesta durante el día, por medicamentos que toma, alguna enfermedad crónica, situaciones de incomodidad como hambre, sed, necesidad de orinar, defecar, cama incomoda, mucha luz.

La mayoría de personas padecen de insomnio al llegar a los 65 años y se agrava según se va envejeciendo y desajusta su reloj biológico.



También la mayoría de personas mayores se acuesta más temprano y por ende despierta mas temprano que el resto de la familia.

Las horas tomadas como normales para dormir en un adulto mayor es de 5 ó 6 horas por la noche.

Consejos para manejar el Insomnio

- Diariamente acostarse y levantarse a una determinada hora
- Tener un dormitorio adecuado
- Leer un libro o darse un baño con agua tibia
- Hacer ejercicio diario sin excederse

No se Aconseja

- No tomar siestas largas durante el día
- No tomar café, té o bebidas que contengan cafeína, especialmente al acercarse la noche.
- No comer demasiado en la cena y no condimentados
- No tomar bebidas alcohólicas cerca de la noche (pues la obligaran levantarse a orinar)



- Los buenos hábitos los llevaron a tener mejor sueño sin necesidad de medicamentos que pueden causar efectos secundarios, si persistiera el insomnio vaya a ver a su médico y seguir las indicaciones al pie de la letra
- Nunca se automedique

4. DESARROLLO DINÁMICA DE GRUPO “LLUVIA DE IDEAS”

Dinámica para que los integrantes tengan oportunidad de expresar sus ideas como les gustaría que se cambiara los temas de la capacitación o los temas que a ellos les interesan.

- Se les motiva a los participantes hablando sobre la temática que involucre a los integrantes a dar ideas personales.
- Cada idea se va anotando en la pizarra
- Luego se retoman las ideas más razonables y se dan algunas alternativas de cambio



- Esta dinámica hace pensar y participar a los integrantes del grupo.

5. Charla sobre Neofobia

Se va hablar de una de las alteraciones psicosociales que se han investigado dentro de un diagnóstico a personas jubiladas del sector público.

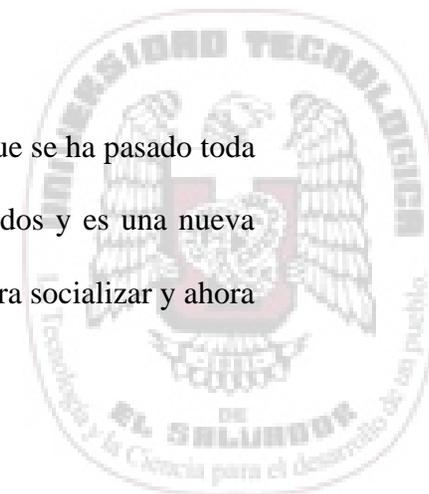
Se refiere a la Neofobia, esta alteración es aquella donde la persona tiene cierto temor a las cosas nuevas o actividades nuevas que tienen que desarrollar, así estaban acostumbrados a las clases con maestros y de repente se comenzaron con las clases por radio, posteriormente vino la televisión y luego vinieron videos y la modernización nos ha traído cursos por el Internet, al principio posiblemente se reacciona a todo esto pero conforme el mundo se sigue desarrollando se va aceptando y adaptándose a este nuevo sistema.

De igual manera sucede a algunas personas cuando les llega el tiempo de jubilarse y no lo quieren hacer a veces por tener miedo a que hacer después de tener una vida laboral activa o en cierta ocasión a reaccionar a pensar que vendrá de nuevo. Muchos de estos temores le vienen por la inseguridad económica que se tiene al no tener un salario completo; sin



embargo, muchas veces la persona se siente muy bien trabajando, pero su cuerpo físico interno ha cumplido su misión y se llega el momento de descansar por eso es importante comenzar a prepararse para ese momento un año antes y recibir los cursos que el INPEP imparte para las personas en proceso de jubilarse y en lugar de pensar en las cosas negativas tienen que pensar en las cosas positivas que va a tener después de jubilarse tales como dedicarse tiempo en casa para arreglarla mejor o dedicarle más tiempo a un jardín, visitar a familiares o amigos, tener una relación mas unida con sus nietos, enseñarles unas cosas o entenderlos más, hacer cosas o actividades que ha querido hacer y no podía por su trabajo, aprender un nuevo oficio o aprender a tocar un instrumento musical y así un sin fin de actividades que se pueden seguir mencionando, no tienen que tener miedo a las cosas nuevas y mucho menos a la jubilación. Sepan afrontarla con alegría, tranquilidad, paz, felicidad, etc. Intégrese a otros grupos de jubilados que hay en INPEP y que salen de paso o buscar un trabajo a medio tiempo de asesor de lo que usted sabe o si ha sido maestro dar clases a estudiantes con deficiencia en el estudio.

