

Bibliografía.

- Ackermann, R. Engel. Manual de Psicoterapia: Breve, Intensiva y de Urgencia. 2a. ed. El Manual Moderno. México, D.F., 1993. Pág. 151 -198.

- Brunner y Suddarth. Enfermería Quirúrgica. 8a. ed. McGraw-Hill. México, D.F., 1998. Vol. II.

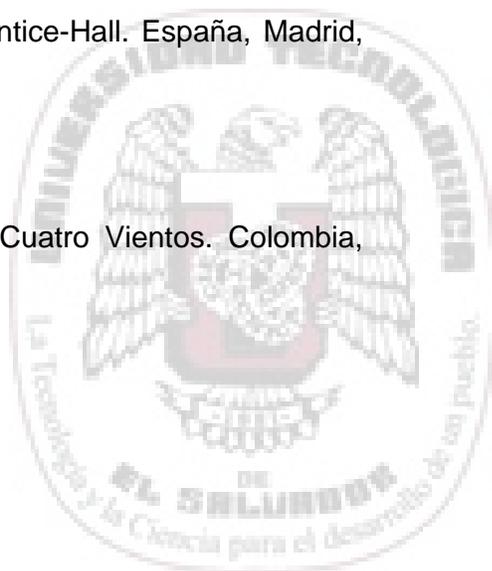
- Dorlan. Diccionario Medico Ilustrado. 25º. ed. McGraw-Hill. México, D.F., 1995. Pág. 1 - 2126.

- Hernández Sampieri. Roberto, et al. Metodología de la Investigación. 2a. ed. McGraw- Hill. México, D.F., 1998. Pág. 58 -226.

- Jahamshahi, M. Marsden. Enfermedad de Parkinson: Manual de Consejos para la comunicación entre el equipo médico, el paciente y sus cuidadores. Editores Médicos. España, Barcelona, 1998. Pág. 3 - 313.

- John, H. Martín. Neuroanatomía. 2a. ed. Prentice-Hall. España, Madrid, 1998. Pág. 323 - 329.

- John, O. Stevens. Esto es Gestalt. 9º. ed. Cuatro Vientos. Colombia, 1993. Pág. 21-27.



- Luria, A. R. El Cerebro en Acción. 2a. ed. Fontanella. España, Barcelona, 1979. Pág. 243 -253.

- Mark, R. Rosenweig y Arnold y Leiman. Psicología Fisiológica. 2a. ed. McGraw-Hill. España, Madrid, 1992. Pág. 383 -413

- Merani, Alberto. Diccionario Psicológico. Grijalbo. México, D.F., 1979. Pág. 3-195.

- Mosby. Diccionario de Medicina. 4a. ed. Grupo Océano. España, Barcelona, 1994. Pág. 976

- Murray, L. Barr. Sistema Nervioso Humano. 5a. ed. Harla. México, D.F., 1994. Pág. 124 -349.

- ACISAM. Manual de Intervención en Crisis en Situaciones de Desastres. Documento No 3. Talleres Gráficos UCA. El Salvador, San Salvador, 1998. Pág. 6- 69.

- American Psychiatric Association Manual. Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales. (DSM-IV) Masson. España, Barcelona, 1995. Pág. 155



- Prensa Gráfica. Una Enfermedad Senil. 14 de julio, El Salvador, San Salvador, 2001. Pág. 26 –B.
- Prensa Gráfica. Parkinson Una Enfermedad Cada Vez Más Joven. 14 de julio, El Salvador, San Salvador, 2001. Pág. 27.

WWW. Psiquiatría. Com.



ANEXOS



**Anexo1.
Matriz de Delimitación del Tema.**

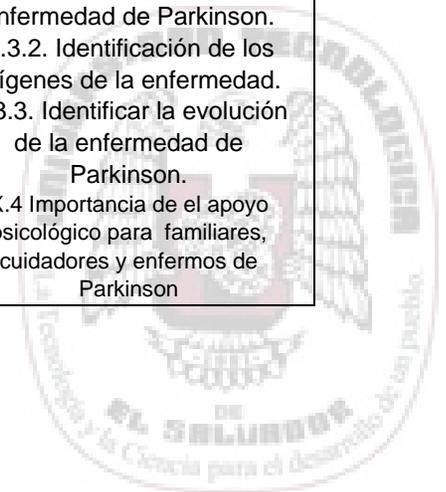
Carrera	Área	Tema Genérico	Tema Específico	Enunciado
Psicología	Clínica	Enfermedad de Parkinson: Diagnostico sobre el nivel de conocimiento en la población Salvadoreña.	Diagnostico del nivel de conocimiento sobre la enfermedad de Parkinson. Propuesta de un programa de divulgación.	¿Cuál es el nivel de conocimiento sobre la enfermedad de Parkinson entre los usuarios del sistema de Salud Pública en El Salvador?



Anexo No 2

MATRIZ DE CONGRUENCIA

TEMA	ENUNCIADO	OBJETIVO GENERAL	OBJETIVOS ESPECIFICOS	VARIABLE	INDICADORES
<p>Diagnostico del nivel de conocimiento sobre la enfermedad de Parkinson. Propuesta de un programa de divulgación.</p>	<p>¿Cuál es el nivel de conocimiento sobre la enfermedad de Parkinson, entre los usuarios del sistema de Salud Pública?</p>	<p>Determinar el nivel de conocimiento sobre la enfermedad de Parkinson, en los usuarios del sistema de Salud Pública, para implementar un programa de apoyo psicológico dirigido a familiares y pacientes que sufren de parkinson.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Realizar un diagnostico sobre el nivel de conocimiento de la enfermedad de Parkinson en los usuarios del sistema de Salud Pública. ➤ Diseñar un programa de divulgación de la enfermedad de Parkinson a partir de los resultados obtenidos en el diagnostico. ➤ Diseñar un programa de apoyo psicológico a partir de los resultados obtenidos en el diagnostico. 	<p>Nivel de conocimiento sobre la enfermedad de Parkinson.</p>	<p>X1. Nivel uno desconocimiento de la enfermedad. X.1.1. Desconocimiento del término Parkinson. X.1.2. Desconocimiento de la sintomatología de la enfermedad. X.2. Nivel dos conocimientos generales. X.2.1. Identificación del término Parkinson. X.2.2. Identificación de la sintomatología relacionada a la enfermedad de Parkinson. X.3. Nivel tres conocimientos básicos sobre la enfermedad de Parkinson. X.3.1. Identificación de la sintomatología de la enfermedad de Parkinson. X.3.2. Identificación de los orígenes de la enfermedad. X.3.3. Identificar la evolución de la enfermedad de Parkinson. X.4 Importancia de el apoyo psicológico para familiares, cuidadores y enfermos de Parkinson</p>



Anexo No 3

Análisis del Problema.

Enunciado: ¿cuál es el nivel de conocimiento sobre la enfermedad de parkinson, entre los usuarios del Sistema de Salud Pública en El Salvador?

Xi. Nivel de conocimiento sobre la enfermedad de Parkinson.

X.1 Nivel uno: Desconocimiento de la Enfermedad.

x.1.1 Desconocimiento del termino Parkinson.

x.1.2 Desconocimiento de la sintomatología de la enfermedad.

X.2 Nivel Dos: Conocimientos Generales.

X.2.1 Identificación del Termino Parkinson.

X.2.2 Identificación de la sintomatología, relacionada a la enfermedad de Parkinson.

X.3 Nivel Tres: Conocimientos Básicos Sobre la Enfermedad de Parkinson.

X.3.1 Identificación de la sintomatología característica de la enfermedad de Parkinson.

X.3.2 Identificación de los orígenes de la enfermedad de Parkinson.

X.3.3 Identificar la evolución de la enfermedad.

X.4 Importancia del apoyo psicológico, para familiares, cuidadores y enfermos de Parkinson.





UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA
FACULTAD DE HUMANIDADES Y CIENCIAS SOCIALES
DEPARTAMENTO DE PSICOLOGIA

Atentamente solicitamos su colaboración para completar este cuestionario. La información vertida en éste es parte de una investigación que se realizará por un grupo de estudiantes para optar al grado de Licenciadas en Psicología.

Instrucciones: Lea detenidamente cada una de las siguientes preguntas, marcando con una x la respuesta que usted considere conveniente. Agradecemos su colaboración en esta investigación.

Datos Generales

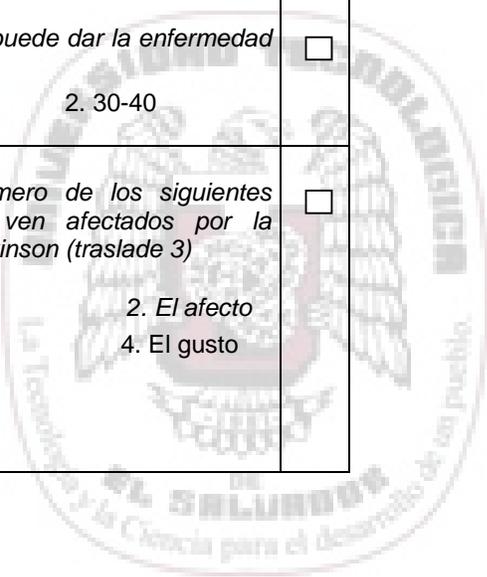
Sexo: 1 Masculino <input type="checkbox"/>	2. Femenino <input type="checkbox"/>
Edad 25-35 <input type="checkbox"/>	36-46 <input type="checkbox"/>
47-57 <input type="checkbox"/>	58-68 <input type="checkbox"/>
69 o más <input type="checkbox"/>	
Estado familiar 1. Soltero <input type="checkbox"/>	2. Casado <input type="checkbox"/>
3. Divorciado <input type="checkbox"/>	4. Viudo <input type="checkbox"/>
Trabaja 1. Si <input type="checkbox"/>	2. No <input type="checkbox"/>
Sector 1. Público <input type="checkbox"/>	2. Privado <input type="checkbox"/>
Condición Paciente <input type="checkbox"/>	Acompañante <input type="checkbox"/>

Institución

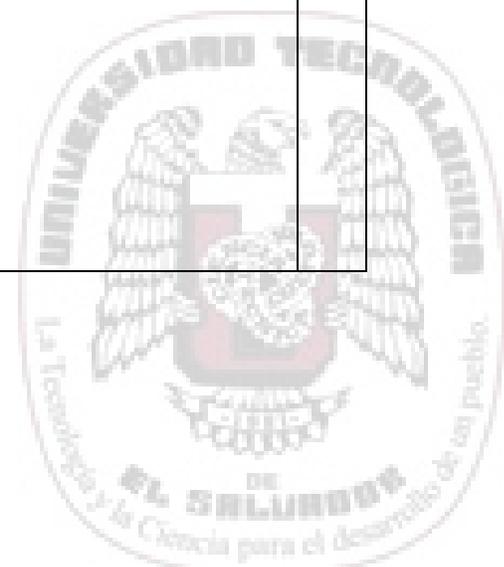
Fecha:

Cuestionario
 Traslade a la casilla correspondiente el número de la respuesta que usted considere adecuada.

<p>1. ¿Ha escuchado usted, hablar de la enfermedad de Parkinson? <input type="checkbox"/></p> <p>1. Si 2. No</p>	<p>2. ¿Considera usted que la enfermedad de Parkinson es una enfermedad? <input type="checkbox"/></p> <p>1. Psicológica 3. Neurológica 2. Física 4. Mental</p>
<p>3. ¿Es curable la enfermedad de Parkinson? <input type="checkbox"/></p> <p>1. Si 2. No</p>	<p>4. ¿A que edad se puede dar la enfermedad de Parkinson? <input type="checkbox"/></p> <p>1. 20-30 2. 30-40 3. 50 o más</p>
<p>5. Traslade el número de las siguientes características que usted considera que pertenecen a la enfermedad de Parkinson (traslade 3) <input type="checkbox"/></p> <p>1. Dolor de cabeza 2. Fiebre 3. Temblor en las manos 4. Dolor de estómago 5. Rigidez muscular 6. Pérdida de actividades diarias</p>	<p>6. Traslade el número de los siguientes aspectos que se ven afectados por la enfermedad de Parkinson (traslade 3) <input type="checkbox"/></p> <p>1. La memoria 2. El afecto 3. La visión 4. El gusto 5. El lenguaje 6. La sensación</p>



