

**CAPITULO VII**

**PROPUESTA DE UN PROGRAMA**

**DE**

**SALUD MENTAL**

**PARA EMPLEADOS DEL**

**MINISTERIO DE SALUD PUBLICA**

**Y ASISTENCIA SOCIAL**

**(SIBASI CENTRO)**

**“ELEVA TU VIDA”**

**PRESENTADO POR: BLANCA ESMERALDA ALEGRIA CABRERA**

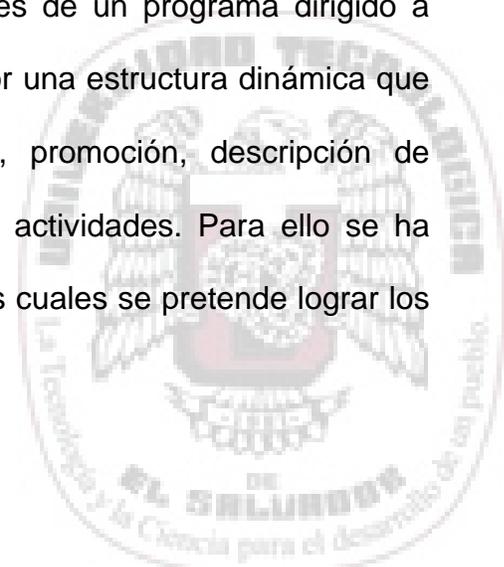


## 7.1. Introducción

La presente propuesta responde a la necesidad de trabajar en la salud mental de los empleados del MSPAS, puesto que los resultados de la investigación realizada en el mismo, arrojan un índice de trastornos de Ansiedad y estados Depresivos que deben ser tratados; a fin de mejorar la calidad de vida y trabajo de los mismos; tomando en cuenta que esto a su vez repercutirá en beneficios a usuarios de las diferentes Unidades Asistenciales.

El programa de Salud Mental, estará fundamentado a partir de la prevención y en algunos casos estrategias para el manejo de Ansiedad y Depresión, que buscara transformar las estructuras tradicionales del Sistema de Salud, en el cual no se brinda la atención en salud mental necesaria al personal de SIBASI Centro.

La presente propuesta esta estructurada a través de un programa dirigido a empleados de las unidades de salud; formada por una estructura dinámica que comprende desde el desarrollo del programa, promoción, descripción de contenidos; planes de lección y cronograma de actividades. Para ello se ha elaborado una serie de jornadas de acuerdo a las cuales se pretende lograr los objetivos planteados.

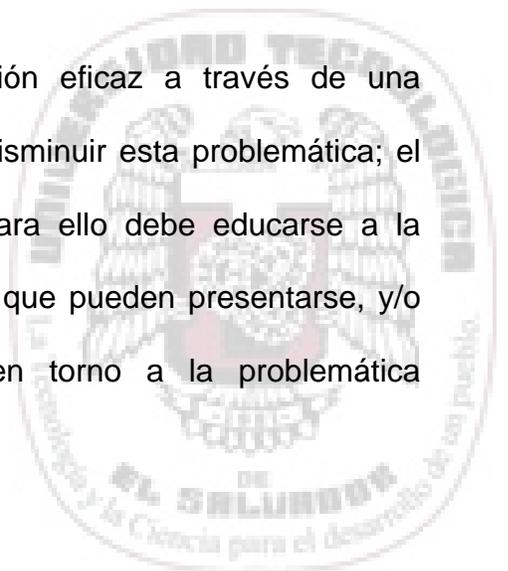


Además de ello se Trabajará con una evaluación después del programa, que permitirá verificar los resultados planteados, los cuales serán beneficiosos para las instituciones y para manejar futuros programas

## 7.2. Justificación

La necesidad de una propuesta de salud mental responde a los resultados encontrados en la población investigada; un índice de Ansiedad en los empleados y en un porcentaje menor se presento depresión que no por ser un menor numero dejará de ser significativo. Además de ello a través de entrevistas abiertas con empleados de las unidades y jefaturas de las mismas, se han dado a conocer las exigencias que presentan en cuanto a ser atendidos en sus necesidades de salud mental; debido al cansancio, cargas de trabajo y falta de atención en estas áreas, los cuales expresaron son de real importancia.

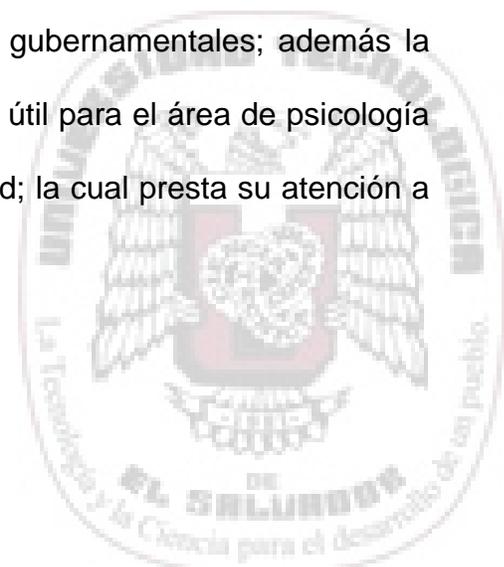
Debemos tomar en cuenta que una intervención eficaz a través de una propuesta de salud y su ejecución pretenderá disminuir esta problemática; el área de prevención es parte importante, y para ello debe educarse a la población, con el objeto de evitar padecimientos que pueden presentarse, y/o desarrollarse mas adelante; de no trabajar en torno a la problemática



probablemente alcanzarían niveles severos que incapaciten a los empleados para un buen desempeño y desarrollo de las diferentes áreas de su vida (personal, sociales y familiares)

Asimismo la importancia de un trabajo preventivo enfocado en la salud mental de los empleados; traerá grandes beneficios para la institución, ya que a mejor salud mental, mejor calidad de vida y esto se verá reflejado en el rendimiento laboral al igual que en sus propias áreas deficitarias.

El servicio en salud pública que ofrecen las instituciones del gobierno, proveen de asistencia medica a gran parte de la población de bajos recursos; además dentro esta población se encuentran : Amas de casa, mujeres embarazadas, niños, ancianos. Es por ello que tratándose de personas con necesidades especiales, necesitan un mejor y adecuado servicio; por lo cual trabajar a fin de contribuir a la salud mental de los empleados, que son quienes atienden de forma directa a la población antes mencionada, no solo será de beneficio para ellos o la institución que representan, sino para quienes buscan cubrir sus necesidades en salud a través de instituciones gubernamentales; además la Propuesta de ser adaptada podría ser un recurso útil para el área de psicología y psiquiatría con que cuenta el Ministerio de Salud; la cual presta su atención a los usuarios de los Centros SIBASI.



Por otro lado, es de relevancia los resultados y esta propuesta, ya que podría extenderse a toda la red de salud; y sectores afines. Puesto que la crisis que actualmente atraviesa el sector salud, los vuelve mas vulnerables a estados Ansiosos y/o Depresivos. A los que de forma directa e indirecta, están haciendo uso del sistema y las instalaciones.

### **7.3. Objetivos**

#### **GENERAL:**

Promover la salud mental en las diferentes unidades asistenciales, (SIBASI) a través de un programa que permita brindar estrategias para el manejo de Ansiedad y Depresión.

#### **ESPECIFICOS:**

- Elaborar un perfil de salud mental adecuado, que permita al empleado identificar sus áreas personales, laborales, sociales, familiares, que deben ser fortalecidas.



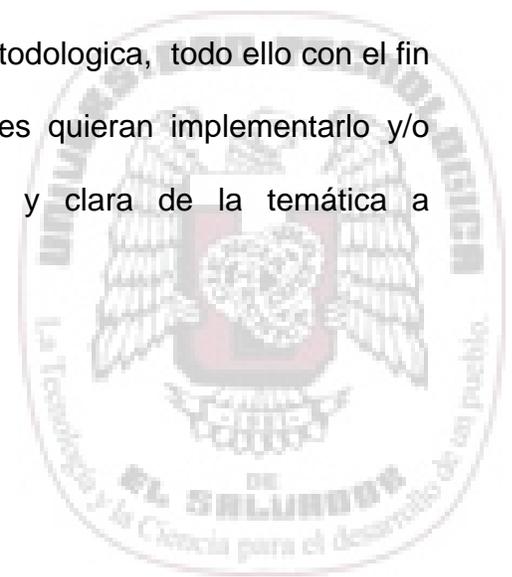
- Enseñar técnicas para el manejo de la Depresión y Ansiedad
- Educar sobre la importancia que tiene la salud mental, en cada uno de los individuos, como factor de éxito.

