



MINISTERIO DE SALUD
INSTITUTO NACIONAL DE SALUD MENTAL
"HONORIO DELGADO - HIDEYO NOGUCHI"

N° 80-2021-DG/INSM "HD-HN"

Resolución Directoral

San Martín de Porres, 28 de junio de 2021



VISTO:

El Expediente con Registro N°20-007602-001, de fecha 22 de setiembre de 2020,

CONSIDERANDO:

Que, los artículos I y II del Título Preliminar de la Ley N° 26842, Ley General de Salud disponen que la salud es condición indispensable del desarrollo humano y medio fundamental para alcanzar el bienestar individual colectivo, y que la protección de la salud es de interés público. Por tanto, es responsabilidad del Estado regularla, vigilarla y promoverla;

Que, la Ley N°30947 Ley de Salud Mental, dispone la modificación del artículo 11° de la Ley N° 26842, Ley General de Salud, modificado por la Ley 29889, disponiendo entre otros que Toda persona tiene derecho a gozar del más alto nivel posible de salud mental, sin discriminación. El Estado garantiza la disponibilidad de programas y servicios para la atención de la salud mental en número suficiente, en todo el territorio nacional; y el acceso a prestaciones de salud mental adecuadas y de calidad, incluyendo intervenciones de promoción, prevención, recuperación y rehabilitación,

Que, el Ministerio de Salud mediante Resolución Ministerial N° 935-2018/MINSA, aprobó el Documento Técnico: "Lineamientos de Política Sectorial en Salud Mental", que permite avanzar hacia la universalización del cuidado integral de salud mental, asegurando las intervenciones estratégicas necesarias para la promoción, protección, tratamiento, recuperación, rehabilitación psicosocial y reinserción social en la salud mental;

Que, conforme el objetivo 2 del Plan de acción sobre Salud Mental 2013-2020 de la Organización Mundial de la Salud (OMS), el desarrollo de servicios de salud mental de buena calidad requiere protocolos y prácticas basadas en evidencias, que incluyan la intervención temprana, la incorporación de los principios de los derechos humanos, el respeto de la autonomía individual y la protección de la dignidad de las personas. Además, el personal sanitario no debe limitar su intervención a la mejora de la salud mental, sino que también debe atender las necesidades de los niños, adolescentes y adultos con trastornos mentales relacionadas con su salud física, y viceversa;

Que, el Instituto Nacional de Salud Mental "Honorio Delgado - Hideyo Noguchi" como órgano descentrado del Ministerio de Salud, encargado de la investigación, docencia y atención especializada en el Campo de Salud Mental, entre otros objetivos tiene el de lograr la eficacia, calidad y eficiencia en la prestación de servicios especializados en salud mental, así como el de innovar permanentemente las normas métodos y técnicas en salud mental y que los profesionales de la salud y técnicos del sector, conozcan y sean capacitados, en nuevos conocimientos científicos y tecnológicos, adquiridos en la investigación, docencia y atención especializada;

Que, en la actualidad se habla mucho acerca de la importancia de la psicoeducación en los diversos trastornos mentales, siendo este un proceso a través del cual el individuo, la familia y la comunidad se informan, se convencen, se fortalecen y se educan acerca de un problema de salud mental, convirtiéndose en protagonistas del proceso de salud. Implica proporcionar información, explicar una determinada situación de modo coherente, preciso y sencillo, presentando a la persona los elementos necesarios para la comprensión de una situación particular. En las personas con trastorno mental esto es esencial ya que les ayuda a entender la patología desarrollada, sus efectos y las opciones disponibles para tratarla;





MINISTERIO DE SALUD
INSTITUTO NACIONAL DE SALUD MENTAL
"HONORIO DELGADO — HIDEYO NOGUCHI"

N° 80-2021-DG/INSM "HD-HN"