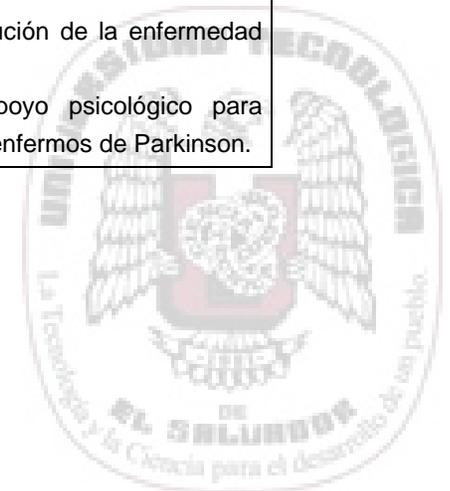
<p>7. ¿Considera que las personas con la enfermedad de Parkinson deben ser hospitalizadas?</p> <p>1. Si <input type="checkbox"/> 2. No <input type="checkbox"/></p>		<p>8. ¿Cree usted que las personas que padecen la enfermedad de Parkinson pueden movilizarse por si mismos?</p> <p>1. Si <input type="checkbox"/> 2. No <input type="checkbox"/></p>	
<p>9. ¿Cuál de los siguientes medicamentos utilizan los enfermos de Parkinson?</p> <p>1. Acetaminofén 2. Penicilina 3. Insulina 4. L-Dopa</p>		<p>10. ¿Conoce usted la causa de la enfermedad de Parkinson?</p> <p>1. Consumo/alcohol y drogas 2. Muerte de las células del cerebro 3. Vejez 4. Accidente</p>	
<p>11. ¿Considera usted que sería importante el apoyo psicológico, en el momento que la enfermedad es descubierta?</p> <p>Si <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/></p>		<p>12. ¿Considera usted que los pacientes con la enfermedad de parkinson pueden manejar la depresión sin asistencia psicológica?</p> <p>Si <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/></p>	
<p>13. ¿Considera usted que es necesaria la asistencia psicológica para los familiares y cuidadores de los pacientes con la enfermedad de parkinson?</p> <p>Si <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/></p>		<p>14. ¿Considera usted que es necesario tener un manual o guía que explique a cerca de la enfermedad de Parkinson?</p> <p>1. Si <input type="checkbox"/> 2. No <input type="checkbox"/></p>	
<p>15. ¿Por cual de los siguientes motivos es necesario tener un folleto o guía?.</p> <p>1. Para conocer a cerca de la enfermedad</p> <p>2. Para identificar la enfermedad a tiempo</p> <p>3. Saber los cuidados necesarios</p> <p>4. Conocimiento general</p>		<p>16. ¿Considera usted necesario que la información a cerca de la enfermedad de Parkinson sea divulgada?</p> <p>Si <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/></p>	
<p>¿Por qué medio considera que debería ser divulgada la enfermedad de Parkinson?</p> <hr/> <hr/> <hr/>			



Anexo No 5

OPERACIONALIZACION DE VARIABLES

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	INDICADORES
Nivel de conocimiento sobre la enfermedad de Parkinson	Información que poseen las personas sobre la enfermedad de Parkinson	<p>Conjunto de rasgos sintomatológicos que presenta el paciente con la enfermedad de Parkinson en sus cuatro fases de evolución: fase prediagnóstica, fase de discapacidad leve o temprana, fase de discapacidad media, y fase de discapacidad tardía.</p> <p>La cual será medida por un cuestionario de preguntas cerradas que describen las diferentes manifestaciones de deterioro de las capacidades físicas, motoras y psicológicas.</p>	<p>X1. Nivel uno desconocimiento de la enfermedad.</p> <p>X.1.1. Desconocimiento del término Parkinson. X.1.2. Desconocimiento de la sintomatología de la enfermedad.</p> <p>X.2. Nivel dos conocimientos generales.</p> <p>X.2.1. Identificación del término Parkinson. X.2.2. Identificación de la sintomatología relacionada a la enfermedad de Parkinson.</p> <p>X.3. Nivel tres conocimientos básicos sobre la enfermedad de Parkinson.</p> <p>X.3.1. Identificación de la sintomatología de la enfermedad de Parkinson. X.3.2. Identificación de los orígenes de la enfermedad. X.3.3. Identificar la evolución de la enfermedad de Parkinson. X.4 Importancia del apoyo psicológico para familiares, cuidadores y enfermos de Parkinson.</p>



ANATOMÍA POR REGIONES DEL SISTEMA NERVIOSO CENTRAL

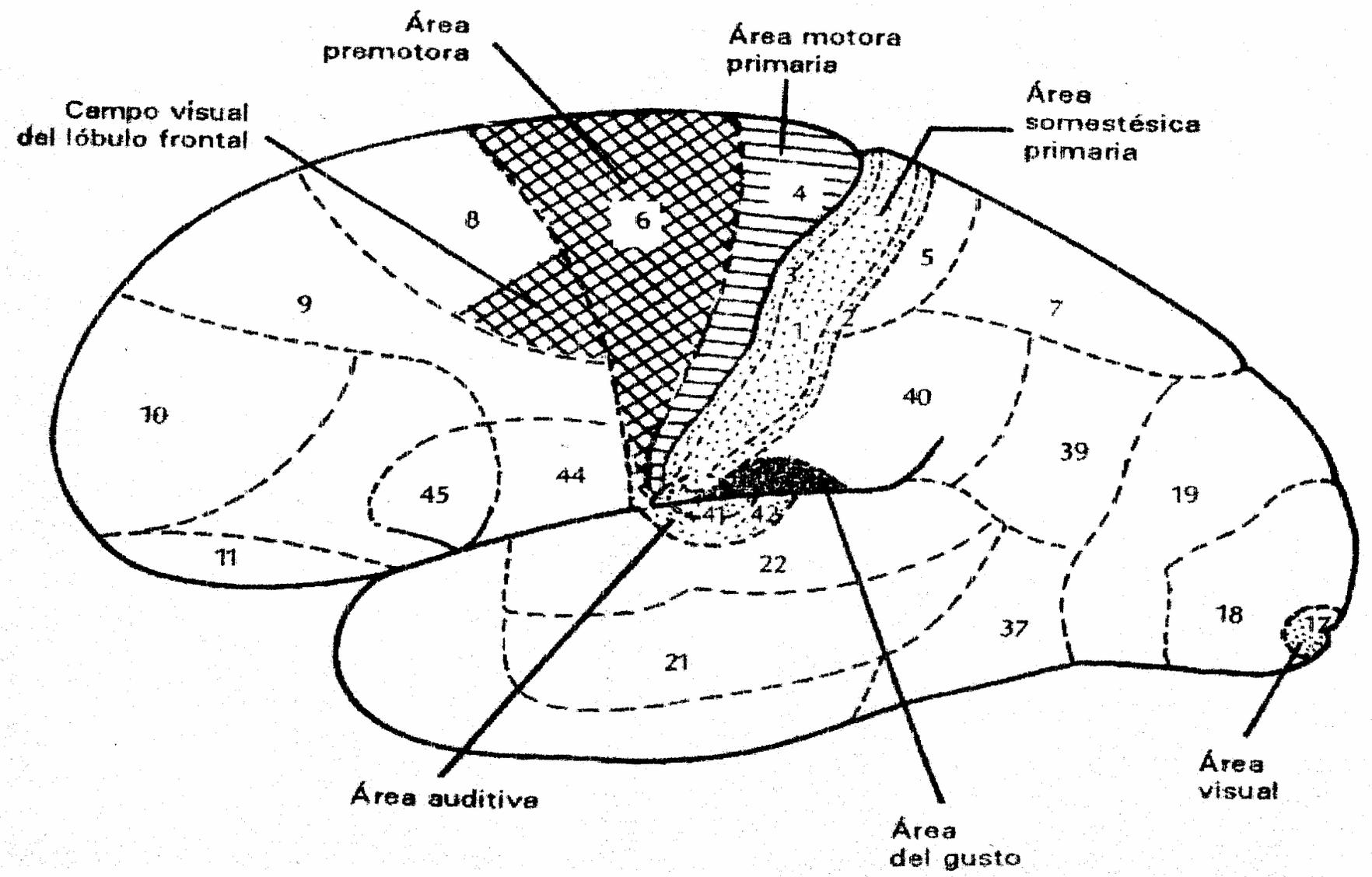
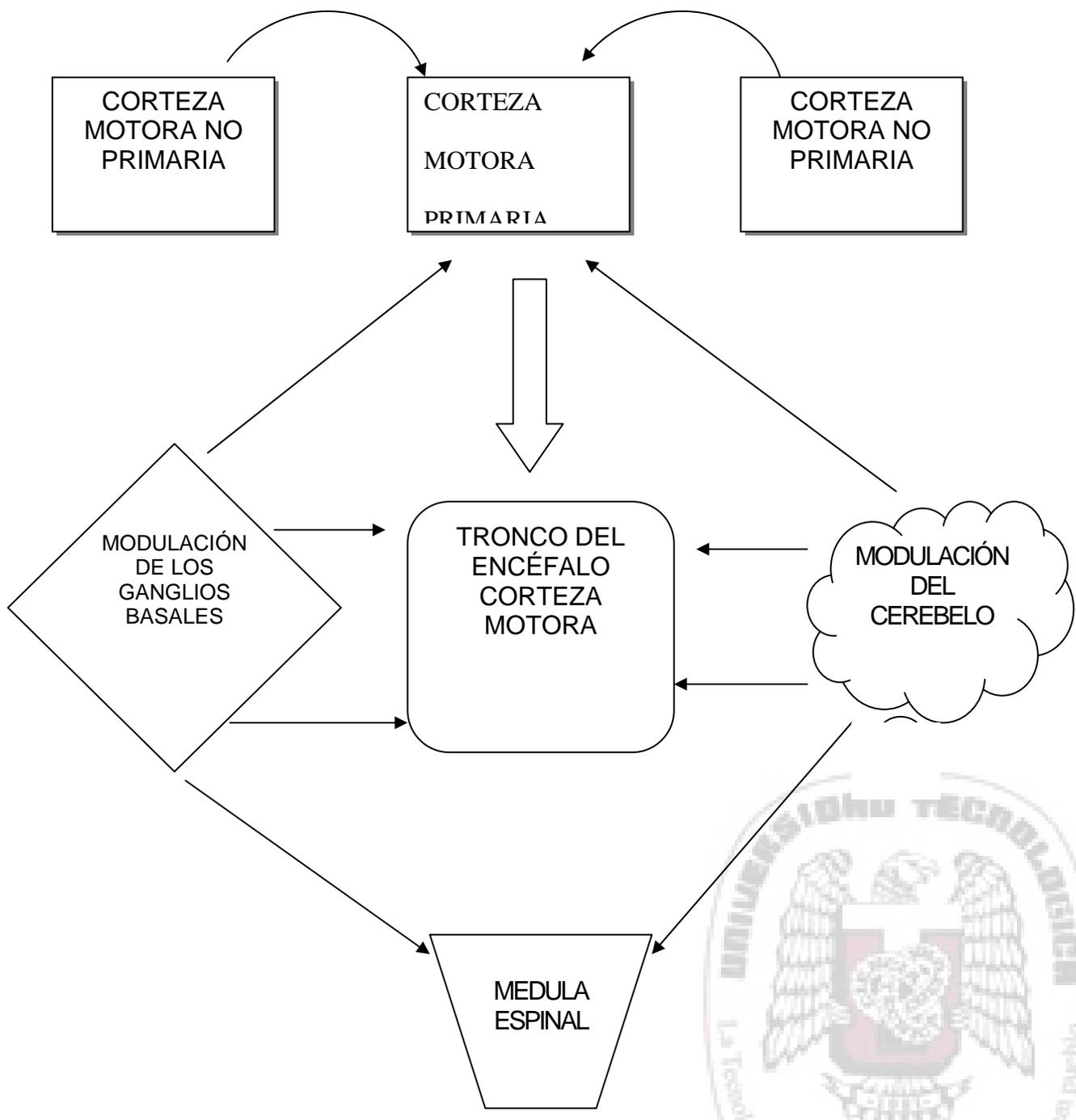
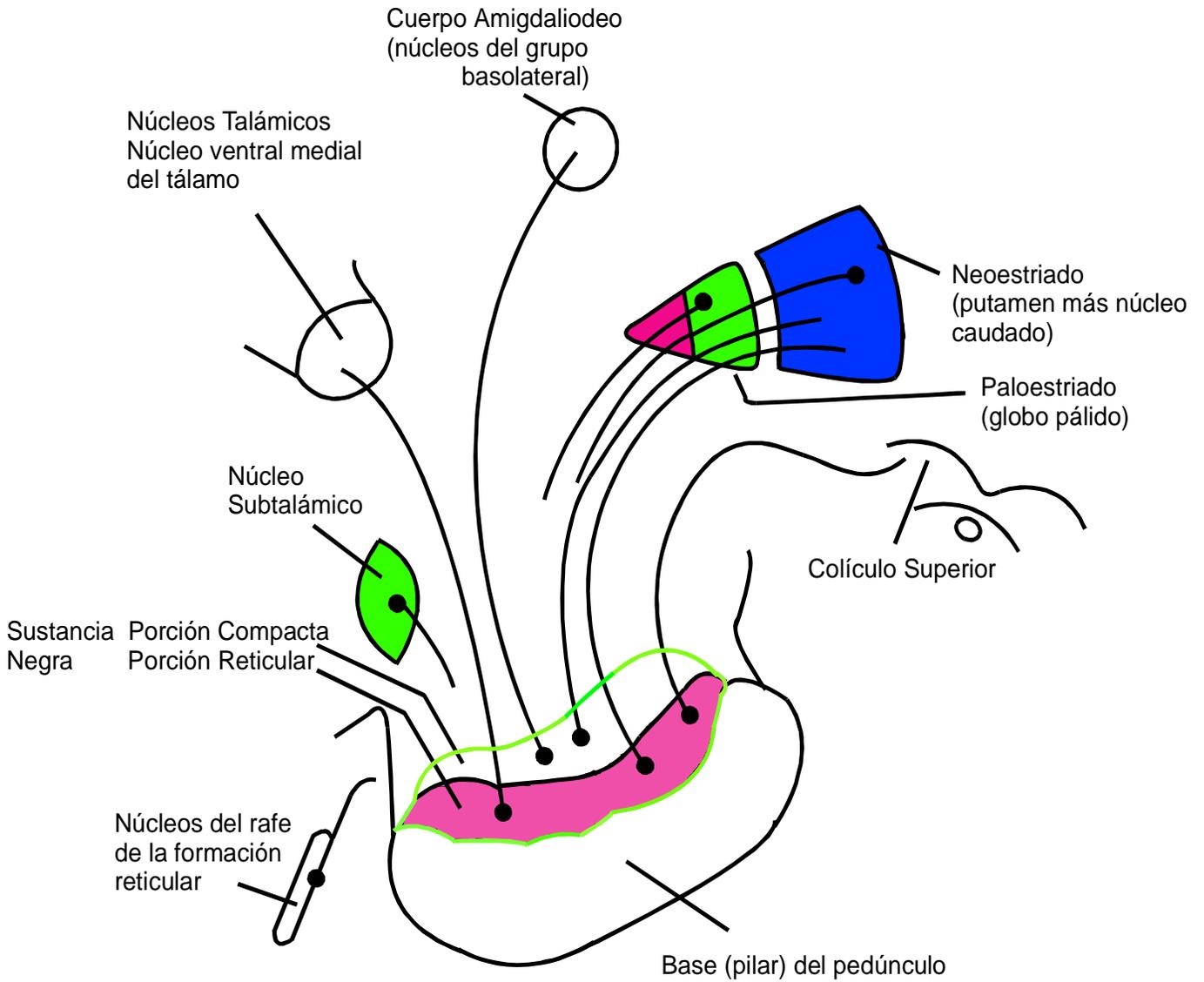