## 7.4. Generalidades Del Programa

### DESCRIPCIÓN DEL PROGRAMA:

El presente programa, esta elaborado para ser desarrollado por todas aquellas personas que buscan trabajar en beneficio de la salud mental en empleados del área de salud y otras áreas laborales.

A fin de desarrollar la misma de forma efectiva, se plantea la metodología didáctica entre ellos están: objetivos, los planes de lección por modulo, programación de actividades, publicidad, guía metodologica, todo ello con el fin de facilitar la aplicación del programa, a quienes quieran implementarlo y/o modificarlo. Haciendo una exposición sencilla y clara de la temática a desarrollar.



Además, se hará uso de técnicas tales como: Charlas expositivas, terapias psicodinámicas, discusiones grupales, tareas terapéuticas, etc. Para esto el programa se impartirá en 2 módulos: Modulo I “Tiempo de Serenidad”; (2 sesiones); Modulo II “Salud Mental Integral” (4 sesiones); y cada sesión tendrá una duración de 2 horas. Esto se pretende lograr en un periodo de un mes; dentro del cual la primera semana ha de abordarse el Modulo I y en las siguientes el Modulo II

Cada jornada de trabajo contienen los siguientes elementos: contenido, metodología, recurso humano y material, objetivo que se pretende lograr.



## 7.5. PLANES DE LECCIÓN

### 7.5.1. Plan De Lección: Modulo I

<b>MODULO No.</b>	<b>DIA</b>	<b>NOMBRE/ TEMA DE EXPOSICION</b>	<b>TIEMPO DE DURACIÓN DEL MODULO</b>
<b>No. 1</b> <b>“ TIEMPO DE SERENIDAD”</b>	<b>1</b>	<b>1. Salud Mental</b> 1.1.El Perfil de Salud Mental 1.2. Manejo de Ansiedad 1.3.Una perspectiva de la Ansiedad 1.4.Como controlar la Ansiedad 1.5. Técnicas para el Manejo de La Ansiedad	<b>Breve Introducción</b>  <b>1 hora teoría</b>  <b>1 hora practica</b>
	<b>2</b>	<b>2. Manejo de La Depresión</b> 2.1. Que es Depresión 2.2. Venza La Depresión 2.3. Como evitar caer nuevamente en El pozo de La Depresión	<b>1 hora teoría</b>  <b>1 hora practica</b>
		<b>TOTAL DE HORAS MODULO I</b>	<b>4 HORAS</b>



**7.5.2. Plan De Lección: Modulo I I**

<b>MODULO No.</b>	<b>DIA</b>	<b>NOMBRE/ TEMA DE EXPOSICION</b>	<b>TIEMPO DE DURACIÓN DEL MODULO</b>
<b>7No. 2 "SALUD MENTAL INTEGRAL"</b>	<b>3</b>	<b>3. Salud Mental y Familia</b> 3.1. Importancia de la familia 3.2. Comunicación Familiar 3.3. Como controlar la Ira, cuando hay problemas familiares 3.4. Manejo de Conflictos Familiares	<b>1 hora teoría</b>  <b>1 hora practica</b>
	<b>4</b>	<b>4. Manejo de La Tensión laboral</b> 4.1. Estrés Laboral 4.2. Comunicación laboral adecuada 4.3. Manejo de Conflictos Laborales	<b>1 hora teoría</b>  <b>1 hora practica</b>
	<b>5</b>	<b>5. Manejo de las emociones</b> 5.1. Demos un vistazo a nuestras Emociones 5.2. Técnicas de control de las Emociones	<b>1 hora teoría</b>  <b>1 hora practica</b>
	<b>6</b>	<b>6. Para que te vaya bien....</b> 6.1. Buenas Relaciones Interpersonales 6.2. Buena Autoestima	<b>1 hora teoría</b>  <b>1 hora practica</b>
		<b>TOTAL DE HORAS MODULO I I</b>	



## 7.6. Desarrollo De Los Módulos

### MODULO I

#### “TIEMPO DE SERENIDAD”

- Apertura del programa:

Bienvenida

Presentación de los objetivos del programa

- Dinámica de Presentación: (ambientación)

“Los nombres escritos”

- Materiales: (tarjetas, 1 plumón, tirro)



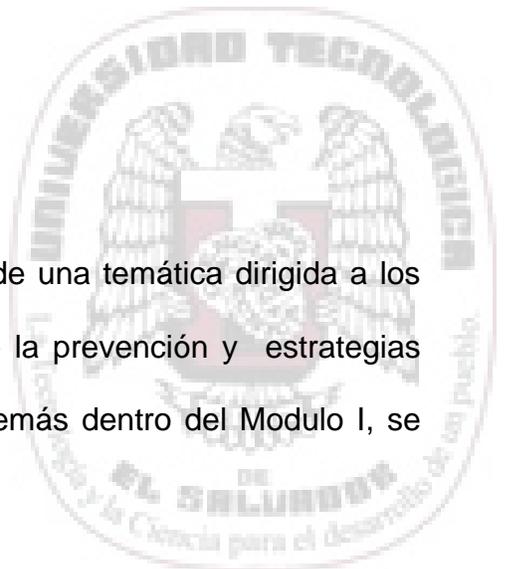
- **Desarrollo:** Se formara un circulo y cada uno de ellos se prende en el pecho una tarjeta con su nombre; se da un tiempo para memorizar. Todos se quitan la tarjeta estas circulan de mano en mano a la derecha, luego se detienen y cada persona se queda con una tarjeta que no es la suya. Cada uno debe buscar al dueño y entregársela en menos de 10 segundos.
- Desarrollo de la primera temática: “Salud Mental y Manejo de La Ansiedad”

## MODULO I “TIEMPO DE SERENIDAD”

- **Objetivos:**
  - Presentar de forma practica métodos para el manejo de La Ansiedad y Depresión
  - Prevenir los trastornos de Ansiedad y Depresión, en los empleados del Ministerio de Salud.

- **Introducción:**

El presente apartado esta estructurado a través de una temática dirigida a los empleados de las unidades de salud; a partir de la prevención y estrategias para el manejo de la Ansiedad y Depresión; además dentro del Modulo I, se



presentara un enfoque general de La Salud Mental, para luego introducirse al conocimiento de los trastornos de Ansiedad y Depresión, exponiendo conceptos, técnicas, ejercicios, a través de diferente metodología de trabajo. Todo ello dentro de un trabajo participativo, entre el expositor y los participantes dentro del programa.

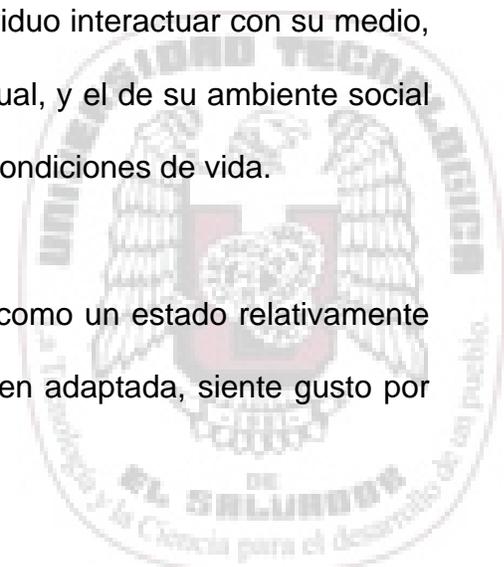
- **Temas:**
  - Salud Mental y Manejo de La Ansiedad
  - Manejo de La Depresión

## **SESION NO. 1**

### **1. Salud Mental**

Para hablar del concepto de salud mental es menester hacer referencia al concepto de salud: el cual se entiende cuando el ser orgánico ejerce normalmente todas sus funciones. Salud mental estado de equilibrio, adaptación activa y suficiente que permite al individuo interactuar con su medio, de manera creativa, propiciando bienestar individual, y el de su ambiente social cercano y lejano, mejorando buscar mejorar sus condiciones de vida.

El estado de salud mental se entiende también, como un estado relativamente perdurable en el cual la persona se encuentra bien adaptada, siente gusto por



la vida. La salud mental depende de cómo se siente frente a si mismo, como uno se siente frente a otras personas, y en que forma uno responde a demandas de la vida.