Resolución Directoral

Que, este contexto y considerando los estudios que indican que los enfoques psicoeducativos son útiles como parte del programa de tratamiento para las personas con esquizofrenia y enfermedades relacionadas, la Jefatura del Departamento de Rehabilitación a través de la Nota Informativa N° 135-2020-DR/INSM-"HD-HN", informa el desarrollo de la "Guía Técnica: Manual del Programa Psicoeducativo de Enfermería para la Rehabilitación de Personas con Trastorno Mental Graves en el Departamento de Rehabilitación", del Instituto Nacional de Salud Mental "Honorio Delgado — Hideyo Noguchi", cuya finalidad es contribuir a mejorar las intervenciones psicoterapéuticas del profesional de Enfermería Especialista en Salud Mental en el abordaje integral de personas con trastorno mental grave (TMG) que se atienden en el Departamento de Rehabilitación del Instituto Nacional de Salud Mental "Honorio Delgado — Hideyo Noguchi";

Que, la Guía Propuesta, ha sido aprobada por la Oficina de Planeamiento Estratégico mediante Nota Informativa N° 38-2020-TR-EOYMI-OEPE-INSM-"HD-HN", bajo la denominación de "Guía Técnica Intervención de Enfermería en el Programa Psicoeducativo de Personas con Trastorno Mental Grave"; Que, en ese sentido, conforme lo expuestos y contando el Documento Normativo propuesto, con la aprobación del órgano técnico especializado, resulta procedente emitir el presente acto resolutorio;

Con las visaciones de la Jefa de la Oficina de Asesoría Jurídica, del Director Ejecutivo de la Oficina Ejecutiva de Planeamiento Estratégico y de la Directora Ejecutiva de la Oficina Ejecutiva de Administración; y,

De conformidad con la Ley N° 26842 Ley General de Salud, Ley 30947 Ley de Salud Mental, Resolución Ministerial N° 935-2018/MINSA que aprueba el Documento Técnico: "Lineamientos de Política Sectorial en Salud Mental", Resolución Ministerial N° 850-2016/MINSA, que aprueba el documento Denominado "Normas para la elaboración de Documentos Normativos del Ministerio de Salud", el Reglamento de Organización y Funciones del Instituto Nacional de Salud Mental "Honorio Delgado -Hideyo Noguchi", aprobado mediante Resolución Ministerial N° 462-2008/MINSA, el Decreto Supremo N° 008-2017-SA que aprueba el Reglamento de Organización y Funciones del Ministerio de Salud y su modificatoria aprobada mediante Decreto Supremo N° 011-2017-SA;

SE RESUELVE:

Artículo 1°.- APROBAR la "Guía Técnica Intervención de Enfermería en el Programa Psicoeducativo de Personas con Trastorno Mental Grave", que forma parte de la presente resolución.

Artículo 2°.- ENCARGAR la ejecución, seguimiento y evaluación de la aplicación de la "Guía Técnica Intervención de Enfermería en el Programa Psicoeducativo de Personas con Trastorno Mental Grave", a la Jefatura del Departamento de Rehabilitación del Instituto Nacional de Salud Mental "Honorio Delgado — Hideyo Noguchi";

Artículo 3°.- DISPONER que la Oficina de Comunicaciones, publique la presente Resolución Directoral en la página web institucional.

Regístrese y comuníquese,

c.c.:

- () Oficina Ejecutiva de Administración
- () Órgano de Control Institucional
- () Oficina Ejecutiva de Planeamiento Estratégico
- () Oficina de Asesoría Jurídica
- () Departamento de Rehabilitación
- () Archivo

MINISTERIO DE SALUD
INSTITUTO NACIONAL DE SALUD MENTAL
"HONORIO DELGADO — HIDEYO NOGUCHI"
Dr. WALTER CRISTÓBAL MARTELL
Director (en el cargo) Especializado
CMP. 10640 - RNE. 14778



M. PISCO E.



J. RIOS P.



M. BALLÓN T



PERÚ

MINISTERIO DE SALUD



INSTITUTO NACIONAL DE SALUD MENTAL
"HONORIO DELGADO-HIDEYO NOGUCHI"