También se tienen que eliminar la Neofobia o el temor a lo nuevo en el aspecto social y a pensar que se ha pasado toda una vida laborando; también hay que darle tiempo a los vecinos o a otras personas que ya están jubilados y es una nueva forma de comenzar a cosechar nuevos amigos o compañeros de jubilación donde antes no había tiempo para socializar y ahora



se puede tomar ese tiempo y darle un mejor uso, sin olvidar que se puede hacer un deporte tranquilo o simplemente la acción de caminar para mantenerse activo, lo cual es una de las recomendaciones para mantenerse con buena salud.

6. Evaluación: Preguntas y Respuestas abiertas a los participantes de la capacitación

EVALUACIÓN 3° DIA DE CAPACITACIÓN

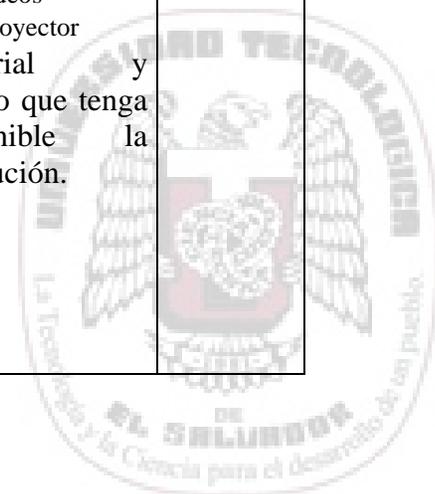
PREGUNTAS

- 1- ¿Qué es ansiedad?
- 2- Mencione algunos síntomas de ansiedad
- 3- ¿Cómo podemos prevenir la ansiedad?
- 4- ¿Qué entiendo por Insomnio?
- 5- ¿Algunas causas que provocan el insomnio?
- 6- ¿Cómo podemos manejar el insomnio?
- 7- ¿Qué es Neofobia?



7.8.4 CUARTO DIA

CONTENIDO	OBJETIVO	METODOLOGÍA	RECURSO	TIEMPO
1. Bienvenida 2. Charla sobre liberarse de las preocupaciones. 3. Técnicas de Relajación. 4. Charla motivadora para seguir activos. 5. Evaluación: Preguntas y respuestas. 6. Inscripción de jubilados 7. Clausura	Incentivar a la persona en proceso de jubilación para que se inscriba en programas permanentes para jubilados del INPEP a través de Relajaciones y motivaciones.	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Bienvenida a los participantes ➤ Charla sobre liberarse de las preocupaciones <ul style="list-style-type: none"> • Como liberarse de las preocupaciones en 5 pasos • Generalidades • Síntesis de tres técnicas para afrontar el estrés • Pensamiento ➤ Técnicas de relajación ➤ Charla motivadora para seguir activos <ul style="list-style-type: none"> • Concepto • División de motivación • Teorías de motivación • Proceso de satisfacción • Que es auto motivación • Que necesitamos para lograrlo • Características de una persona motivada • Generalidades motivadoras ➤ Preguntas y Respuestas ➤ Inscripción de jubilados para participar en los programas permanentes de los jubilados del INPEP de manera permanente. ➤ Clausura 	Humano <ul style="list-style-type: none"> • Personal de Bienestar Social del INPEP • Licenciados en Psicología • Estudiantes de 5° año de Psicología • Líderes jubilados (testimonios, experiencias vividas en los programas del INPEP). Materiales <ul style="list-style-type: none"> • Boletines informativos • Papelería general informativa • Papelografo • TV. Videos • Retroproyector • Material y equipo que tenga disponible la Institución. 	3 Horas



CUARTO DÍA

- Bienvenida a los participantes de parte de los exponentes

- **COMO LIBERARSE DE LAS PREOCUPACIONES EN CINCO PASOS***
 1. Evalúe la importancia de su preocupación. La mayoría de las preocupaciones no tienen razón de ser

 2. Si su preocupación es Constructiva analice las diversas vías de solución y adopte la más conveniente

 3. Si es destructiva, trate de olvidarse de ella manteniéndose ocupado o buscando la compañía de otras personas.

 4. En cualquier caso, coopere con lo inevitable. Si hay algo que no puede cambiarse acéptelo y deje de lamentarse.

* Nuevo Estilo de vida – 1997 – Dr. Julian Melgosa, Dr. En Psicología – Impreso en España



5. No se deje atormentar por el pasado. Utilícelo como lección, no como obsesión.

Mientras una situación particular afecta y estreza a unas personas a otras el mismo acontecimiento ni siquiera les afecta a sus emociones.