## ● Importancia de La Salud Mental

Muy íntima es la relación entre la mente y el cuerpo. Cuando una está afectada, el otro simpatiza con ella. La condición de la mente influye en la salud mucho más de lo que generalmente se cree.

Muchas enfermedades son el resultado de la depresión mental, las penas, la ansiedad, el descontento, remordimiento, sentimiento de culpabilidad y desconfianza, menoscaban las fuerzas vitales. Y llevan al decaimiento. He aquí la importancia de la cura mental.

### 1.1. EL PERFIL DE SALUD MENTAL



Salud mental es mas que la ausencia de un trastorno mental. No obstante, salud mental es mucho mas que la ausencia de trastorno mental. La salud mental tiene que ver con la vida diaria de todos; tiene que ver con como nos sentimos con los demás y con nosotros mismos y en que forma respondemos a la demanda de la vida.

- **Características de las personas que están satisfechas consigo mismo**

- No están abrumadas por sus propias emociones
- Pueden aceptar sin alterarse las decepciones de la vida
- Tienen una actitud tolerante, despreocupada, respecto a la propia persona y los demás, capaces de reírse de si mismos.
- Ni subestiman, ni sobre valoran sus habilidades
- Se respetan a si mismas
- **Características de las personas que se sienten bien con los demás**



- Son capaces de amar y tener en consideración los intereses de los demás
- Sus relaciones personales, satisfactorias y duraderas
- Les gusta confiar en los demás y sentir que los otros confían en ellos
- Respetan las múltiples diferencias que encuentran en la gente
- No se aprovechan de los demás, ni dejan que se les utilice

- **Características de las personas que son capaces de satisfacer las Demandas de su propia vida.**

- Enfrentan sus problemas a medida que se van presentando
- Aceptan sus responsabilidades; planifican para el futuro sin temor
- Modifican su ambiente cuando esto es posible y se ajustan

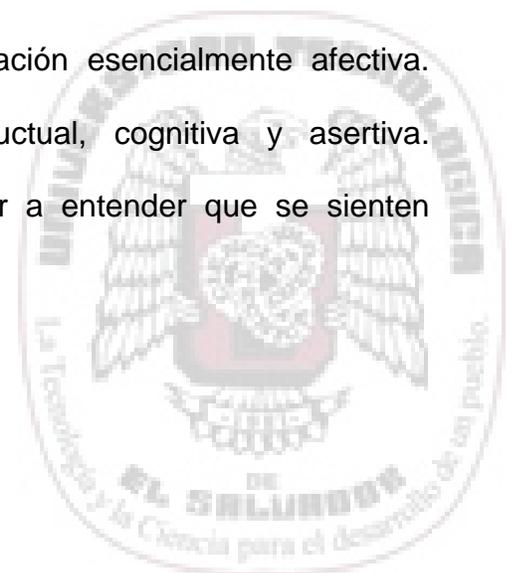


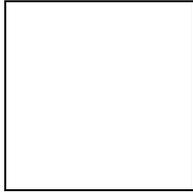
- Tienen la mente abierta a nuevas experiencias e ideas
- Hacen uso de sus dotes y aptitudes. Son capaces de tomar decisiones
- Se fijan sus metas ajustándose a la realidad y tomar decisiones

## 1.2. Manejo de La Ansiedad

### ● Una perspectiva sobre La Ansiedad

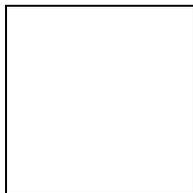
La Ansiedad: es una emoción caracterizada por sentimientos de anticipación al peligro, tensión, angustia, y por tendencias a evitar o escaparse. Vivencia de temor ante algo difuso, vago, indefinido, que a diferencia del miedo tiene una referencia explícita. Ansiedad es una manifestación esencialmente afectiva. Consiste en una evidencia fisiológica, conductual, cognitiva y asertiva. Manifestación las personas cuando quieren dar a entender que se sienten cargadas, en gran tensión y expectación.





**Algunas causas:**

- Los agentes o situaciones nuevas
- Estímulos que perturban nuestro equilibrio entre ellos: físicos (enfermedades, hábitos y otros) psicosociales (situación del país en que vivimos) familiares (problemas familiares, económicos, etc.) individuales, laborales (conflictos laborales, inestabilidad laboral); estos son algunos ejemplos de ello, aunque la lista podría alargarse.

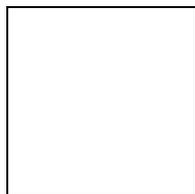


**trastorno de  
Ansiedad:**

**Algunos de los síntomas que se presentan en el**

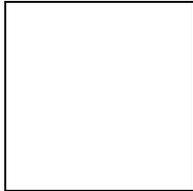


- **A nivel psíquico:** nerviosismo, inquietud, malestar, irritabilidad, preocupación sobre el futuro, presentimientos, sudoración, palpitaciones, taquicardias,
- **A nivel motor:** elevación del tono muscular, aumento del ritmo de respiración, aumento del ritmo cardiaco
- **A nivel cognitivo:** dificultad para concentrarse, sensación de desorganización, perdida de control sobre el ambiente, dificultad para pensar con claridad, dificultad para tomar decisiones.
- **A nivel fisiológico:** Sudoración, dificultad respiratoria, rubor fácil, nauseas, molestias digestivas, temblores, fatigabilidad, etc.
- **A nivel Conductual:** movimientos torpes, repetitivos, paralización, tartamudeo, evitacion de situaciones.



**Preguntas y Respuestas:** Después de la exposición de la temática, se sugiere dejar un espacio de tiempo prudente para que el participante haga sus preguntas y respuestas.

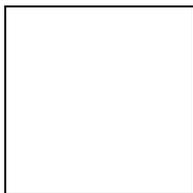




**Sugerencias para el control de la ansiedad, enfocadas en los siguientes aspectos:**

Identificación de las situaciones que producen ansiedad

- Buscar medidas oportunas para resolverlos
- Educación entorno a la salud y el régimen alimenticio
- El ejercicio físico
- Horarios y hábitos adecuados al dormir y al comer



**Ejercicio de Auto evaluación:**

Se le pedirá al participante, que en la tabla de situaciones que me producen ansiedad (preelaborada); enumere cada una de ellas; de igual forma se dará un espacio para que el expositor de lectura a cada una de ellas, sin mencionar a quien pertenece y puede racionalizarse dentro del grupo, si realmente, son situaciones de alarma imaginarias o reales.

**Tabla para auto evaluación**

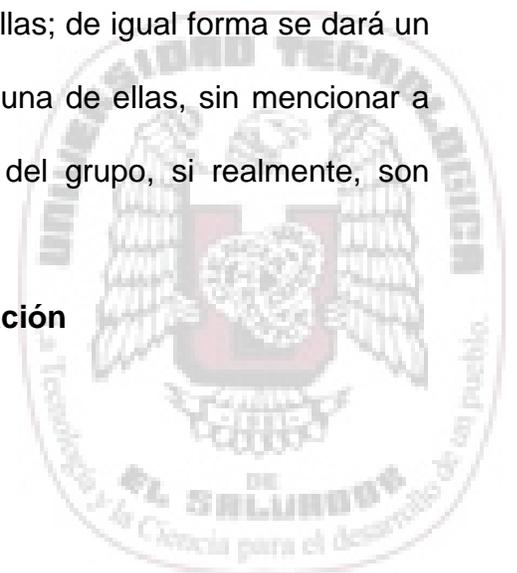
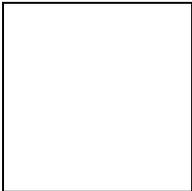


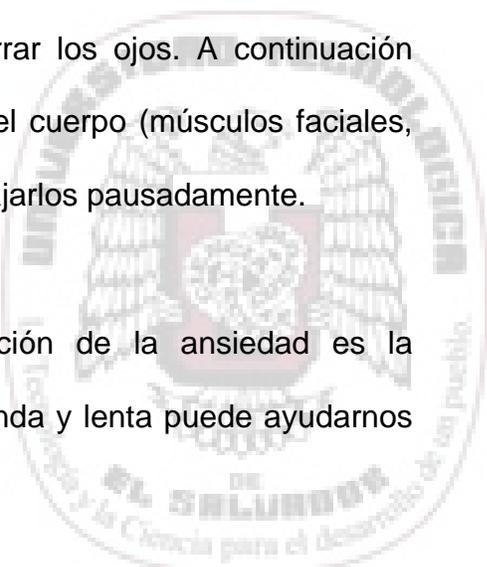
TABLA DE SITUACIONES QUE ME PRODUCEN ANSIEDAD	
Situaciones que me causan Ansiedad	Racionalización del motivo que me causa ansiedad