DIAGRAMA DE LOS COMPONENTES PRINCIPALES DEL SISTEMA NEURAL PARA EL CONTROL DEL MOVIMIENTO



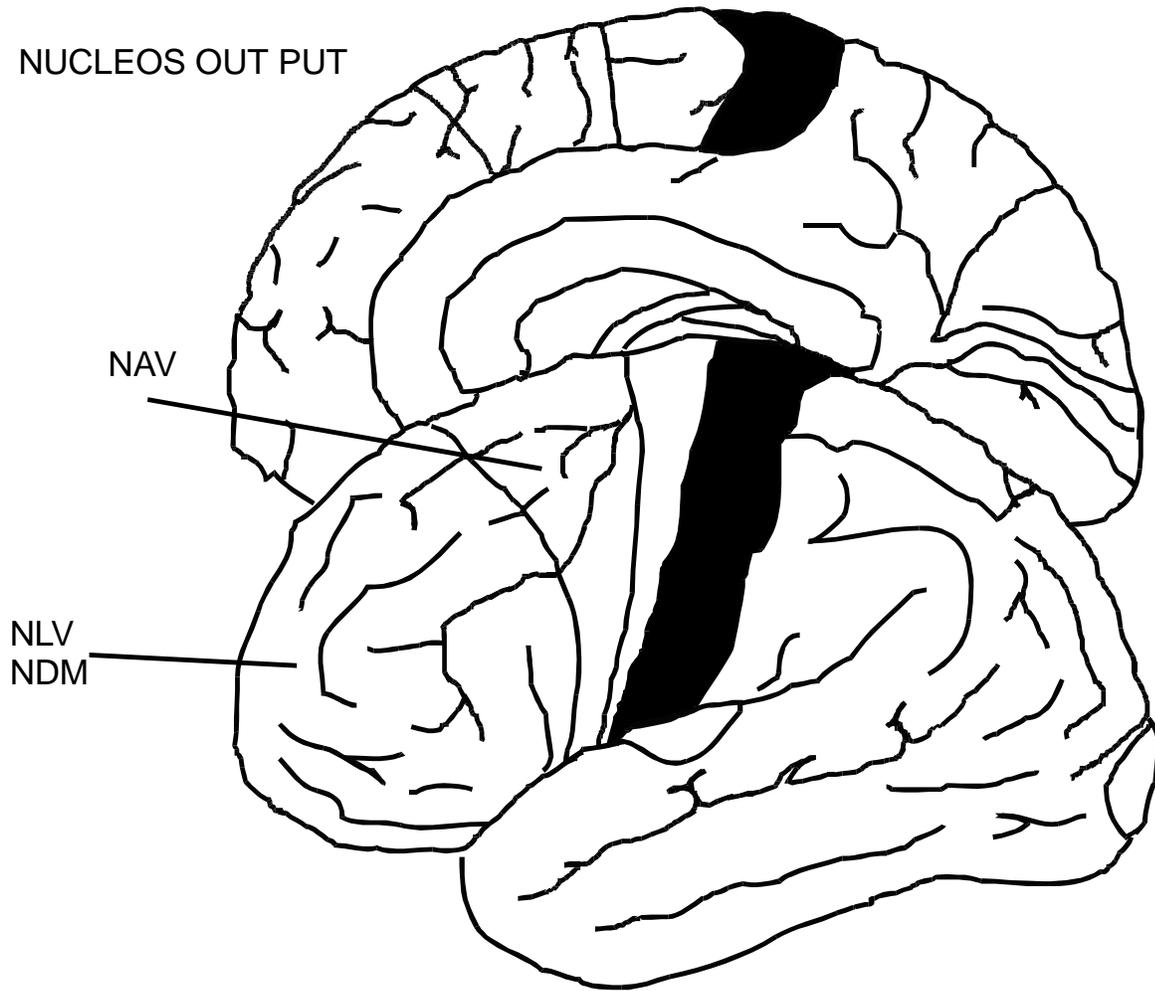
GANGLIOS BASALES



- Núcleo Intrínseco**= Segmento exterior del globo pálido
 Núcleo Sub-Talámico
 Sustancia Negra
- OUTPUT**= Segmento interno del globo pálido
 Globo Pálido Ventral
 Parte reticular de Sustancia Negra
- INPUT**= Estriado

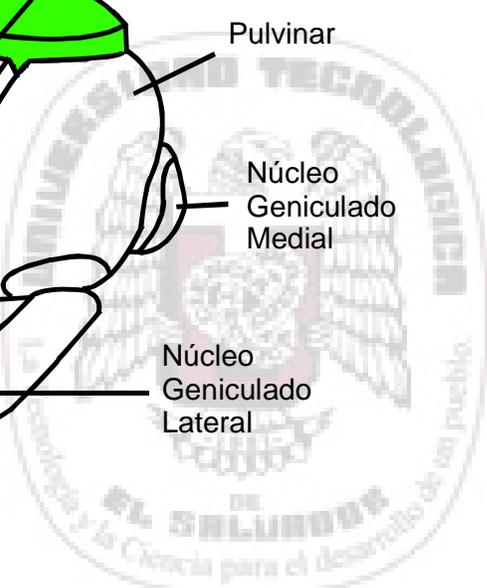
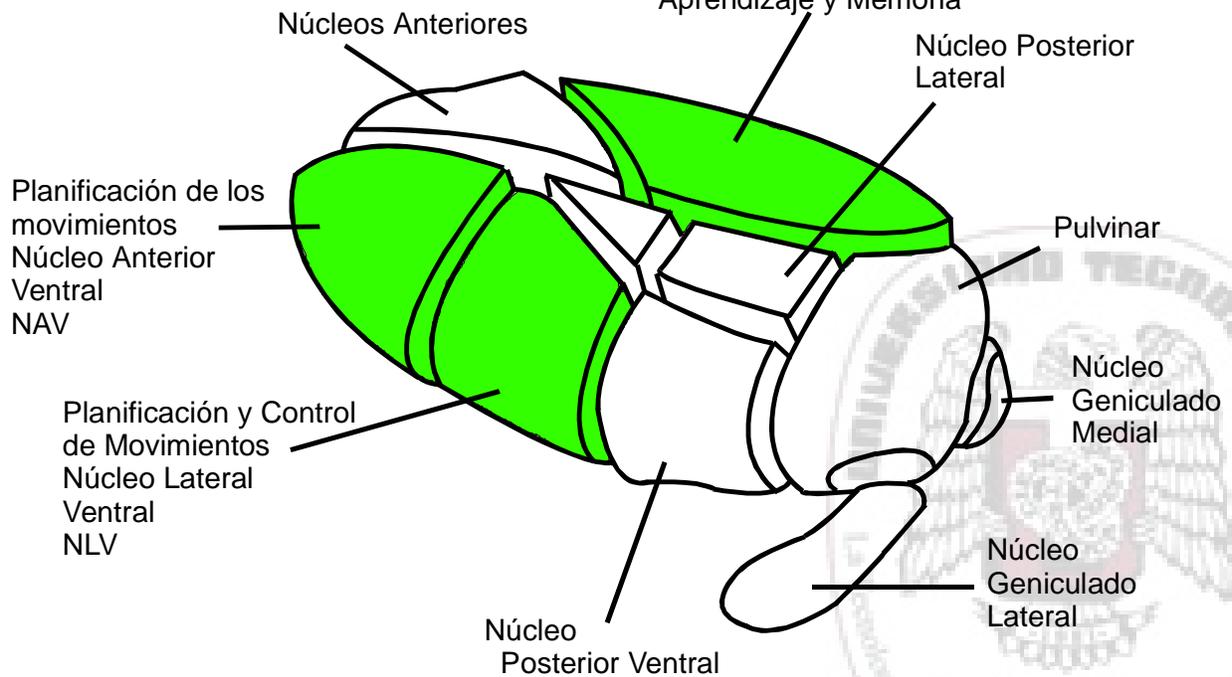


NUCLEOS OUT PUT

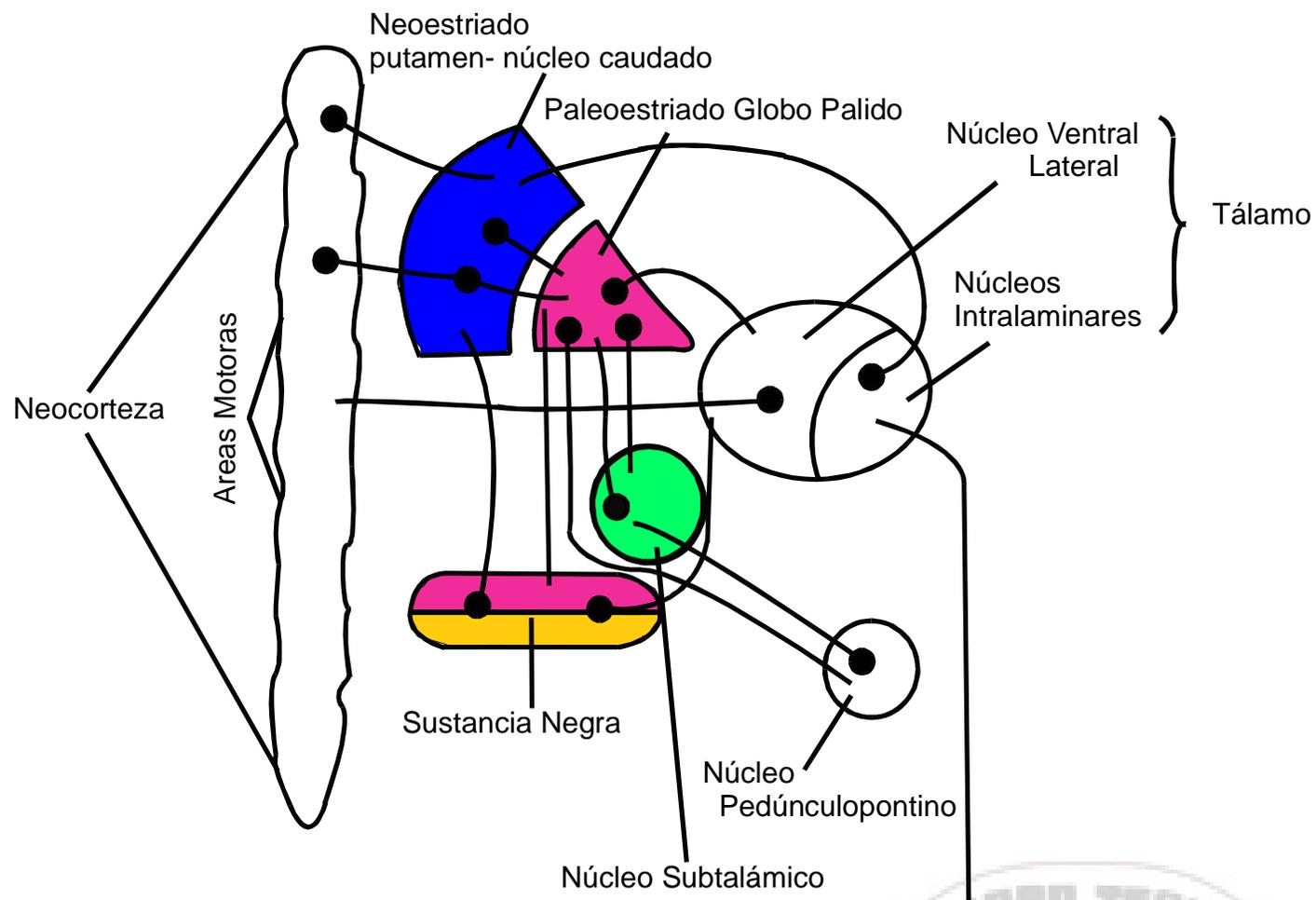


OUT PUT= Proyectan al Talamo

Núcleo Dorsal Medial- Emociones, Cognición, Aprendizaje y Memoria



Ganglios Basales



Desde la formación reticular y la médula espinal

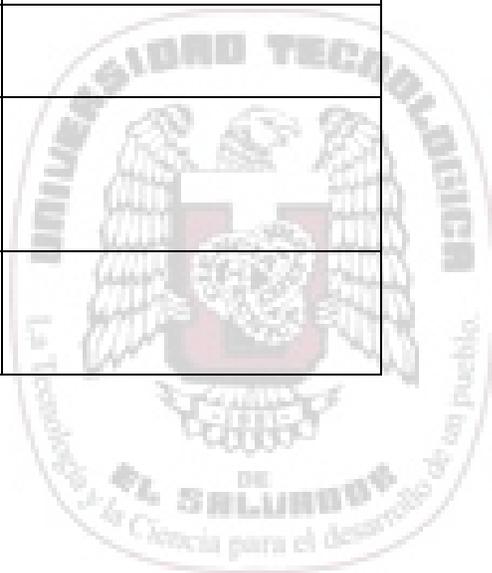


Anexo 12

Hoja de Evaluación

Atentamente solicitamos su colaboración para completar este cuestionario. Lea detenidamente cada una de las preguntas e indique la respuesta que usted crea conveniente trasladando la letra al cuadro de la derecha de cada pregunta, además puede agregar una breve explicación a cada pregunta si lo desea.