Aún estas diferencias se deben a distintos niveles de captar, hay personas que están acostumbradas a procesar la información de una manera ansiosa, otras sobrellevan la misma situación de forma positiva.

La dimensión pesimismo – optimismo guarda relación con este fenómeno.

Las personas optimistas gozan de una gran ventaja sobre las personas pesimistas en lo que al estrés se refiere.

Para evitar pensamientos que preceden y acompañan a la depresión, la ansiedad y el estrés, se ofrece a continuación una **síntesis de tres técnicas** para afrontar el estrés originado por las preocupaciones.



1. Preocupaciones constructivas y destructivas

Destructivas

Por no estar previstas a estrategias de solución es repetitiva, recurrente y obsesiva, puede referirse al pasado que no se puede cambiar o al futuro incierto.

Constructiva

Es una preocupación racional que incluye planes y métodos para afrontar las preocupaciones, esta técnica se centra mas en la solución del problema.

Una forma de solucionar las preocupaciones es hacer uso de papel y lápiz, se escriben los motivos de lo que nos esta preocupando y se elabora un plan de acción. Se buscan alternativas de solución.

2. Creencias Irracionales



Muchas personas tienen muchas creencias que son falsas ya que hacen pensar de una manera negativa del ser humano, como que una persona tiene que ser óptimo en todo para ser aceptado, sentirse realizado o sentirse superior, lo que es falso.

En base a esto existe la terapia racional – emotiva, esta consiste en convencer a la persona a que algunas de sus preocupaciones no tienen sentido y necesita aprender a pensar utilizando la razón.

3. Control del Pensamiento

Después de haber estudiado el problema y buscar posibles soluciones, no tiene sentido reahondar en el mismo problema, pero la preocupación tiende a reaparecer y alejarse de nuevo en la mente y vuelve la preocupación.

Para evitar este pensamiento negativo y destructivo hay cuatro pasos para controlar el pensamiento que nos causa estrés y ansiedad.



1°. Identificación del Pensamiento que nos preocupa. Por Ejemplo: Excesivo Trabajo, Falta de tiempo, una enfermedad, por gastos excesivos, etc.

2°. Alerta, las pistas que preceden, o sea, el porque pienso tanto en ellos y desde cuando me vienen atacando la mente.

3°. Detención, es cuando la persona se dice así misma y con mucha determinación “BASTA”, es bueno repetirlo en voz alta y con un deseo de no pensar mas en lo que nos preocupa.

4°. Distracción, consiste en llevar nuestro pensamiento a un lugar agradable y positivo.

Con esta práctica se gana mucha disciplina y se facilita controlar las ideas lo que conducen al estrés, ansiedad e incluso a la depresión.



Pensamiento

Aunque nos cueste sonreír y expresar pensamientos positivos sobre la realidad, vale la pena el esfuerzo de hacerlo. Eso provocará una reacción favorable en los demás y en nosotros mismos, así nos resultará mucho más fácil superar todas las demás adversidades que se nos presentan en el transcurso de la vida.

TÉCNICA DE RELAJACIÓN

MOTIVACIÓN*

Motivos

Son expresiones e impulsos de las necesidades que mueven o incitan a la acción, no es solamente lo que la gente hace, sino

“Porque lo hace”.

-
- * Folleto Educación para la Salud. Dr. Mario Guzmán Estrada.
 - * Folleto Seminario para 3° Edad Formación de Líderes - ISSS
 - * Folleto C.C. Morazán Educación en Salud, ISSS - Motivación



Los motivos pueden ser innatos o aprendidos, cualquiera que sea su origen cuando son despertados inician una actividad dirigida hacia determinadas finalidades o incentivos.

Los motivos se pueden dividir en dos:

- **Internos**

- **Biosociales**

- Los motivos biológicos se originan en necesidades biológicas y los procesos de autorregulación del organismo.

- **Psicosociales**

- Los motivos psicosociales son adquiridos en el curso de la socialización en una cultura determinada.

- **Externos**

- **Incentivos**

- Es el grado de estimación que nos tengamos así nos incentivamos por el medio que nos motive.



Teorías de la Motivación

Teoría de Expectativa

Explica que la fuerza de una tendencia para actuar en cierta forma depende de la expectativa de que el acto se acompaña de cierto resultado.

Teorías de Tres Necesidades

- **Necesidad de Logro**

Impulso de sobresalir, luchar por salir adelante.