### 1.3. Técnicas para el manejo de La Ansiedad



#### Presentación de técnicas de relajación:

- **Relajación profunda de los músculos:** Una de las reacciones mas comunes a la ansiedad, es la tensión de los músculos; esta técnica nos permite relajar todo el cuerpo, de la cabeza a los pies, tensando en primer lugar varios grupos de músculos y después relajándolos. El proceso completo dura unos 15 minutos y se lo puede realizar prácticamente en cualquier lugar. Lo primero que hay que hacer es sentarse en el piso, o tumbarse, y cerrar los ojos. A continuación deberá tensarse en orden cada parte del cuerpo (músculos faciales, manos, pies, brazos, etc.) y después relajarlos pausadamente.
- **Respiraciones profundas:** Otra reacción de la ansiedad es la respiración artificial; la respiración profunda y lenta puede ayudarnos

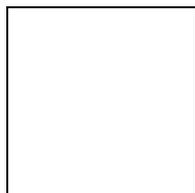


a relajarnos. Debemos respirar lentamente, mantener el aire por 5 segundos y luego exhalar y comenzar el ciclo. Repetir el ejercicio 4 o 5 veces.

- **El poder de la sugestión:** En esta técnica se dice como nos sentimos. Deben sentarse y decirse a ellos mismos como quieren sentirse. Se cierran los ojos y se expresaran frases como: Mis brazos no pesan floto en el aire y me siento relajado. Luego se deberá mantener el foco de atención en algunas partes de nuestro cuerpo o en todas las que sintamos tensas. Llevando nuestra mente a esas partes tensas, podemos relajarnos y sentir tranquilidad de cuerpo y mente.

## SESION NO. 2

### 2. Manejo de La Depresión

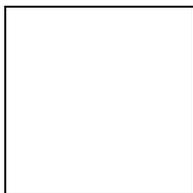


**Que es la Depresión**



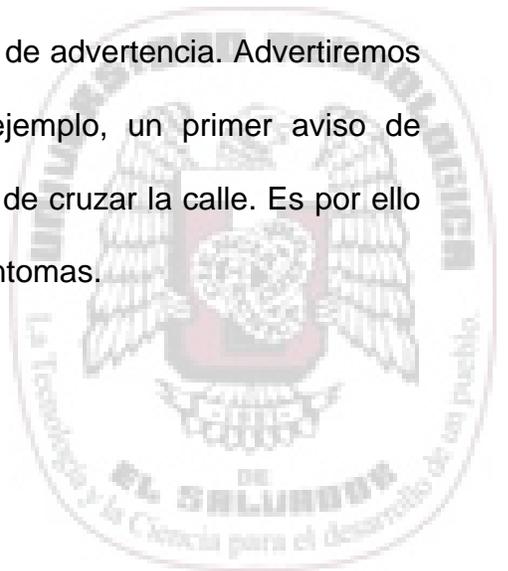
La tristeza y melancolía son dos sentimientos presentes en algún momento de vida de todas las personas, al igual que la alegría y el placer. Los dos primeros no son en sí patológicos, pero en algunas ocasiones pueden llegar a serlo para ciertas personas.

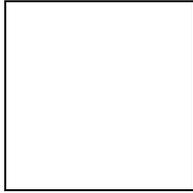
Cuando el estado de ánimo de un individuo en un determinado momento de su vida sufre sentimientos severos y prolongados de tristeza o síntomas relacionados que afectan a su capacidad para relacionarse con otros.



**Como identificar la depresión algunos síntomas:**

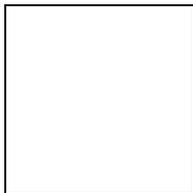
Cuando se llega a ser más consciente de las características de su depresión, es más fácil familiarizarse con sus propios signos de advertencia. Advertiremos signos que pueden ser bastante sutiles: Por ejemplo, un primer aviso de depresión es que no miro a uno y otro lado antes de cruzar la calle. Es por ello que se llega a ser necesario identificar signos y síntomas.





### Algunos síntomas

- perdida de la confianza en si mismo
- sentimientos de inferioridad
- trastornos del sueño
- ideas de culpa
- ideas de ser inútil
- auto agresiones
- otros



### Estrategias para advertir la depresión.

Ejercicio practico:



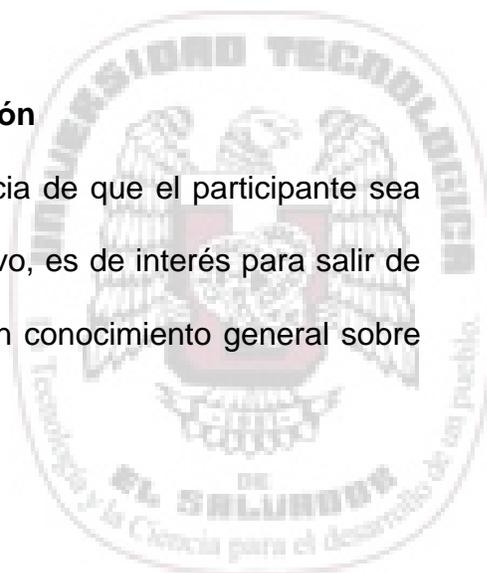
Pídale a los participantes, que adviertan en una lista cuales son los primeros signos de la depresión. Crear una lista que pueda ser comprendida con claridad y marcada por el participante si algunos de estos signos están presentes en ellos actualmente, por ejemplo:

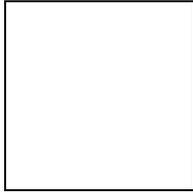
- |                     |                          |                  |                          |                   |                          |
|---------------------|--------------------------|------------------|--------------------------|-------------------|--------------------------|
| hablar lento        | <input type="checkbox"/> | actitud negativa | <input type="checkbox"/> | evitar a la gente | <input type="checkbox"/> |
| despertar prematuro | <input type="checkbox"/> | abatimiento      | <input type="checkbox"/> | aburrimiento      | <input type="checkbox"/> |
| sueño excesivo      | <input type="checkbox"/> | llanto fácil     | <input type="checkbox"/> | actividad         | <input type="checkbox"/> |

Se recomienda que se le permita al participante un espacio para que el puede expresar otros signos.

## 2.2. Venza La Depresión

Como vimos en el apartado anterior, la importancia de que el participante sea consiente, si esta pasando por un estado depresivo, es de interés para salir de la depresión, además identificar los síntomas y un conocimiento general sobre la depresión es el primer paso.





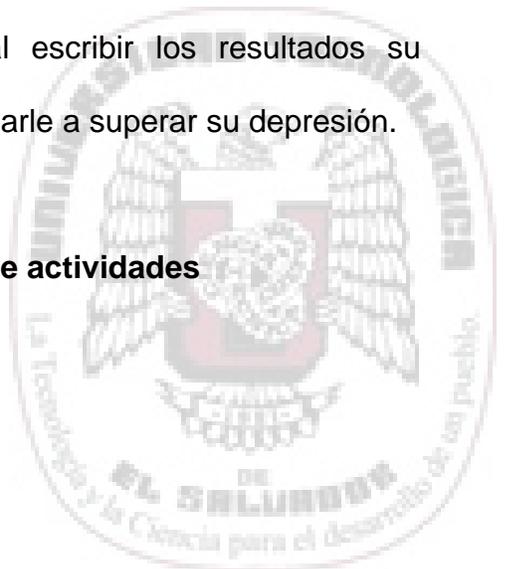
## Recomendaciones o Estrategias para aliviar o eliminar la

### Depresión:

**Programación y planificación de actividades diarias:** Cuando la gente deprimida, se siente muy negativa antes de emprender una actividad. Después de revisar los resultados en una tabla puede darse cuenta de que hizo un mejor trabajo del que creía. Y puede alentar a tener expectativas mas optimistas en términos realistas. Descomponer las tareas en componentes menores.