Pregunta	Respuesta
1. ¿Considera usted que es curable la enfermedad de Parkinson? a. Si b.No	
2. ¿Considera usted que el Mal de Parkinson es una enfermedad? a. Mental b. Neurológica c. Psicológica d. Física	
3. ¿A que edad considera que se puede dar la enfermedad de parkinson? a. 20-30 b. 30-40 c.50 ó más.	
4. ¿Cuáles de las siguientes características pertenecen a la enfermedad de Parkinson. a. Fiebre b. Temblor en las manos. c. Dolor de estomago d. Rigidez muscular. e. Dolor de cabeza. f. Perdida de las actividades diarias.	
5. ¿Cuál de los siguientes medicamentos utilizan los enfermos de parkinson a. Insulina b. Acetaminofen c. Penicilina d. L-Dopa	
6. ¿Considera que los enfermos de Parkinson pueden movilizarse por si mismos? a. Si b.No	
7. ¿Cuál es la causa de la enfermedad de parkinson? a. Consumo de alcohol y drogas. b. Vejez. c. Accidente. d. Muerte de las células del cerebro.	
8. ¿Considera usted que es importante el apoyo psicológico, para las personas que padecen la enfermedad de Parkinson? a. Si b.No	



Cuestionario de Evaluación de la Sesión

Facilitadores.

Medición de destrezas mostradas durante la jornada de trabajo

Marque la letra que mejor califica las destrezas observadas, considerando que:

M = Mínimo **R** = Regular **B** = Bueno **MB** = Muy Bueno

Preguntas de Evaluación	M	R	B	MB
¿Escuchan con atención los participantes?				
¿Nos damos a entender cuando hablamos?				
¿Damos indicaciones claras?				
¿Logramos sensibilizar a los participantes?				
¿Ofrecemos ayuda afectiva cuando se nos pide?				
¿Nos esforzamos por relacionarnos con los participantes?				
¿Preparamos la sesión que facilitamos hoy?				



Evaluación de la sesión.

Participantes.

Preguntas	Respuestas
¿Lo que más me gusto?	
¿Lo que menos me gusto?	
Algo que observe en la sesión y produciré en casa	
Algo que hice en la sesión y no quiero volver hacer	
Algo que escuche de los participantes que me impresiono	
Hoy aprendí que	
Sugerencias, para las próximas sesiones.	



Glosario.

Acetilcolina: es un neurotransmisor que lleva las señales electroquímicas de una célula a otra.

Afasia: dificultad en el lenguaje, pérdida del lenguaje expresivo.

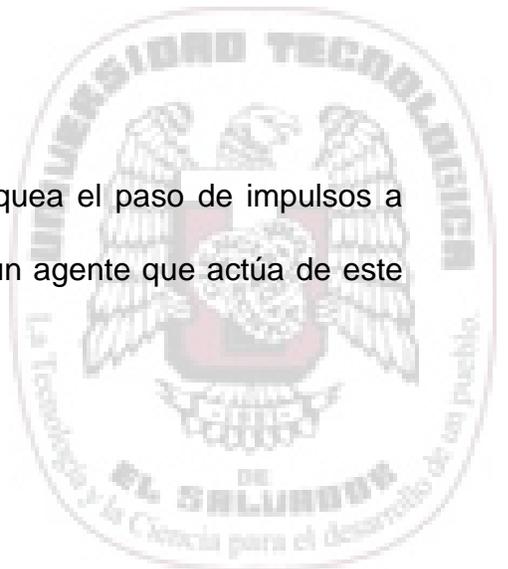
Aferente: dirigido hacia un centro nervioso.

Alucinaciones: percepción que se produce sin que haya estimulación de los receptores sensoriales.

Alzheimer: es el término utilizado para designar la pérdida progresiva de las facultades mentales.

Amantadina: agente antiviral usado en forma de sal de clorhidrato contra el virus de la influenza; también se emplea como antidiscenético en el tratamiento de la parálisis agitante.

Anticolinérgicos: parasimpaticolítico, que bloquea el paso de impulsos a través de los nervios parasimpáticos; también un agente que actúa de este modo.



Atrofia: degeneración, disminución de tamaño.

Antihistamínicos: fármaco que contrarresta el efecto de la histamina. Hay dos tipos: bloqueantes de receptores H₁, que inhibe los efectos de la liberación de histamina por los mastocitos y se emplea en el tratamiento de los trastornos alérgicos y los bloqueantes de receptores H₂, cimetidina, que inhibe la secreción de ácido gástrico estimulada por la histamina, pentagastrina, alimentos e insulina y se emplean en el tratamiento de la úlcera péptica.

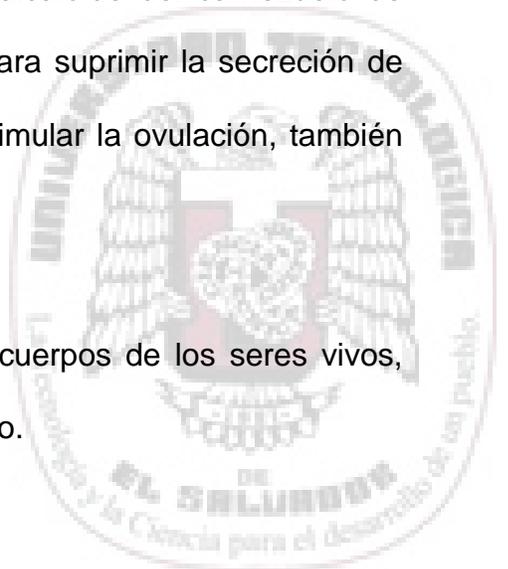
Bradicinesia: lentitud anormal de todos los movimientos voluntarios retardo en las respuestas físicas o mentales.

Bradifrenia: enlentecimiento de los procesos mentales.

Bradikinesia: lentitud para iniciar y ejecutar los movimientos.

Bromocriptina: agonista de la dopamina, un alcaloide del carnezuelo de centeno usado en forma de sal de mesilato para suprimir la secreción de prolactina y, por tanto, inhibir la lactancia y estimular la ovulación, también se emplea en la enfermedad de Parkinson.

Célula: elemento microscópico que forma los cuerpos de los seres vivos, formada principalmente por protoplasma y núcleo.



Células Pigmentadas: el color de las células de la sustancia negra que son oscuras debido a la melanina.

Cortical: referente a la corteza cerebral.

Criotalamectomía: destrucción de una porción del tálamo por la aplicación de frío extremo.

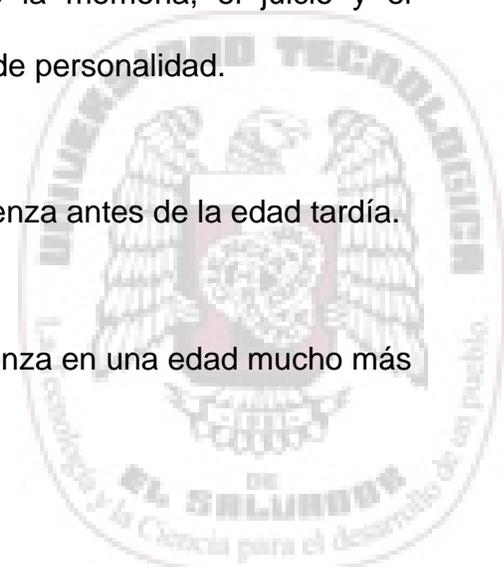
Crónico: enfermedades largas o dolencias habituales.

Degenerativo: célula nerviosa con sus prolongaciones protoplásmicas, que alteran gravemente, la estructura de una parte del cuerpo.

Demencia: síndrome mental orgánico caracterizado por pérdida general de las facultades intelectuales, con deterioro de la memoria, el juicio y el pensamiento abstracto, así como con cambios de personalidad.

Demencia Presenil: cuando la demencia comienza antes de la edad tardía.

Demencia Senil: es cuando la demencia comienza en una edad mucho más tardía.



Depleción: referido a la pérdida de sustancias.

Depresión: estado de inaccesibilidad a la estimulación. Pensamientos tristes, aflicción, desconfianza acompañada por ansiedad.

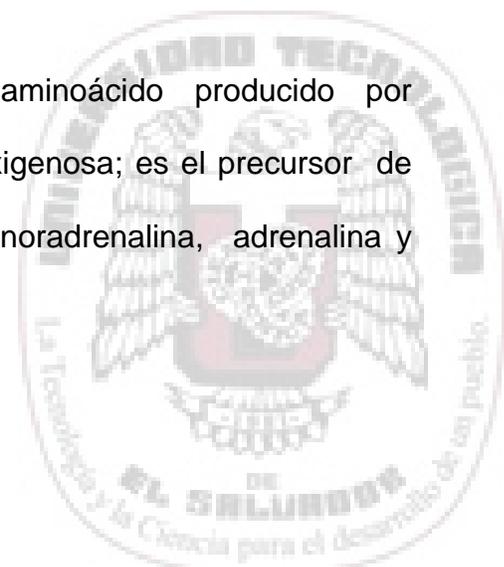
Desorientación: falta de orientación normal para relacionarse con el medio.

Deterioro: disminución cualitativa de una función mental o fisiológica de la personalidad.

Diagnostico: determinación de los síntomas que en conjunto forman la enfermedad.

Discinesia: movimientos involuntarios anormales e incluye gesticulaciones, movimientos rítmicos espasmódicos de las manos, cabeceo, movimientos de masticación y otros.

Dopa: siglas de 3,4-dihidroxifenilalanina, aminoácido producido por oxidación de la tirosina por monofenol monooxigenosa; es el precursor de la dopamina intermedio de la biosíntesis de noradrenalina, adrenalina y melanina.



Dopamina: catecolamina formada en el cuerpo por descarilación de la dopa; es un producto intermedio de la síntesis de noradrenalina y actúa como neurotransmisor en el sistema nervioso central. La sal clorhidrato de la dopamina; se emplea para corregir el equilibrio hemodinámico en el tratamiento del síndrome de choque.

Dopaminérgico: activado o transmitido por la dopamina; perteneciente o relativo a los tejidos u órganos afectados por la dopamina.

Eferente: que se aleja del centro nervioso.

Enfermedad: alteración más o menos grave de la salud.

Estructuras fibrilares: contiene millones de neuronas con extensiones en forma de hilo.

Evaluación: estimación del valor de cosas no materiales.

Fármaco: medicamento empleado con un fin estipulado.

Genética: parte de la biología que trata problemas de la herencia.



Globus Pallidus: la parte menor y mas medial del núcleo lentiforme (parte del núcleo estriado inmediatamente lateral a la cápsula interna, que se comprende el putamen y el globo pálido.

Hipotálamo: núcleos del hipotálamo, región del diencefalo que realiza un control sobre las actividades viscerales, balanceamiento del agua, la temperatura y otros.

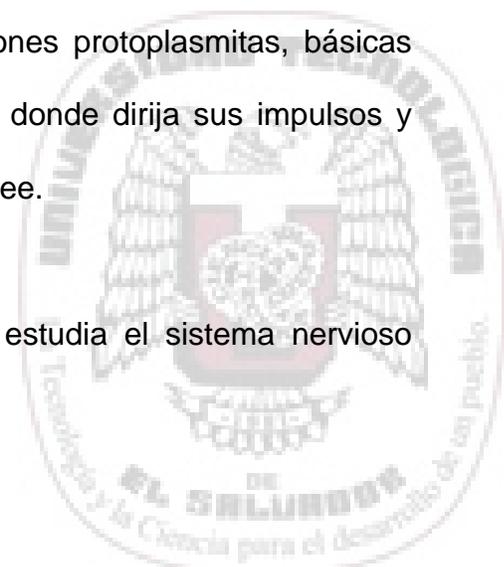
Lenguaje: cualquier forma de conducta intercomunicativa, verbal o no verbal.