DEPARTAMENTO DE REHABILITACIÓN

**GUÍA TÉCNICA
INTERVENCIÓN DE ENFERMERÍA EN
EL PROGRAMA PSICOEDUCATIVO DE
PERSONAS CON TRASTORNO MENTAL
GRAVE**

Lima - Perú

2020



CONTROL DEL DOCUMENTO

RUBRO	A CARGO DE	FECHA	V. B.
ELABORADO POR	Dirección Ejecutiva de Apoyo a la Investigación y Docencia Especializada	10/08/2020	
REVISADO POR	Oficina Ejecutiva de Planeamientos Estratégico / Equipo de Organización y Modernización Institucional	17/08/2020	 J. RIOS P.
APROBADO POR	Dirección General	30/11/2020	 W. CASTILLO M.

ÍNDICE

Título	1
Introducción	6
I. Finalidad	7
II. Objetivos	7
III. Base Legal	7
IV. Ámbito De Aplicación	8
V. Nombre Del Proceso O Procedimiento A Estandarizar	8
VI. Aspectos Técnicos Conceptuales	8
6.1. Conceptos Básicos	8
VII. Consideraciones Generales	10
7.1. Situación Actual	10
7.2. Aspectos Conceptuales Programa Psicoeducativo para personas con trastorno mental grave	11
7.2.1. Definición del Programa psicoeducativo	10
7.2.2. Modelos y teorías del programa psicoeducativo	10
7.2.3. Técnicas a emplear para el desarrollo del programa psicoeducativo	15
VIII. Consideraciones Específicos	17
8.1. Orientaciones al facilitador	17
IX. Descripción de Procedimientos	19
9.1. Procedimiento en cada Fase de Rehabilitación	19
9.2. Requerimientos básicos	21
9.3. Flujograma del Programa Psicoeducativo	22
I PARTE: DESARROLLO TEÓRICO Y PRÁCTICO DEL PROGRAMA PSICOEDUCATIVO DE ENFERMERÍA - FASE 1	23
Sesión N° 1: Presentación del programa y normas de convivencia	24
Sesión N° 2: Conversemos sobre salud	27
Sesión N° 3: Manteniendo nuestra salud	29
Sesión N° 4: Nuestro cerebro y su funcionamiento	31
Sesión N° 5: Trastornos mentales	33
Sesión N° 6: Síntomas de los trastornos mentales	41
Sesión N° 7: Conversemos sobre medicación	44
Sesión N° 8: Conociendo mi medicación	47
Sesión N° 9: Solicitando y recordando mi cita médica	49

II PARTE: DESARROLLO TEÓRICO Y PRÁCTICO DEL PROGRAMA PSICOEDUCATIVO DE ENFERMERÍA - FASE 2	51
Sesión N° 1: Presentación del programa y normas de convivencia	52
Sesión N° 2: Conversemos sobre salud, enfermedad y discapacidad	54
Sesión N° 3: Trastornos mentales: Definición	56
Sesión N° 4: Factores que facilitan el desarrollo de una alteración mental	58
Sesión N° 5: Síntomas de los trastornos mentales	60
Sesión N° 6: Medicación, conceptos generales	64
Sesión N° 7: Medicación, función o efecto terapéutico específico	67
Sesión N° 8: Medicación, efectos secundarios y creencias	70
Sesión N° 9: Autocuidado en el manejo de la medicación	75
Sesión N° 10: Recaída, factores de riesgo y protectores	80
Sesión N° 11: Conversemos sobre el control médico	82
III PARTE: DESARROLLO TEÓRICO Y PRÁCTICO DEL PROGRAMA PSICOEDUCATIVO DE ENFERMERÍA - FASE 3	85
Sesión N° 1: Presentación del programa y normas de convivencia	86
Sesión N° 2: Un sueño reparador y un despertar con energía	89
Sesión N° 3: Alimentación saludable, la pirámide de alimentos	93
Sesión N° 4: Alimentación saludable, grupo cereales, frutas y vegetales	99
Sesión N° 5: Alimentación saludable, grupo carnes lácteos, grasas y azúcares	101
Sesión N° 6: Beneficios de mantenerte activo y hacer ejercicio	105
Sesión N° 7: Consumo de alcohol, cigarro y otras drogas	110
Sesión N° 8: Salud sexual, sexualidad y órganos de la reproducción	113
Sesión N° 9: Salud sexual, paternidad responsable y métodos anticonceptivos	121
Sesión N° 10: Salud sexual, infecciones de transmisión sexual	124
Sesión N° 11: Salud sexual, VIH – SIDA	128
X. Niveles de Responsabilidad	131
XI. Anexos	132