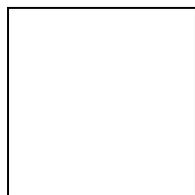
- Se sugiere darle una copia a cada participante y si hubiere tiempo para ello instarlo hacer una programación de actividades, en forma de ejercicio. La importancia de esto es que normalmente cuando el sujeto sufre depresión, es incapaz de realizar muchas o ninguna actividad, y la planificación lo motivo a realizarlas y al escribir los resultados su sensación de logro es importante para ayudarle a superar su depresión.

### Cuadro para programación de actividades



HORA	ACTIVIDAD PLANIFICADA Y EXPECTATIVAS	ACTIVIDAD REAL	COMO SE SINTIO

- **Terapias de Apoyo:** Grupos, en los cuales otras personas con trastornos de estado de animo saben y entienden exactamente los que siento y lo que tengo , se escuchan experiencias con terapia y tratamientos con medicamentos, y ayuda en el intercambio de información y conocimiento. El apoyo es un buen recurso para salir de la depresión.
- **Cada participante deberá evaluar su vida:** Esto significa echar una mirada al estilo de vida, las diferentes experiencias negativas, frustrantes, dolorosas, acumulas en un periodo largo o corto, no s indican la necesidad de evaluar nuestros estilos de vida, pensamientos, para ello será mas claro con la siguiente discusión de un caso.



**Discusión de Casos**



Para el siguiente caso, se proporcionara una fotocopia del mismo; se formaran grupos de 10 personas y se elegirá un líder el cual leerá en voz alta el caso, al grupo que se le asigne; luego se analizaran las preguntas de discusión

Ejemplo: Me siento como una tumba a la cual se le hecha tierra cada día, y me pregunto cuando se cerrara. Pero llega mi día de trabajo y actividades familiares, me pongo una mascara y recibo cada día sin dejar la tumba. (ver anexo, caso no.1 del modulo I; temática 2.2. Venza La Depresión)

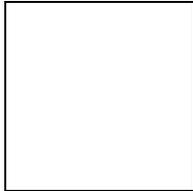
Se recomienda dejar un espacio para discutir el caso, con los participantes por grupos, esto dependiendo del numero de participantes.

- **Cambios de Pensamientos:** Cuando el sujeto esta deprimido es importante ayudarle a cambiar sus pensamientos, reemplazándolos por pensamientos positivos; ya que la perspectiva del futuro y presente es muy pobre y negativa.

Ejemplo: Yo solía decirme una y otra vez cuan inútil soy, que mal aspecto tengo y que todo esta perdido.....



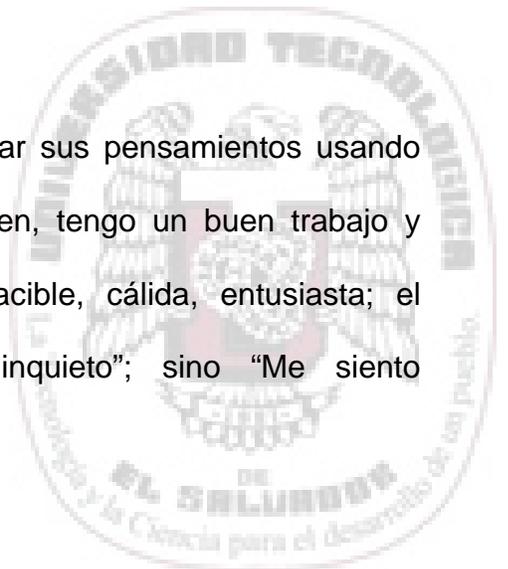
Se debe tratar de que el participante puede a través de un ejercicio aprender a reemplazar los pensamientos negativos. Por positivos.



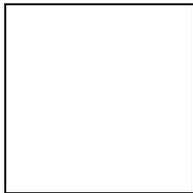
**Ejercicio 1:** Pídale al participante plasmar en una hoja de papel sus pensamientos negativos y luego deberá sustituirlos por positivos, se le darán los siguientes ejemplos:

- Nunca volveré a ser independiente (He sido independiente antes y volveré hacerlo)
- Estoy absolutamente solo en el mundo (Conozco y amo a mucha gente)
- No merezco vivir (Merezco vivir)

A asimismo deberá el participante reemplazar sus pensamientos usando siempre tiempo presente. Soy sano, estoy bien, tengo un buen trabajo y afirmaciones positivas tales como: feliz, apacible, cálida, entusiasta; el participante no debe decir “ No estoy inquieto”; sino “Me siento tranquilo”.....



Deje que el participante componga algunas afirmaciones para crear una representación idealizada de su vida y circunstancias..... La imaginación es un poderoso precursor de la realidad.



**Ejercicio 2:** Pueden hacerse otros ejercicios con pensamientos

inadecuados y sustituirlos por los correctos ejemplo:

No piense así:

“ Mi amigo me rechaza, por consiguiente nadie me amara nunca”

“ El miro su reloj mientras yo exponía, seguro yo aburría a todos”

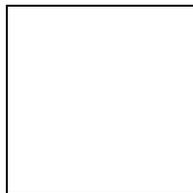
“ Mi hijo tiene un resfriado, podría convertirse en neumonía, oh no!  
Puede morir”.

“Me siento tonto, por lo tanto debo ser tonto .....



Se sugiere enumerar al participante una lista de pensamientos como los del ejemplo anterior y dejar que sea el quien sustituya en voz alta los pensamientos.

### 2.3. Como evitar caer en el pozo de la depresión.



**Desarrollar una lista de verificación signos de advertencia.**

Se sugiere que el participante aprenda a autoevaluarse y ser sincero consigo mismo y cuando advierta signos de depresión nuevamente busque un sistema de apoyo (psicoterapeuta, grupo de apoyo)

**Ejemplo de una tabla de auto evaluación de mi estado de animo como:**

Primeros	Con una frecuencia los padezco
Signos de advertencia de	



depresión	
Letargo	
Cansancio excesivo	
Evitar multitudes	
Problemas de sueño	
Palabras y acciones repetitivas	



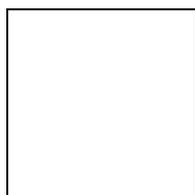
**Enseñar técnicas de relajación para estabilizar el estado de animo:**

Ejemplos de técnicas; Los participantes en una posición cómoda, trataran de relajarse y seguir las indicciones del instructor o expositor, a cargo.

- **Respiración consiente:** El participante deberá colocar sus brazos relajados, piernas y pies estirados, mano en el pecho sentir concentrarse en la respiración.
- **Meditación:** El participante deberá aprender a relajarse y concentrarse en una sola cosa a la vez..... paso a paso a desechar ideas repetitivas.



- **Transportación a eventos pasados:** Esto se hará a través de la imaginación, el participante deberá pensar y recordar sucesos pasados que le hagan sentir plenitud y la alegría.



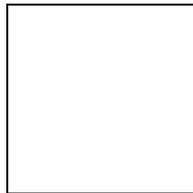
**Recomendaciones:** Se deberá presentar la importancia de la dieta balanceada como factor que puede influir, en los estados de animo.

Breve introducción: Lo que come afecta como se siente. Científicamente se ha comprobado que el nivel de azúcar eleva el estado de animo, hiperactividad, pulso acelerado para provocar cansancio, perdida del control emocional.

Los productos lácteos, asociados con gases, irritabilidad, acne, abotagamiento, aceleración del pulso...cansancio, perdida del control emocional.....



Los carbohidratos aumentan el nivel de serotonina, un neurotransmisor que tiene una acción depresiva.



**El Ejercicio:**

Se sugiere educar acerca de los bondades del ejercicio, el ejercicio es un auto motivador no solo de la salud física, sino mental. Permite una mejor disposición frente a la vida y desarrolla fortaleza y autodisciplina que es una de las características que están mas ausentes en el paciente con depresión.



## MODULO II

### “SALUD MENTAL INTEGRAL”

- **Objetivos del modulo:**
  - Presentar la importancia de La Salud Mental, para un mejor desarrollo en las diferentes áreas: familiares, sociales, laborales, personales.
  - Dar ha conocer técnicas que permitan calidad de salud mental



- **Introducción:** El presente modulo, responde a la necesidad de desarrollar una temática que de su aporte a la salud mental integral, de los empleados del Ministerio de Salud; puesto que la salud mental no solo conlleva como nos sentimos con respecto a nosotros mismos, si no dentro de la relación misma que tenemos con los demás y esto dentro de las diferentes áreas de vida para cada ser humano. Es por ello que para dar una cobertura amplia dentro del programa; se introduce el modulo II , que se complementara con el Modulo I.
- **Temas:**
  - “Salud Mental y Familia”
  - “Manejo de La Tensión Laboral”
  - “Manejo de Las Emociones”
  - “Para que te vaya bien.....”