Levodopa: isómero levógiro de la dopa; se usa como antiparkinsoniano.

Memoria: término abstracto que en general comprende todas las actividades de un organismo que demuestra un precedente de aprendizaje.

Neurona: célula nerviosa con sus prolongaciones protoplasmáticas, básicas del S.N, que se clasifica de acuerdo hacia a donde dirige sus impulsos y conforme al número de prolongaciones que posee.

Neurología: rama de la ciencia médica que estudia el sistema nervioso normal y sus enfermedades.



Neurólogo: medico especialista en enfermedades y tratamiento del sistema nervioso.

Neuropatología: parte de la patología que se ocupa de las enfermedades del sistema nervioso.

Neurodegenerativo: atrofia neural. Alteraciones de la estructura de las neuronas.

Nudos Neurofibriales: desorganización de las células nerviosas.

Osteoporosis: dilatación anormal de un hueso; puede ser ideopática o secundaria a otras enfermedades.

Palidectomía: extirpación del globo pálido.

Paresia: parálisis leve que se refleja como debilitamiento de la contractibilidad muscular.

Parkinson: parálisis agitante.

Parkinsonismo: grupo de condiciones que se caracterizan por cuatro síntomas típicos: temblor, rigidez, inestabilidad de postura y bradicinesia.



Patogenia: origen o evaluación de una enfermedad o trastorno.

Patología: parte de la medicina que estudia las enfermedades.
Anormalidad.

Pérdida de Afecto: la tendencia, después de un largo periodo de tratamiento a base de levodopa.

Psicología: ciencia que estudia la conducta del hombre en actividad.

Retropulsión: acción de llevar algo hacia atrás; tendencia a caminar hacia atrás, marcha anómala en la que el cuerpo se dobla hacia atrás.

Rigidez: síntoma de la enfermedad de parkinson en la que los músculos aparecen rígidos y muestran resistencia al movimiento.

Selegilina: agente antiparkinsoniano que se emplea en forma de sal clorhidrato junto con la levodopa y la carvidopa.

Senil: es causado por la vejez. Actitud, conducta perteneciente a la vejez.

Sialorea: salivación descontrolada.



Signo: indicación de la existencia de algo, prueba objetiva de enfermedad, un dato perceptible de examen medico, en oposición a las sensaciones subjetivas. Lo que permite adivinar o prever algo.

Síntoma: dato subjetivo de enfermedad o situación del paciente, es decir como el paciente percibe dicha situación; cambio perceptible del paciente que indica un cierto estado mental o corporal. Fenómeno propio y característico de una enfermedad. Señal de una cosa.

Síndrome: conjunto de síntomas característicos de una enfermedad. Agrupación de signos y síntomas.

Sustancia Negra: núcleo o grupo de neuronas con funciones motoras en el mesencéfalo.

Tálamo: la porción media y mayor del diencefalo que es parte de la pared lateral del tercer ventriculo y yace en el hipotálamo y el epitalamo.

Temblor: agitación, a menudo en una mano, en la enfermedad de parkinson es aparente cuando la parte afectada está en descanso.

Tranquilizante: Inhibidores del sistema nervioso.



Trastorno: condición que se produce cuando un grupo de fenómenos no presenta relaciones inteligibles entre si.

Tomografía: registro de imágenes del interior del cuerpo en un plano predeterminado mediante un tomógrafo; axial computarizado (TAC), método de obtención de imágenes en el que se reconstruye una imagen en un corte transversal de las estructuras en un plano corporal mediante un programa de ordenador a partir de la absorción de rayos X proyectados a través del cuerpo en el plano de la imagen.



ANEXOS DINAMICAS Y TECNICAS



ANEXO 1

Dinámica #1

Técnica de Integración “Las Buenas Nuevas”

Cada participante contará algo positivo, chistoso o gracioso, lo que le paso el día anterior. Es necesario ayudar a los/as participantes a tratar de ver los aspectos positivos, no sólo los aspectos negativos.

Dinámica #2

Técnica de “La Confianza”

Invitar a formar un círculo, cada participante por turno se coloca en el centro, balanceándose, para ser sostenido por el grupo, cuando todos y todas han tomado su turno, evaluar la experiencia.



ANEXO 3

Dinámica #4

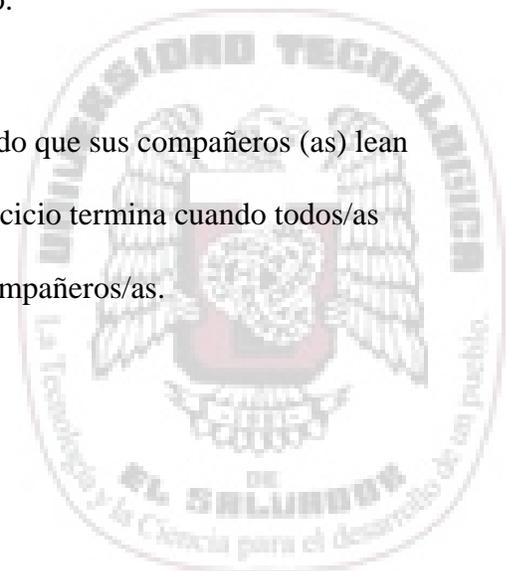
Dinámica de Integración “Ofresco / pido”:

El/la facilitador/a reparte las dos hojas de papel, los marcadores y dos pedazos de Tirro entre los/as participantes. Les explica que con letra grande y observable a cierta distancia, escriban en una de las hojas la palabra pido, y en la otra hoja la palabra ofrezco.

Cada persona se retira en privado a escribir que quiere pedirle al grupo y que quiere ofrecerle.

Una vez que todos/as han escrito lo que piden y ofrecen, pegan sobre su pecho la hoja que dice ofrezco y en su espalda la otra que dice pido.

Se les pide circular por el salón, leyendo y permitiendo que sus compañeros (as) lean lo que han escrito en sus respectivos papeles. El ejercicio termina cuando todos/as han leído el contenido de lo escrito por el resto de compañeros/as.



Es opcional si el facilitador (a) estima conveniente que las personas participantes conserven las hojas colocadas donde están por el resto de la sesión o parte de ella.

ANEXO 4

Dinámica # 5

Técnica de Relajación “El Árbol”

Se le pide al paciente que sierre suavemente sus ojos, que se concentre en su respiración, profunda y rítmica, de bajo ha arriba.

Aspire cinco veces, profundamente, relajándose, aspirando por la nariz y exhalando por la boca.... relájese... relájese.

Con cada exhalación expulse los dolores y las tensiones acumuladas en el cuerpo, con cada inhalación aspire la apacible energía que le rodea.

Relájese aun más.

Ahora visualice, imagine o sienta que todos sus músculos se relajan por completo, relaje los músculos de la frente y la cara.... la mandíbula...

Relajase los músculos del cuello y los hombros, allí hay acumulada mucha tensión...

Relaje los brazos, las piernas... Los músculos de la espalda...



Y deje que los músculos de su vientre se relajen por completo para que su respiración siga siendo agradable, y pareja...

Con cada aliento que tome, déjese relajar más y más.

Visualice imagine y sienta que usted esta en un bosque donde hay muchos árboles y mucha grama, hay flores, pájaros,... mariposas... puede sentir la brisa suave en su cara--- Ahora elija un árbol el más frondoso, el más grande aquel

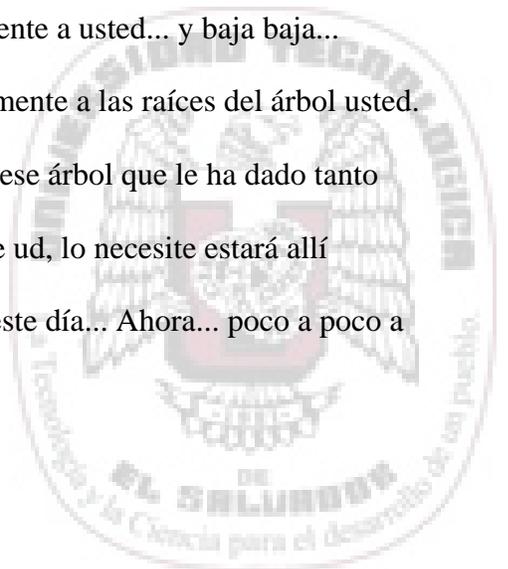
donde usted se pueda sentir muy seguro, se para cerca de sus raíces... ahora quítese toda su ropa y la coloca en la grama, ahora sube ... sube ... y llega hasta lo más alto del árbol... se detiene y mira todo lo que hay a su alrededor desde ahí puede apreciarlo todo, ese cielo azul tan inmenso... ahora su cuerpo se cubre de plumas levanta los brazos comienza volar y a sentir ese bienestar que le da el ser libre... ha cortado todas su ataduras y es libre... puede dirigirse donde usted. quiera disfrute de esa libertad de ese bienestar y tranquilidad... vuele vuele... ... desde ahí ud es el dueño del universo puede volar hacia donde quiera ... es libre muy libre....

Ahora es momento de regresar, llega nuevamente a la copa del árbol y se toma unos minutos para apreciar ese paisaje tan bello que esta frente a usted... y baja baja...

baja... su cuerpo ya no tiene plumas y al llegar nuevamente a las raíces del árbol usted.

Se pone su ropa y se toma unos minutos para abrazar ese árbol que le ha dado tanto bienestar ese será su lugar de descanso y cada vez que ud, lo necesite estará allí

esperándolo para brindarle esa paz y tranquilidad de este día... Ahora... poco a poco a



su propio tiempo y a su propio ritmo regresara a esta habitación sintiéndose muy bien con mucha alegría y con el aprendizaje de este día... Puede abrir sus ojos.



ANEXO 5

Dinámica #6

Técnica de Relajación “Con Refuerzo Verbal”

Relaje su cuerpo y con la espalda erguida y las manos abiertas encima de los muslos, tome unas respiraciones lentas y profundas... observe como se siente, su cuerpo esta equilibrado, y su mente esta en calma y tranquila... siga con las respiraciones lentas y profundas, concéntrese en ellas, reduzca sus pensamientos hasta que solo tenga uno en cada momento. (Poco a poco y pausado se le dicen las siguientes frases).

1. Usted está cómodamente recostado (o sentado) y tranquilo
2. Su brazo derecho se relaja fácilmente
3. Su brazo izquierdo se relaja fácilmente
4. Sus brazos se relajan completamente
5. Su pierna derecha se relaja fácilmente
6. Su pierna izquierda se relaja fácilmente
7. Sus piernas se relajan fácilmente
8. Sus brazos y piernas se relajan fácilmente
9. Sus hombros y cuello se relajan fácilmente
10. Los músculos de su abdomen se relajan fácilmente

Ahora poco a poco a su propio tiempo y a su propio ritmo regresara a esta habitación sintiéndose muy bien con mucha alegría y con el aprendizaje de este día, al contar tres, abre los ojos para reactivarse completamente.



ANEXO 6

Dinámica #7

Técnica de “Los Dedos para Aliviar Emociones”

Es un sistema de trabajo corporal para descargar, equilibrar y armonizar la energía del cuerpo.

Usando las manos se puede descargar las emociones bloqueadas. Las emociones son como una ola que se mueve por el cuerpo. Para aliviar la emoción se puede tomar y sostener el dedo con la mano ya que por cada dedo corre un canal o meridiano de energía que esta conectado con un organo y una emoción.

La técnica es sencilla y consiste en:

- ◆ Respirar profundo 4 – 5 veces
- ◆ Identificar que emoción es la que esta vivenciado (tristeza, ansiedad, miedo, enojo, o baja autoestima).
- ◆ Tomar el dedo indicado, según sea la emoción, con la otra mano y sostenerlo por 2 a 5 minutos hasta que baje la emoción



- ◆ Respirar profundo e imaginar que se puede botar todo lo negativo y la emoción bloqueada.
- ◆ Inhalar la paz y la armonía de la naturaleza.

Dedo	Emoción
Pulgar (gordo)	Si hay tristeza, lagrimas
Índice (el de la par del gordo)	Si hay temor, miedo
Mediano (de en medio)	Si hay enojo
Anular (el de la par del chiquito)	Si hay angustia, ansiedad
Meñique (dedo chiquito)	Si vivencia incapacidad para hacer las cosas, se siente inútil, impotente (baja auto-estima).



ANEXO 7

Dinámica # 8

Técnica de Relajación “FRI” (Focalización, respiración, imaginación).