- **Necesidad de Poder**

Deseo de ejercer influencia equilibrada sobre otras personas

- **Necesidad de Afiliación**

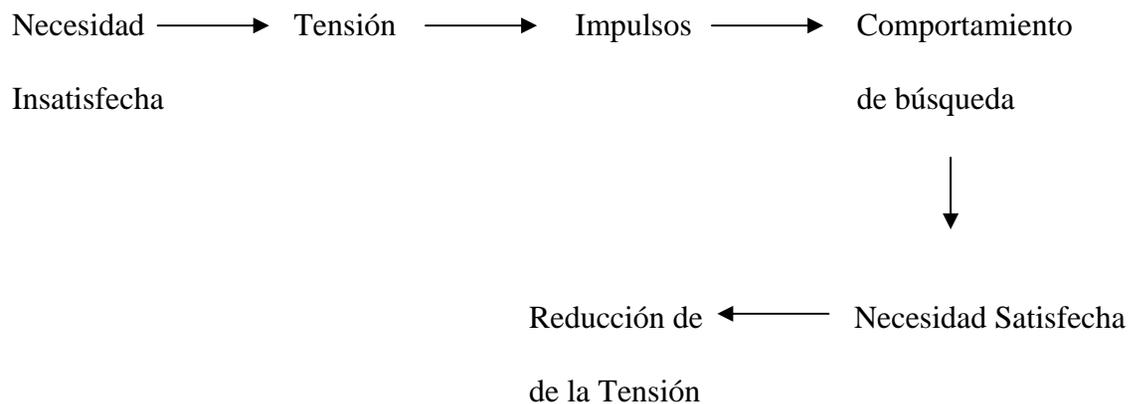
Deseo de establecer relaciones interpersonales, amistosas y estrechas



Necesidad Insatisfecha

Crea una tensión que estimula impulsos en el interior del individuo, estos impulsos generan un comportamiento de búsqueda.

Proceso de Motivación



Motivarnos es aquello que nos mueve a la acción, motivar es estimular. La conducta del ser humano es motivada por impulsos y necesidades básicas

a) Necesidades

- Básicos



- Económicos
- De Relaciones
- De Salud
- De Superación
- De éxito y poder

Las más importantes son las siguientes:

- Ser aceptado socialmente
- Adelantarse a los hechos (Iniciativa)
- Superarse a otros
- Participar en los cambios
- Oportunidad de utilizar sus habilidades
- Compartir y aumentar sus conocimientos
- Cierta grado de control y libertad sobre su comportamiento
- Oportunidad de dar y recibir afecto



- Vivir muchos más años

¿Qué es Auto-motivación?

Es la serenidad del ser del “YO” que se logra a través de actitudes positivas, interés y entusiasmo hacía las cosas y personas que nos rodean.

Qué necesitamos para lograrlo?

Tenemos que eliminar las ideas que nos perjudican como:

- La Apatía – Negatividad
- Autocompasión – Sentirse Víctima
- Miedo – Temor a Fracaso
- Enojo – Actitud Aconsejable
- Contradicción – Nunca esta de acuerdo
- Aburrimiento – Determina el Ambiente
- Resistencia al Cambio – No Superación, No a lo Nuevo



Características de una persona Motivada

- Persistentes
- Decididas
- Auto-controladas
- Disciplinadas
- Independientes

Hemos conocido algo sobre motivación y nos muestra que no es la edad, ni lo físico que los pueda detener para lograr algo.

Todos tenemos la capacidad de realizar lo que queramos con diferencias de tiempo talvez, pero siempre se puede realizar, tomemos a Margaret Tacher o Indira Gandhi que llegaron a ser dirigentes en sus países después de los 80 años y realizaron un buen papel como ministros.



Como adultos mayores tienen la ganancia de la experiencia, más la acción, son una potencia de sabiduría, deben de tomar sus propias decisiones, no sentirse comprometidos con la familia, todos tienen derecho a gozar de una jubilación placentera, por eso es Jubilación que quiere decir Jubileo y esto significa = Recreo, Descanso, Distracción, Jubileo.

REPETIR TODOS FUERTEMENTE:

“NO NOS DESPERSONALICEMOS, TENEMOS DERECHOS”

“SI PODEMOS”

“DEBEMOS SER ORIGINALES”

- Evaluación: Preguntas abiertas y Respuestas de los temas expuestos.
- Inscripción de los jubilados que tomen la decisión para participar en los programas permanentes que imparte el INPEP.
- CLAUSURA
Entrega de diplomas
Números artísticos
Refrigerio.



EVALUACIÓN 4º DIA DE CAPACITACIÓN

PREGUNTAS

- 1- ¿Cómo podemos liberarnos de las preocupaciones?
- 2- ¿Qué pensamiento debemos fortalecer para no afligirnos?
- 3- ¿Qué debemos hacer para tranquilizarnos de nuestro cuerpo?
- 4- ¿Cómo debemos auto motivarnos?
- 5- ¿Qué necesitamos para lograr motivarnos?
- 6- ¿Cuáles son las características de una persona motivada?