## SESIÓN NO. 3

### 3. Salud Mental y Familia

#### 3.1. La importancia de La Familia

Se sugiere presentar la importancia de la familia desde una perspectiva de conservación de valores y principios dentro de una comunidad, que desea vivir



en una cultura socialmente adecuada..... y de una necesidad vital de pertenencia y sentimiento de aceptación. Puesto que la familia ha sido desde un principio la concentración primera de enseñanzas no solo de valores morales, sino emocionales. Es la cuna de nuestros sentimientos, emociones y pensamientos mas arraigados hasta la vida adulta.

### 3.2. La Comunicación Familiar

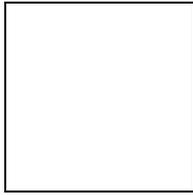
Existen múltiples teorías acerca de la comunicación, sin embargo se sugiere utilizar la postura sustentada por la teoría de “La Comunicación Humana”; la cual plantea que las pautas contradictorias de crianza, el doble vinculo y otras distorsiones en la transmisión y la recepción de los mensajes interpersonales al interior de una familia pueden afectar la salud mental de sus miembros.

Se considera además importante la presentación de la “Teoría de la Constelación Familiar”; en la cual la atmósfera ó constelación familiar llegan a ser de importancia para las relaciones familiares: Esto con el fin de identificar cual de ellas es la que se aplica en los hogares de los participantes: La atmósfera autoritaria, la atmósfera represiva, súper protectora.....

La capacidad de comunicarse es uno de los factores fundamentales en todas las relaciones familiares.



A continuación a fin de hacer mas clara la importancia de la comunicación, se sugiere la siguiente dinámica:



**Dinámica “Yo lo miro así”**

Un participante tomara un libro y hará su descripción del mismo y luego lo harán otros participantes cada cual dará su propia percepción de el.

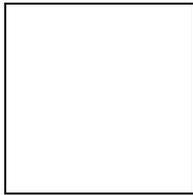
**El objetivo :** Que el grupo discuta acerca de las diferencias y la necesidad de comprender nuestros distintos puntos de vista y expresión en cuanto a la percepción de las situaciones; esto según la personalidad, conocimiento y circunstancia de cada sujeto que mira las cosas desde su propio punto de vista.

### **3.3. Como controlar La Ira, cuando hay problemas familiares**

Nuestros botones emocionales .. La mayor parte de nosotros poseemos botones emocionales; el botón de la ira es fácil de accionar y genera molestias exageradas. Una vez el pensamiento activa la sección cerebral que controla las



emociones; adquiere fuerza e invalida otras sesiones; bajo su influencia podemos llevar a cabo acciones, pensamientos, expresiones que de otra forma no se desatarían en nosotros.



**Discusión del caso:** (ver anexo no. 2, del Modulo II; temática 3.3. “Como controlar la Ira, cuando hay problemas familiares”)

Para el siguiente caso, se proporcionara una fotocopia del caso y se formaran grupos de 10 o menos personas, según el grupo de participantes y se elegirá un líder el cual leerá en voz alta el caso; luego se analizaran las preguntas de discusión

### 3.3. Como control La Ira cuando hay problemas familiares)

Respuesta usual del enojo:

- Supresión del enojo

Caso practico: X, creció en un hogar donde se suprimía el enojo .....

- Expresión del enojo

Caso practico: X, fue criado en el seno de una familia que tenia un concepto erróneo de lo que es el enojo.

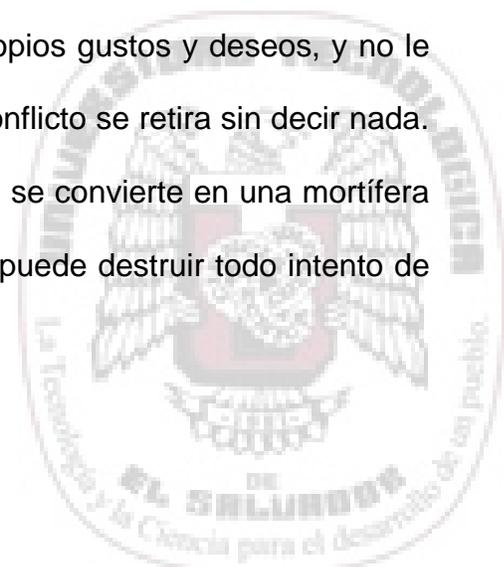


Se sugiere dejar un tiempo para la discusión de casos, lo cual deberá organizarse por grupos y después hacerse de forma general para sacar las conclusiones.

### 3.4. Manejo de conflictos familiares

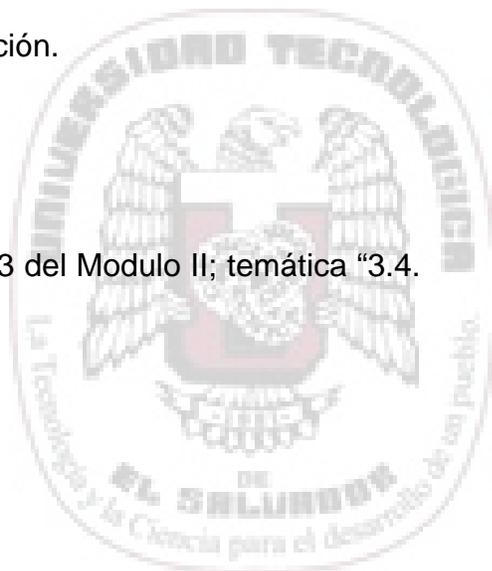
Aunque cada familia adopta una forma peculiar de hacer que funcione el hogar y a la vez enfrentar conflictos los sociólogos han identificado cinco estilos básicos de resolver los enfrentamientos. El estilo con que se resuelven los conflictos:

- **Competitivo:** El objetivo fundamental del miembro de la familia es ganar sin tomar en cuenta el costo. Considerando cada conflicto como guerra: Manifiesta mucha preocupación por si mismo y muy poca por los demás miembros de la familia.
- **Evasivo:** No quiero hablar de eso, es una expresión del evasivo, se halla predispuesto a pasar por alto sus propios gustos y deseos, y no le preocupan los del otro. Cuando surge el conflicto se retira sin decir nada. Este estilo de soslayar los enfrentamientos se convierte en una mortífera amenaza para la comunicación familiar y puede destruir todo intento de comunicarse.



- **Transigente:** El arte de transigir, por ejemplo: Lo haré así por que tu quieras o lo que a ti te gusta, conlleva preocupación por uno mismo y el miembro de la familia con el cual se maneja un conflicto. Es el arte de moderar sus exigencias y buscar cierto grado de satisfacción para ambas partes.
- **Pacificador:** El objetivo de usar este método como resolución de conflictos, es buscar la armonía sobre todo; puede descuidar que usa esta técnica sus propios deseos para satisfacer el de los otros. El pacificador entra en conflicto pero al final siempre sede en aras de la concordancia.
- **Colaborador:** El colaborador contrario al evasivo se halla motivado para negociar soluciones creativas que satisfagan las necesidades de ambas partes del conflicto. Generalmente posee una autoestima elevada, que se manifiesta en sincera preocupación por si mismo y por los de más. Su objetivo no es ganar, sino la mutua satisfacción.

**Discusión de Casos:** (ver anexo caso no. 3 del Modulo II; temática “3.4. Manejo de conflictos familiares”)



Se sugiere repartir una fotocopia del caso y formar grupos de 10 personas; se elegirá un líder el cual leerá en voz alta el caso, al grupo que se le asigne; luego se analizarán las preguntas de discusión. Se sugiere dividir a los participantes en grupos, exponer el caso y a través de los siguientes métodos utilizados para resolver conflictos familiares; dar solución al problema.

### **Métodos constructivos para resolver conflictos familiares...**

- 1- Exponer el problema de forma asertiva ( hacer una exposición abierta de los sentimientos sin expresiones humillantes, y sin expresar lo que la otra parte debe hacer)
  
- 2- Incluir sentimientos expresados por el cónyuge a los hijos ( expresar un mensaje de solicitud preocupación por la otra parte)
  
- 3- Aceptar los sentimientos del otro ( expresar que acepto sus sentimientos aunque no estoy de acuerdo con ellos)
  
- 4- Resolución ( Presentar disculpas y alternativas para resolver el problema familiar)

## **SESIÓN NO. 4**

### **4. Manejo de La Tensión**



## 4.1. Estrés Laboral

Que es el estrés es la acomodación de una persona a situaciones nuevas y su respuesta inespecífica y estereotipada a todos los estímulos que trastornan su equilibrio.