La persona sentada o acostada cierra los ojos y asume una postura cómoda; empieza a focalizar inicialmente los elementos externos: sonidos o ruidos que el ruido llegue a ella. Cuando se da cuenta del ruido y este llegue, inhalar; que localice distintos ruidos externos inhalando y exhalando que focalice su propio cuerpo, sienta los latidos de su corazón; después que empiece a focalizar la respiración, el aire entra y sale. Pasamos a focalizar las distintas partes del cuerpo: frente, pelo, cara, cuello, hombros, brazos, pechos, espalda, abdomen, caderas, muslos, piernas, pies. Una vez ha hecho esta focalización pedirle que deje el cuerpo descansar como quiera que se acomode. Le pedimos que imagine una pantalla blanca brillante, que empiece a pasar una película de los momentos agradables de su vida, aquellas donde sabía que nada podía fallar, donde reía y gozaba; que luego los eche en su mano derecha que está boca arriba, cuando estén todos los momentos agradables dentro de la mano, hacer un puño para sostenerlos. Luego pensar rápidamente en una situación negativa o desagradable que le ha tocado vivir y colocarlo en su mano izquierda; después vaciar los momentos felices de su mano derecha adentro de la izquierda y notar como se equilibran sus emociones. Llevar sus manos juntas al pecho y sentirse lleno/a de nuevos recursos emocionales. Pedirle abrir los ojos al contar hasta tres.



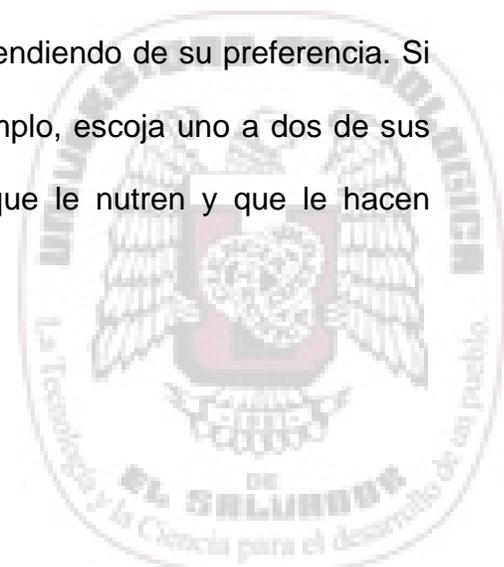
ANEXO # 8

MOVIMIENTOS DE TAI CHI.

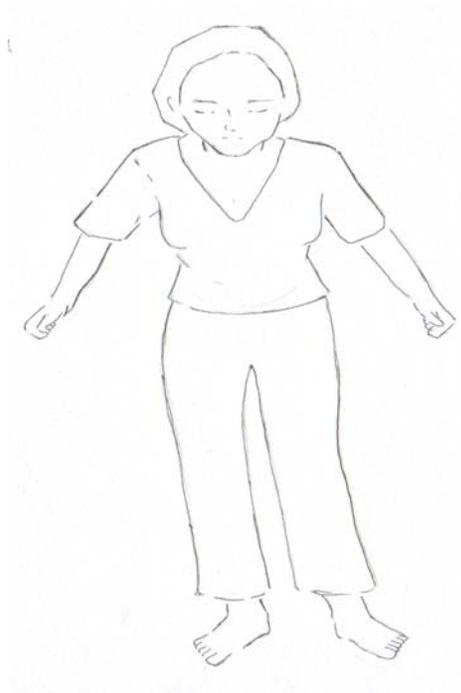
El tai Chi es una maravillosa experiencia para compartir en grupos de todas las edades. Con los movimientos fluidos del tai Chi se logra:

- Mejorar la capacidad de alerta y concentración.
- Mejorar la circulación de la sangre, nutre los músculos.
- Estimula el sistema nervioso y actividad glandular.
- Une y conecta con las fuerzas opuestas.

El Tai Chi fluido, relajado y pacífico. Los sentimientos y las sensaciones están alerta; el practicante está presente en el momento, totalmente concentrado o concentrado en el movimiento de su cuerpo y de su respiración su cuerpo se convierte en una corriente llena de energía, vitalidad y fuerza, como si fuera un árbol, con raíces arraigadas en la tierra, recibiendo la luz y el aire del cielo. Comprende una serie de movimientos que a continuación se detallan. Los movimientos se pueden hacer en orden dependiendo de su preferencia. Si cuenta con poco tiempo, diez minutos por ejemplo, escoja uno a dos de sus movimientos favoritos, los que usted siente que le nutren y que le hacen sentir bien.

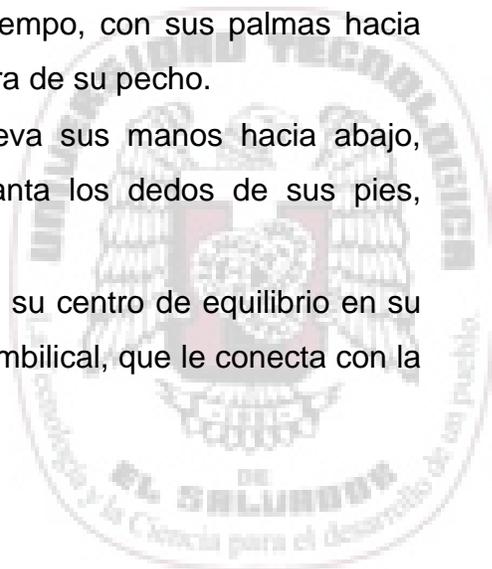


1. MOVIMIENTO DE MECEDORA.



Movimiento:

- Parece recto con los pies separados a la distancia de los hombros, con las manos a sus lados.
- Levante los talones y al mismo tiempo, con sus palmas hacia arriba, levante sus manos a la altura de su pecho.
- Déle vuelta a sus palmas y mueva sus manos hacia abajo, mientras baja sus talones y levanta los dedos de sus pies, meciéndose sobre ellos.
- Se siente desbalanceado, imagine su centro de equilibrio en su abdomen, como un largo cordón umbilical, que le conecta con la tierra.



- Continué meciéndose despacio a la par que respira profundamente.
- Con cada movimiento suelte sus hombros, relaje sus brazos y dedos, realice este ejercicio suave y lentamente.

Meditación:

- Respire profundamente e imagine que sus pies están arraigados en la tierra y que los dedos de sus pies son las largas raíces que conectan con la energía nutritiva de la tierra.
- Cuando levante sus manos, imagine que usted puede bajar la energía del cielo para limpiarse de lo negativo y llenarse de la positivo.
- Mueva sus dedos a través del aire, sintiéndose interconectado con todo lo existente. Cuando exhale (bota el aire) bota las tensiones y preocupaciones y cuando inhale (toma aire) respira la paz y la abundancia de la naturaleza alrededor de usted.

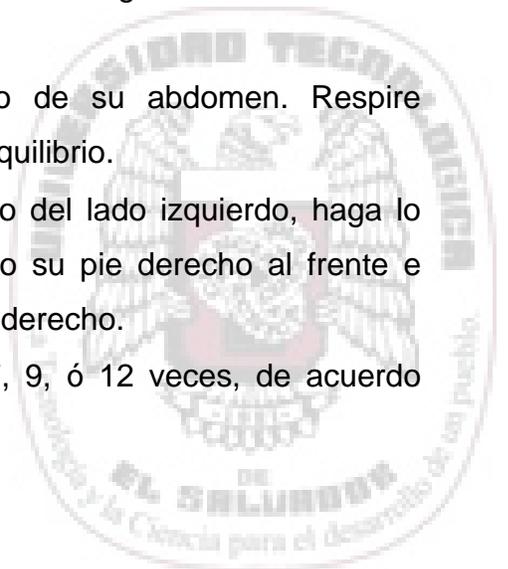


2. POSICIÓN DE PIE.



Movimiento:

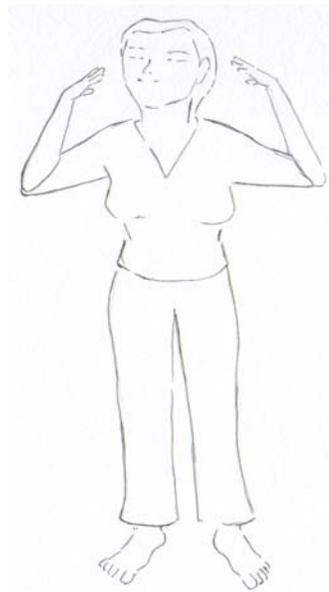
- Pie izquierdo hacia delante, inicie cada movimiento de Tai-Chi por el lado izquierdo, rodillas levantadas dobladas, su peso se balancea entre sus dos piernas, permitiendo que la energía circule en todo su cuerpo.
- El punto de equilibrio es el centro de su abdomen. Respire profundamente hacia este centro de equilibrio.
- Después de finalizar cada movimiento del lado izquierdo, haga lo mismo por el lado derecho. Poniendo su pie derecho al frente e iniciando cada movimiento por el lado derecho.
- Cada movimiento puede realizarse 7, 9, ó 12 veces, de acuerdo con la sabiduría de su cuerpo.



Meditación:

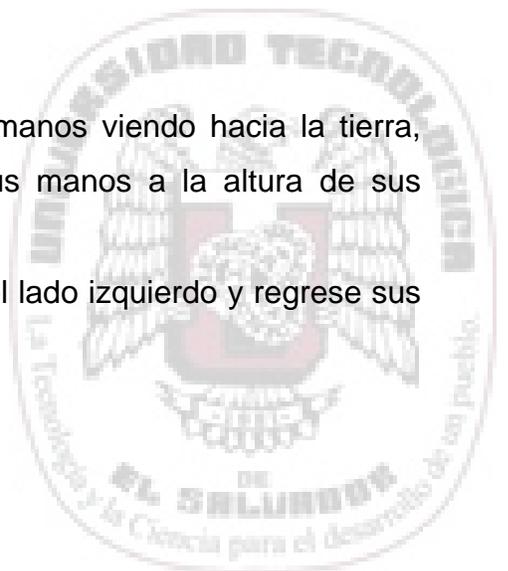
- Al lado izquierdo usted recibe o da energía a su ser. Imagine la energía que fluye hacia su lado izquierdo.
- Al lado derecho, le da energía a los demás.

3. EL GLOBO DE LUZ.



Movimiento:

- Con el pie izquierdo adelante y las manos viendo hacia la tierra, forme un globo de luz dentro de sus manos a la altura de sus hombros.
- Juguetonamente lance la bola hacia el lado izquierdo y regrese sus manos hacia su pecho.
- Repita el ejercicio por el lado derecho.



Meditación:

- Imagínese que es una niña o niño.
- Forme la bola de luz entre sus manos y sienta lo radiante de su ser.
- Libremente lance la bola hacia el mundo, conectándose con el regalo que dará.
- Sienta una sonrisa en su cara y gratitud en su corazón por este momento feliz.

4. LA DUCHA DE LUZ.



Movimiento:

- Con el pie izquierdo hacia delante y las palmas viéndose, a la distancia de cerca de un pie.



- Mueva sus manos en un movimiento circular hacia arriba, hasta la altura de la cabeza y luego hacia abajo, como si recibiera una ducha de luz.
- Sienta la energía de la ducha limpiando su campo de energía, llenando y nutriendo su cuerpo, mente y espíritu.
- Repita al lado derecho, iniciando con su pie derecho adelante.

Meditación:

- Imagine la fuerza vital de la energía que le rodea.
- Al hacer el movimiento por el lado izquierdo, contáctese con cualquier problema que tenga y déjelo ir.
- Al levantar sus manos, respire la ducha de la luz.
- Cuando baje sus manos, exhale y deje salir cualquier negatividad. Sienta la luz celestial renovándose.
- Cuando haga el movimiento por el lado derecho, contáctese con la violencia y la negatividad del gran mundo que le rodea.

5. EL SABIO.

Movimiento:

- Con su pie izquierdo hacia delante y la mano izquierda cerca de su cara, mueva sus manos en un movimiento enfrente a su cara.



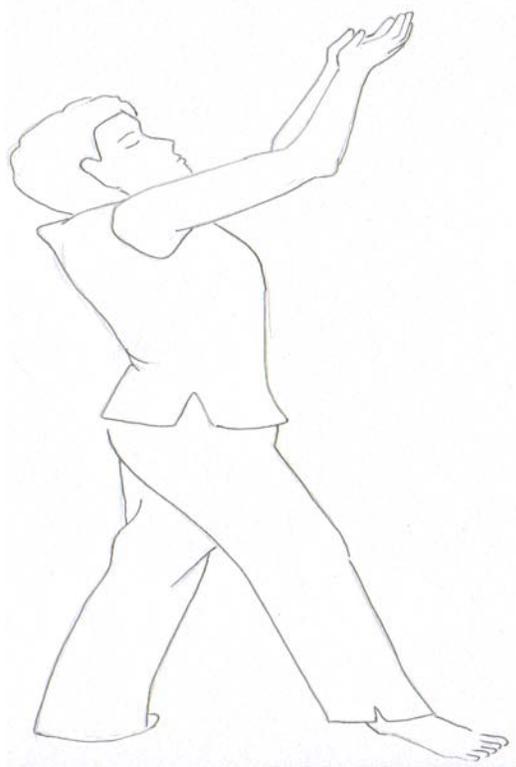
- Y luego hacia abajo en círculo. Las manos no se tocan cuando pasan frente al nivel de los ojos o enfrente de la cara.
- Repita con el pie derecho hacia delante.