- **Concepto de Estrés Laboral:**

Se sujeta a este esquema pero en relación a las exigencias de trabajo. Además de las actitudes que desarrollamos en relación con la organización donde trabajamos. Y no son las mejores cuando las condiciones y ambiente de trabajo nos resultan desfavorables; entre ello incertidumbre laboral, competencia feroz, trabajar bajo presión, malas condiciones de trabajo, otros.

- **Medidas que deben tomarse con respecto al Estrés:**

- Identificar que me produce estrés
- Tomar medidas oportunas
- Mejorar hábitos de trabajo diario
- No olvidarnos de nosotros mismos
- Romper rutinas diarios de trabajo



- Practicar gimnasia
- Control del régimen alimenticio
- Hábitos adecuados den el dormir
- Ejercicios de relajación

#### 4.2. Comunicación Laboral adecuada

Se sugiere la exposición de la necesidad de las buenas relaciones de trabajo; desde una perspectiva de cooperación. Para ello se expondrá una dinámica.

**Dinámica:** “El Rey pide”; que consiste en un líder que pide diferentes objetos, con el fin de que el grupo se unan los participantes y cumplan las necesidades del Rey”; con un mismo fin.

Luego se hará una discusión de la dinámica y una exposición general de la temática.

**Algunas causas de la mala Comunicación Laboral:**



- **Primera causa:**

En la incapacidad de comunicarse adecuadamente, viene desde el hogar; en el cual se nos enseña como intercambiar mensajes, dentro de nuestras relaciones interpersonales; que en el adulto se continúan manifestando en el área laboral.

- **Segunda causa:** La comunicación inadecuada puede ocurrir en el área laboral, cuando el trabajador no desea expresar sus sentimientos positivos o negativos; por temor al rechazo, a una sanción o porque no sabe como manejarlos, sin crear conflictos.
- **Otra razón:** Es que resulta mas fácil para el sujeto al que le es difícil expresarse, reprimir sus sentimientos y pensamientos; pues según el se evitara problemas con sus compañeros y subalternos
- **Cuarta razón:** Por experiencias antiguas en relaciones interpersonales pasadas; en las cuales se fracaso en el intento de obtener una comunicación adecuada en el espacio de trabajo.

#### 4.3. Manejo de Conflictos Laborales

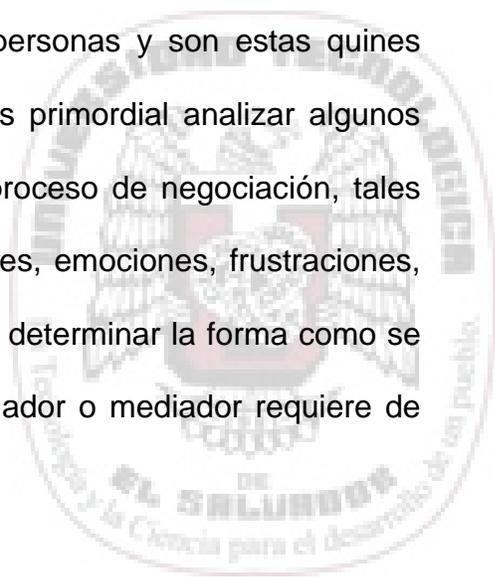


**Concepto del conflicto:** El conflicto es un fenómeno presente en todos los escenarios de nuestra vida personal y laboral; por ello se hace preciso comprender los fenómenos que lo generan y que lo gobiernan, para poder entender las mas efectivas formas de resolver o administrarlo.

**Administración del conflicto:** Existen diferentes formas de aproximarse al conflicto y unos procedimientos estratégicos para planear su administración. La forma de aproximarse al conflicto es determinante en el estilo de cada negociador. Algunas personas le temen al conflicto y por eso están dispuestas a entregar todo con tal de estar en paz; otras, por el contrario, disfrutan de los conflictos y los promueven. El conflicto debe ser visto de una forma neutral y es preciso administrarlo cuando no se puede resolver.

### **La psicología en el manejo del conflicto:**

En un conflicto se encuentran involucradas personas y son estas quines participan en la negociación. Por tal razón, es primordial analizar algunos aspectos psicológicos que intervienen en el proceso de negociación, tales como: percepciones, personalidad, motivaciones, emociones, frustraciones, temores y formas de comunicación, que van a determinar la forma como se aborda un conflicto. De igual forma, el negociador o mediador requiere de



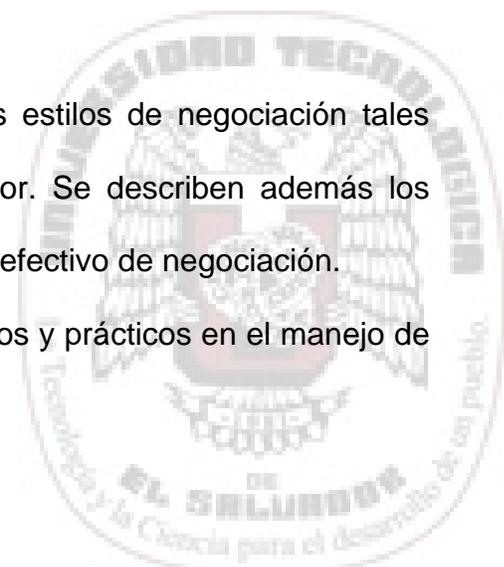
estrategias de pensamiento que le permitan comprender el problema, así como las técnicas para estimular la creatividad, que le faciliten proponer a las partes en conflicto alternativas y soluciones de mutuo beneficio.

### **La negociación:**

La negociación es una de las materias necesarias para actuar de una forma mas inteligente en la vida. En este aparte se pretenden definir los elementos de una negociación, se muestran los dilemas existentes entre la cooperación y la competición, se describen las características de una buena negociación y se sugiere la equidad y el largo plazo como forma de evaluar los acuerdos. Es de vital importancia mostrarle a las personas de forma evidente que normalmente se trabaja en forma competitiva y que es necesario desarrollar una actitud mas cooperativa por medio de la cual ambas partes puedan ganar mucho mas. Esta necesidad es de cooperar es cada vez mayor en las diferentes organizaciones.

Es importante conocer y entender los diferentes estilos de negociación tales como: el coercitivo, el distributivo, y el integrador. Se describen además los elementos o las fases que conforman un proceso efectivo de negociación.

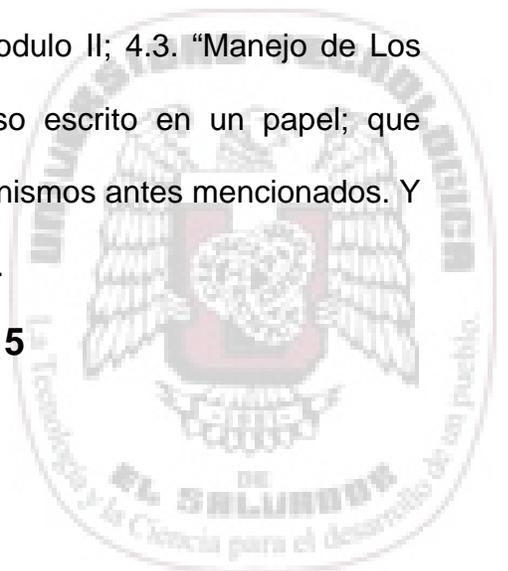
**Algunas mecanismos:** Novedosos, especializados y prácticos en el manejo de conflictos son los siguientes:



- **Conciliación:** Dentro de este esquema existe acuerdo en ambas partes, en un conflicto solucionándolo a través de la comunicación abierta y pasiva; etapa en la cual se piden disculpas y se maneja la comprensión y tolerancia como punto de partida.
- **Arbitraje:** Aquí deberá existir un intermediario en el manejo del conflicto que a través de preguntas claves y entrevista, información sobre la problemática a de poner las cartas sobre la mesa y dar soluciones eficaces.
- **Amigable Composición:** En este caso el conflicto se maneja sin llegar a una etapa en la que deba existir conciliación, ya que la solución al conflicto se dio prontamente, a través de disposición en las dos partes o en una de ella.