Meditación:

- Vaya al lugar sagrado dentro de usted y recuerde lo sabio o sabia que usted es, con su historia única, momentos agradables, heridas, momentos difíciles y posibilidades.
- Sienta profunda gratitud, amor y respeto por su ser.
- Usted puede hacer una pausa por un momento durante este movimiento, para darse un abrazo, cuidar su corazón y su alma.
- Cuando haga estos movimientos a la derecha, vuelva a ver con quienes esta usted practicando Tai-Chi. Vea la gracia única y bondad de cada persona, así como sus heridas y posibilidades.
- Cuando los vea luego en otros momentos, mírelos profundamente y salúdelos como los seres sabios que verdaderamente son.

6. LA OFRENDA.





Movimientos:

- Con el pie izquierdo hacia delante y las manos a la altura del abdomen, forme un barco abierto, en el que pondrá la plenitud de su vida.
- Mueva sus manos hacia arriba en ofrenda (que ofrece).
- Y luego haga abajo en un arco.
- Regresando el círculo hacia el abdomen. Reciba y dé la plenitud de la vida.
- Repita con el pie derecho.

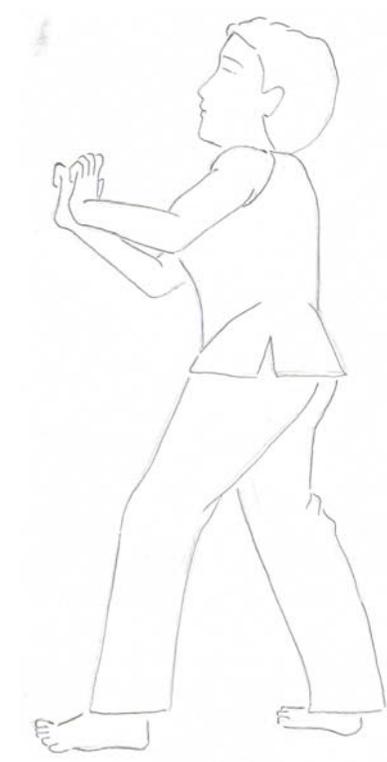
Meditación:

- Cuando haga el movimiento imagine su vida en sus manos.
- Cuando las suba hacia arriba y hacia fuera, dé plenamente el regalo de su vida.



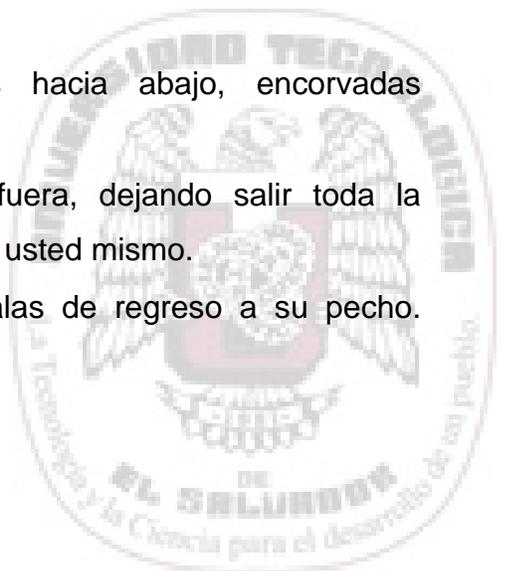
- Cuando realice el movimiento por el lado derecho, imagine su conexión con todo lo existente.

7. DAR Y RECIBIR.



Movimiento:

- Pie izquierdo hacia delante, palmas hacia abajo, encorvadas suavemente y a nivel del pecho.
- Empuje sus manos arqueadas hacia fuera, dejando salir toda la tensión, negatividad y violencia dentro de usted mismo.
- Ponga las palmas hacia arriba y tráigalas de regreso a su pecho. Respirando la abundancia de la vida.
- Repita con el pie derecho.



Meditación:

- Conéctese con cualquier herida o experiencia dolorosa que pueda guardar en su corazón.
- Cuando realice el movimiento a la izquierda, respire y saque el dolor, inhale paz y abundancia del mundo alrededor suyo. Cuando realice el ejercicio por el lado derecho, conéctese con la violencia y la pena del mundo. Respire la paz que necesita.

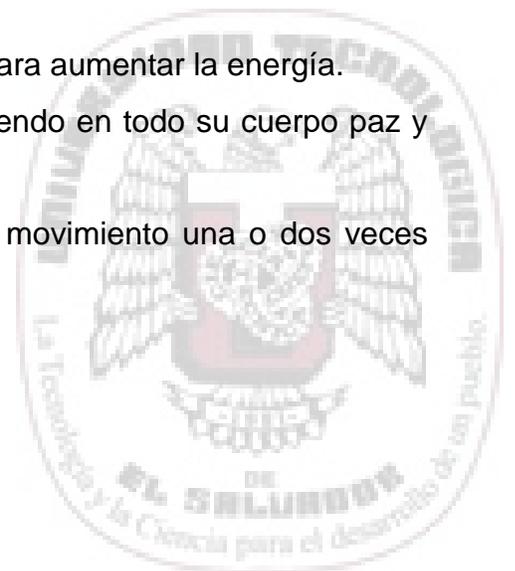
8. ABRIRSE PARA RECIBIR LAS BENDICIONES DE LA VIDA.





Movimiento:

- Este movimiento se realiza sin mover sus pies que están a igual distancia de los hombros con las rodillas ligeramente dobladas, con las manos a sus costados, llene sus palmas de la energía de la tierra.
- Levante sus manos sobre su cabeza, con sus palmas formando un globo de energía sobre su cabeza.
- Separe sus palmas tres o cuatro veces para aumentar la energía.
- Imagine que la luz y la gracia están fluyendo en todo su cuerpo paz y bendiciones de la vida.
- Lentamente baje sus manos y repita el movimiento una o dos veces más.



Meditación:

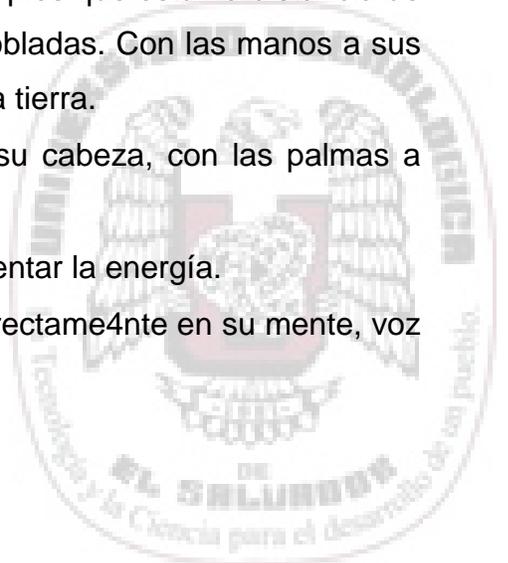
- Abraze la abundancia de la gracia y las bendiciones; dedique su vida en gratitud.

9. DEDICACIÓN DE LA MENTE, VOZ Y CORAZÓN.



Movimiento:

- Este movimiento se realiza sin mover sus pies que están a distancia de un hombro, con las rodillas levemente dobladas. Con las manos a sus lados, llene las palmas de la energía de la tierra.
- Levante sus manos hacia los lados de su cabeza, con las palmas a cada lado de sus sienes.
- Separe las palmas 3 ó 4 veces para aumentar la energía.
- Imagine luz, energía y gracia entrando directamente en su mente, voz y corazón.



- Lentamente baje sus manos y repita el movimiento una o dos veces.

Meditación:

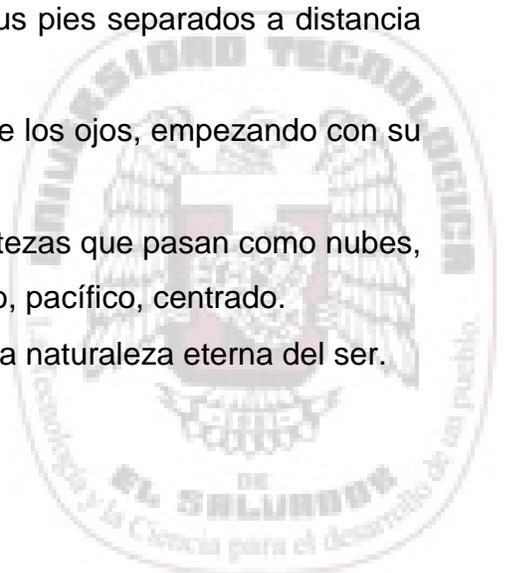
- Abra su mente, voz y corazón a la gracia y paz.
- Dedique sus pensamientos y palabras para dar luz al mundo.

10. NUBES PASANDO.



Movimiento:

- Sus rodillas ligeramente dobladas, con sus pies separados a distancia de un hombro.
- Mueva sus brazos en círculo a la altura de los ojos, empezando con su brazo derecho.
- Imagine problemas, alegrías, penas y tristezas que pasan como nubes, mientras usted está en el momento eterno, pacífico, centrado.
- Respire profundamente y conéctese con la naturaleza eterna del ser.



Meditación:

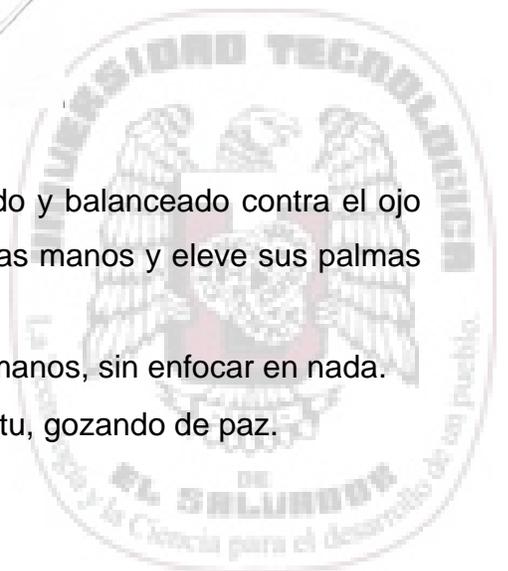
- Sus pies están plantados en la tierra y su cabeza conectada con el cielo.
- Cuando las nubes pasajeras se muevan a su alrededor de usted, conéctese con su nacimiento, vida y muerte, todo en el momento presente.
- Agradezca el regalo de su vida y la sabiduría y gracia de su ser.

11. VENTANA DE ETERNIDAD.



Movimiento:

- Con el talón de su pie izquierdo levantado y balanceado contra el ojo del pie derecho, entrelace los dedos de las manos y eleve sus palmas un poco abajo del nivel de los ojos.
- Relaje su mirada, viendo encima de sus manos, sin enfocar en nada.
- Siéntase uno con su cuerpo, mente espíritu, gozando de paz.

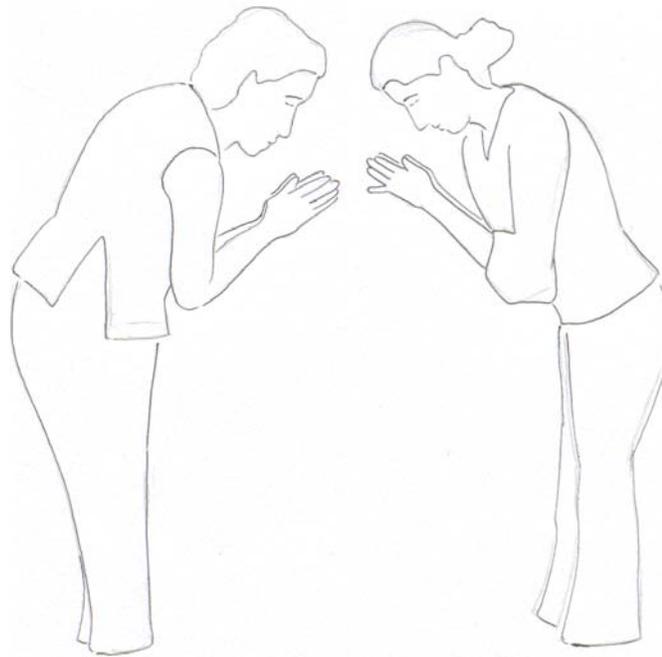


- Cuando se sienta listo, lentamente baje sus manos a sus costados.

Meditación:

- Imagine una columna de luz pasando sobre su columna y conectándolo o conectándola con la tierra y el cielo.
- Sienta lo radiante de su ser brillando en todas las direcciones.
- Conéctese con el pasado, presente y el futuro en este momento.
- Siéntase uno con el ser.

12. SALUDO A LA COMUNIDAD.



Movimiento:



- Si está practicando Tai Chi con otros, una sus manos frente a su pecho, como si rezara y salude a cada persona en la comunidad.
- Vea profundamente a sus ojos, reconociendo y apreciando su belleza y su gracia única.

Meditación:

- Namasté – Somos uno.
- Honro el lugar suyo en el que todo el universo habita. Honro el sitio en usted que es de amor, verdad, luz y paz... Cuando usted está allí en usted, y yo estoy en ese lugar en mí, somos UNO.