**Caso no. 4** (ver anexo caso no. 4; del Modulo II; 4.3. “Manejo de Los Conflictos Laborales) Se presentara un caso escrito en un papel; que deberá resolverse con cualquiera de los mecanismos antes mencionados. Y luego se analizaran las preguntas en discusión.

## SESIÓN NO. 5



## 5. Manejo de las Emociones

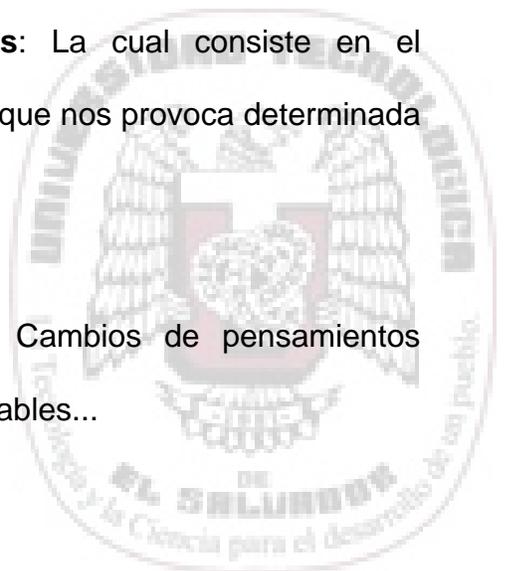
Las emociones son características propias del ser humano como estas se expresan es la diferencia entre uno y otro. Y manejarlas determina en muchos casos el nivel de capacidad de relacionarse con otras personas, de resolver problemas, de inteligencia emocional. He aquí la importancia en el manejo de ellas y el éxito o fracaso al que cada sujeto se somete cuando no sabe identificarlas y dominarlas.

### 5.1. Demos un vistazo a nuestras emociones

Adentrándose en el trascurso del tema en las técnicas del control de las emociones a través de técnicas; cabe hacer mención que una de las mas eficaces es la auto evaluación de mis emociones, para llegar al autocontrol de ellas.

### 5.2. Técnica de Control de Las Emociones:

- **Racionalización de pensamientos:** La cual consiste en el desarrollo del pensamiento y la idea que nos provoca determinada emoción.....
- **Encause positivo de las ideas:** Cambios de pensamientos negativos a eventos positivos imaginables...



- **Técnicas de autocontrol anticipadas a través del espejo:** La cual consiste en la consientización y representación dramática de las emociones expresadas en determinados momentos.
- **Técnicas de relajación:** Cada vez mas personas están utilizando para controlar sus emociones. Buscando un mayor bienestar físico; las estudios demuestran que la ventaja del uso de técnicas crece considerablemente.

### **Ejercicios de relajación:**

1. Póngase en una posición cómoda. Cierre los ojos, si lo desea.
2. Tome una respiración profunda, sujétela, déjela ir (repita 3 veces), a medida que sale el aire sienta la tensión saliendo.
3. Relaje su frente. Deje que la tensión salga de su frente.
4. Relaje sus ojos. Deje que la tensión fluya de alrededor de los músculos de sus ojos.
5. Relaje su boca y quijada. Deje caer su quijada
6. Respire despacio. Sienta la tensión salir de su cara



7. Relaje su cuello y hombros. Sienta salir la tensión de su cuello y hombros.
8. Relaje los músculos de su pecho. Sienta la tensión salir de su pecho
9. Relaje los brazos, siéntalos descansar,
10. Relaje sus manos. Sienta salir la tensión de sus manos
11. Relaje los músculos de su espalda y caderas. Sienta la tensión salir de su espalda y caderas.
12. Relaje los músculos de los muslos y las pantorrillas
13. Relaje sus pies. Sienta salir la tensión de sus piernas y pies
14. Respirando lentamente, sienta la tensión salir de su cuerpo
15. Siéntase y piense estar calmado y relajado
16. Espere unos minutos y abra sus ojos



## SESIÓN NO. 6

### 6. Para que te vaya bien

#### 6.1. Buenas Relaciones Interpersonales

Según algunos autores, en nuestra comunicación cotidiana solo intercambiamos un 20% de información sobre contenidos, el resto corresponde a procesos de confirmación, rechazo, descalificación, desconfirmación y redefinición de la naturaleza de nuestras relaciones interpersonales e allí la importancia e la buena comunicación.

La efectividad en el manejo de las relaciones interpersonales, llega a ser una regla básica de éxito o fracaso por el manejo de las mismas cada día.

**Dinámica:** “Ayuda”



**Objetivos:** que el participante a través de esta dinámica conozcan la necesidad, de obtener la ayuda de otros, mediante buenas relaciones.

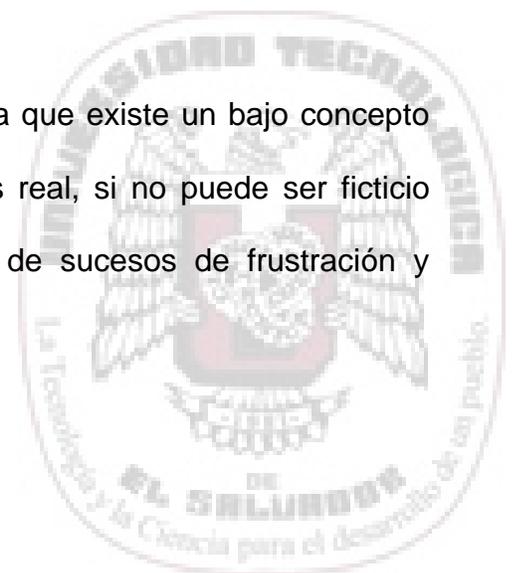
**Desarrollo:** 5 participantes dirigidos por un líder, deberán acercarse al pleno y solicitar ayuda, para superar obstáculos que le serán expuestos por el líder por ejemplo: Que recolecten la mayor cantidad de pañuelos entre los participantes.

**Se sugiere:** Dar un espacio para discusión de dinámica en grupo.

## 6.2. Buena Autoestima

Daremos un vistazo general sobre la autoestima. La cual es el valor y consideración hacia nosotros mismos como individuos. El respeto que como seres humanos nos atribuimos y por el cual los demás son capaces de percibirnos a nosotros mismos.

Cuando poseemos una baja autoestima: Significa que existe un bajo concepto de nosotros mismos; que no necesariamente es real, si no puede ser ficticio desarrollado desde temprana edad o a través de sucesos de frustración y fracasos durante nuestras vidas.



Se sugiere elaborar una auto evaluación sobre la autoestima; con el objetivo que el participante se conozca a si mismo y fortalezca puntos sus débiles. A esta lista agregar otros indicadores de autoestima saludable o no saludable.

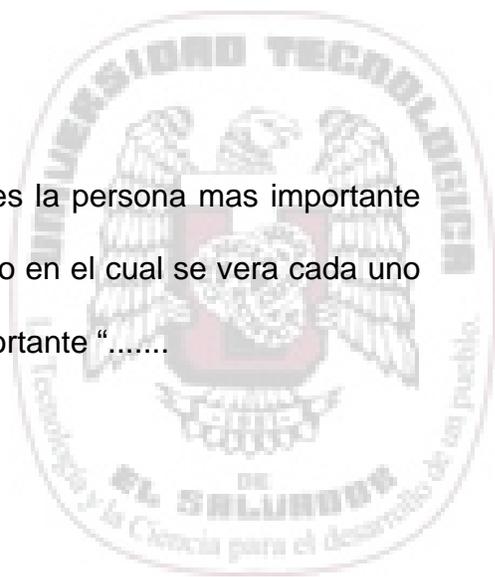
**Auto evaluación del Autoestima**

ITEM	SI	NO
Me respeto a mi mismo		
Me culpo constantemente		
Creo en mis capacidades		
Últimamente me hecho algún regalo o algo gratificante para mi		

**Dinámica: “El Espejo”**

**Objetivo:** Que el participante pueda conocer sus propios conceptos acerca de su estima propia.

**Desarrollo:** Preguntar a los participantes, quien es la persona mas importante para ellos, darles un tiempo, luego pasar un espejo en el cual se vera cada uno de ellos. Y en el dirá “Tu eres la persona mas importante “.....”



**Conclusiones:** compartir con los participantes el aprendizaje de la dinámica.