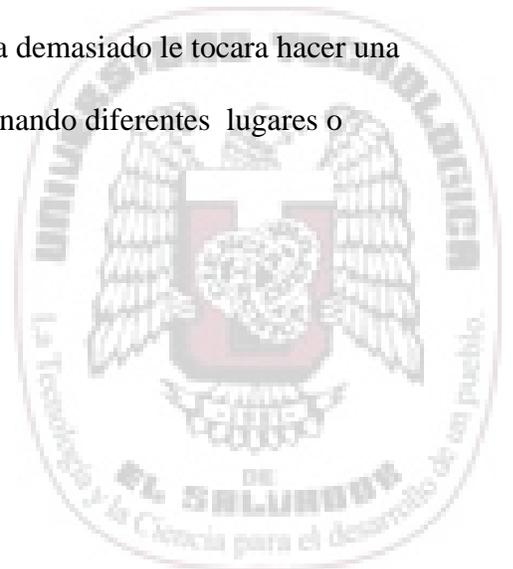


ANEXO 9

Dinámica “Vamos de Compras”

Instrucciones: los participantes se colocan en círculo.

Desarrollo: la persona que dirige esta dinámica, escoge a un participante para que se coloque al centro del círculo. Este participante va de compras, da varias vueltas alrededor del círculo, se detiene a alguno de los participantes y le dice: VOY A COPAN, QUE PUEDO COMPRAR, el participante al que se le esta hablando debe contestar en forma rápida con el nombre de tres cosas que comiencen con C (caramelo, cebolla, caimito). Si se equivoca o se tarda demasiado le tocara hacer una penitencia impuesta por el grupo. Se puede ir mencionando diferentes lugares o países como por ejemplo México, Panamá y otros.

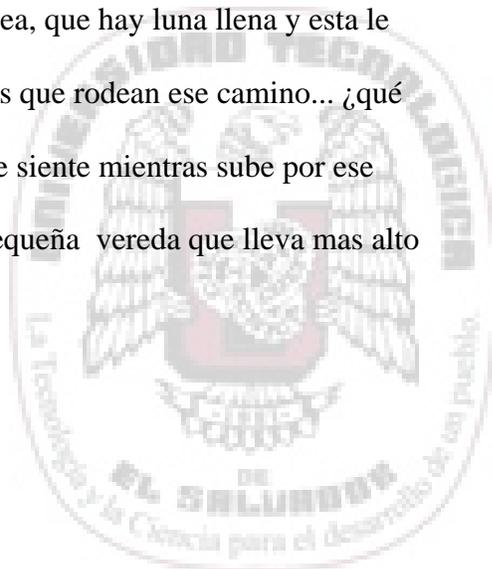


ANEXO 10

Técnica de Relajación “El Sabio”.

Relaje su cuerpo y con la espalda erguida y las manos abiertas encima de los muslos, tome unas respiraciones lentas y profundas... observe como se siente, su cuerpo esta equilibrado, y su mente esta en calma y tranquila... siga con las respiraciones lentas y profundas, concéntrese en ellas, reduzca sus pensamientos hasta que solo tenga uno en cada momento.

Siga respirando lenta y profundamente y poco a poco deje que todo su cuerpo se relaje, sienta como los dedos de sus pies se relajan... sienta como sus piernas poco a poco se relajan, relaje sus muslos, su vientre... relaje su abdomen, lentamente relaje ahora su abdomen, lentamente relaje ahora su pecho su espalda, sus hombros... siga respirando profundamente... relaje ahora su cuello, su frente, las expresiones de su rostro y repita internamente y despacio: imagine que esta caminando subiendo por un camino en las montañas, por la noche, imagine, si desea, que hay luna llena y esta le permite observar el camino fácilmente y muchas cosas que rodean ese camino... ¿qué otras cosas puede observar a su alrededor?... ¿cómo se siente mientras sube por ese camino en la montaña?... un poco adelante hay una pequeña vereda que lleva mas alto hasta una curva.



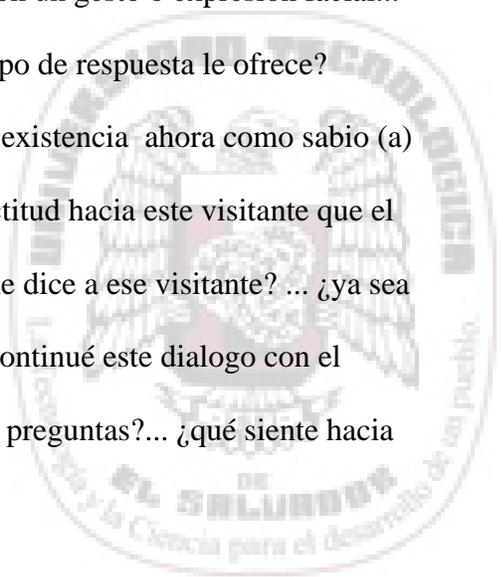
Esta cueva sirve como hogar a una persona o ser muy sabio que puede decirle la respuesta a cualquier cosa que usted., desea preguntarle, diríjase a esta vereda y camine hacia la cueva de esta persona sabia... note como el control cambia a medida que usted escala por ese camino y sea acerca a la cueva.

Cuando usted llega a la cueva usted vera una pequeña fogata enfrente de ella y será capaz de ver borrosamente la silenciosa persona sabia a la luz de las llamas movedizas del fuego se aviva usted es capaz de ver el sabio más claramente... tome su tiempo para examinar las vestiduras,... el cuerpo.... la cara... y los ojos de este individuo.

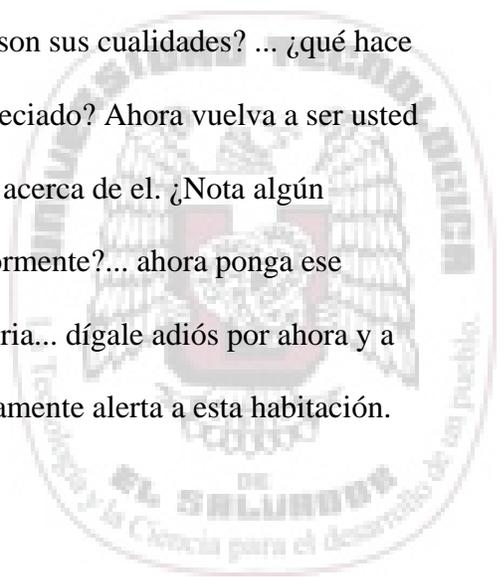
Ahora pregunta al sabio más claramente... Tome su tiempo para examinar las vestiduras,.. el cuerpo... la cara.... y los ojos d este individuo.

Ahora pregunte a el sabio y ve como el reacciona a lo que usted dice... el podría responderle con palabras solamente o le responderá con un gesto o expresión facial... o quizás este ser sabio pueda mostrarle algo... ¿Qué tipo de respuesta le ofrece?

Ahora, conviértase en la persona sabia... ¿cómo es su existencia ahora como sabio (a) ¿cómo se siente?... ¿cómo es su vida?... ¿cuál es su actitud hacia este visitante que el hace preguntas?... ¿qué siente hacia él o ella?... ¿qué le dice a ese visitante? ... ¿ya sea en palabras gestos o acciones? Vuelva a ser usted y continúe este dialogo con el sabio... ¿usted entiende lo que se le dice? ¿tiene usted preguntas?... ¿qué siente hacia



esa persona sabia?... conviértase nuevamente en la persona sabia ahora, y continué la conversación ... ¿hay algo mas que usted pueda decir al visitante... conviértase en usted mismo de nuevo pronto le diría adiós a esta persona sabia... diga todo lo demás que desea antes de irse... cuando usted este listo para despedirse del sabio este se voltea hacia un viejo bolso buscando algo especial para regalárselo a usted.. .el sabio le saca del bolso y se lo obsequia para que usted lo lleve a casa... observe el regalo... ¿Qué siente hacia el sabio ahora...? exprese como se siente y lentamente dígame adiós.. ahora de la vuelta y empiece a caminar hacia abajo por la vereda en la montaña, llevando su regalo con usted.... mientras camina por la vereda hacia abajo, observe el camino con atención de manera que pueda recordar como encontrar el camino de regreso hacia el sabio cuando desee visitarlo nuevamente... reconozco los alrededores y como se siente... ahora, mantenga sus ojos cerrados y traiga el regalo con usted., mientras regresa a esta habitación ... tome algún tiempo para examinar el regalo con mas detalle... ¿qué cosa le regalaron?... de vea descubra mas acerca de esto... tóquelo... huélalo... déle vuelta en sus manos y examínelo cuidadosamente... ahora, conviértase en el regalo... identifíquese con el y descríbase ... ¿cómo es usted, mientras es el regalo ...? ¿Como se siente? ... ¿cuáles son sus cualidades? ... ¿qué hace usted...?... ¿cómo puede ser usted despreciado... o apreciado? Ahora vuelva a ser usted y observe el regalo y vea si puede descubrir algo más acerca de el. ¿Nota algún cambio en el o algo que usted no había notado anteriormente?... ahora ponga ese regalo a un lado con cuidado y seguridad en su memoria... dígame adiós por ahora y a su propio ritmo y a su propio tiempo regrese completamente alerta a esta habitación.



ANEXO 11

Dinámica.

“El concepto de sí mismo”.

Muchos hemos crecido con la idea de que no es “correcto” el antológico, o para el caso, elogiar a otros. Con este ejercicio se intente cambiar esa actitud al hacer que equipos de dos personas compartan algunas cualidades personales entre sí.

En este ejercicio, cada persona le da a su compañero la respuesta a una, dos o las tres dimensiones siguientes ingeridas:

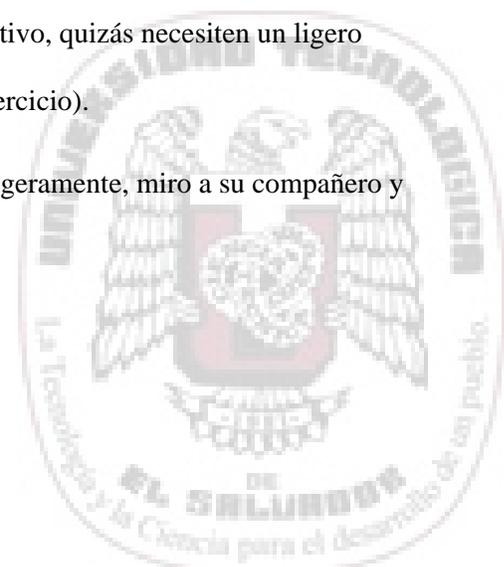
1. Dos atributos físicos que me agradan de mí mismo
2. Dos cualidades de personalidad que me agradan de mí mismo
3. Una capacidad o pericia que me agradan de mí mismo

Explique que cada comentario debe ser positivo. No se permiten comentarios negativos (dado que las personas no ha experimentado este encuentro positivo, quizás necesiten un ligero empujón de parte de ustedes para que puedan iniciar el ejercicio).

¿Cuántos de ustedes al oír el trabajo asignado, se sonrió ligeramente, miro a su compañero y le dijo?

¿Fue difícil señalar una cualidad al iniciar el ejercicio?

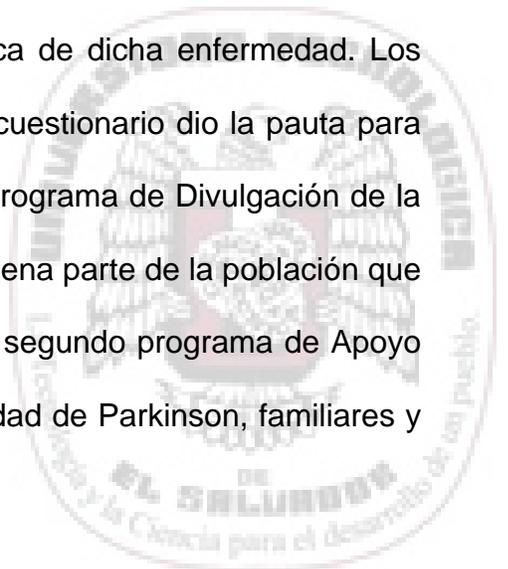
¿Cómo considera ahora el ejercicio?



RESUMEN.

Durante el desarrollo de la edad adulta el ser humano esta propenso a una serie de enfermedades propias de dicha edad, pero existen algunas de ellas que afectan profundamente su salud, a tal grado de ser enfermedades incurables, entre las que podemos mencionar se encuentra la enfermedad de Parkinson, la cual se clasifica como una enfermedad neurodegenerativa, el origen de dicha enfermedad se puede dar por diferentes factores por lo que es muy difícil de detectar y contrarrestar a tiempo. Es por esto que se hizo necesario realizar una investigación en la que se muestra cada una de las etapas de la enfermedad, sus orígenes, las características más comunes, así como los tipos de tratamientos que existen.

El objetivo primordial de la investigación no solo fue describir que es la enfermedad, sino identificar cual era el nivel de conocimientos que tienen los usuarios del Sistema de Salud Pública ha cerca de dicha enfermedad. Los resultados que se obtuvieron por medio de un cuestionario dio la pauta para presentar la propuesta de dos programas. Un Programa de Divulgación de la enfermedad de Parkinson, ya que existe una buena parte de la población que no conoce ni los síntomas más comunes. Y el segundo programa de Apoyo Psicológico dirigido a pacientes con la enfermedad de Parkinson, familiares y



cuidadores para que cuenten con herramientas necesarias para enfrentar la enfermedad.