Anexo N° 01-A Evaluación del programa psicoeducativo - Rehabilitación Funcional (Fase I) 2019	158
Anexo N° 01-B Solucionario de la Evaluación del programa Psicoeducativo - Rehabilitación Funcional (Fase I)	132
Anexo N° 02-A Evaluación del programa psicoeducativo - Rehabilitación Psicosocial (Fase II) 2019	135
Anexo N° 02-B Solucionario de la Evaluación del programa Psicoeducativo - Rehabilitación Psicosocial (Fase II)	137
Anexo N° 03-A Pupiletras: Repaso de la Sesión N° 1 "Conversemos sobre salud, enfermedad y Discapacidad"	139
Anexo N° 04-A Repaso de la Sesión No 3: "Factores que facilitan el desarrollo de un trastorno mental"	140
Anexo N° 05-A Crucigrama para Repaso de las Sesiones	141
Anexo N° 05-B Crucigrama para Repaso de las Sesiones	142
Anexo N° 06-A Pupiletras Sesión N°: 4: "Síntomas de los trastornos mentales:" Pupiletras 1 y 2	144
Anexo N° 07-A Pupiletras Sesión N°: 4: "Síntomas de los trastornos mentales: Alucinaciones"	146
Anexo N° 08-A Pupiletras Sesión N°: 4: "Síntomas de los trastornos mentales: Delusiones"	147
Anexo N° 09-A Repaso de la Sesión No 6: "Función Específica de los medicamentos psiquiátricos"	148
Anexo N° 10-A Evaluación del programa psicoeducativo - Rehabilitación Socio laboral (Fase III) - 2019	149
Anexo N° 10-B Solucionador de la Evaluación del Programa Psicoeducativo - Rehabilitación Socio laboral (Fase III) 2019	151
XII. Referencias Bibliográficas	153

INTRODUCCIÓN

La Psicoeducación es un proceso a través del cual el individuo, la familia y la comunidad se informan, se convencen, se fortalecen y se educan acerca de un problema de salud mental, convirtiéndose en protagonistas del proceso de salud. Implica proporcionar información, explicar una determinada situación de modo coherente, preciso y sencillo, presentando a la persona los elementos necesarios para la comprensión de una situación particular. En las personas con trastorno mental esto es esencial ya que les ayuda a entender la patología desarrollada, sus efectos y las opciones disponibles para tratarla.

El objetivo focal es proteger a las personas implicadas en la situación, disminuyendo la ansiedad generada a partir del desconocimiento. Asimismo, promueve el protagonismo y compromiso en el cuidado de su salud, a través de la búsqueda de comportamientos, conductas menos ansiosas y que conllevan a mejorar la calidad de vida de la familia.

Los resultados de la revisión sistemática hecha por Pekala y Merinder muestran una posibilidad de que la psicoeducación tenga un efecto positivo para el bienestar de las personas. Sin embargo, la escasez de estudios hizo que la comparación entre la eficacia de los diferentes formatos programas de diez sesiones o menos y las de once sesiones o más tanto individuales o grupales, fuera débil. En esta revisión se incluyen diez estudios, todos los estudios de educación grupal incluyeron miembros de la familia. Se observó que el cumplimiento de la medicación mejoró significativamente en un único estudio mediante una intervención grupal breve a un año, pero los otros estudios produjeron datos ambiguos o asimétricos. Cualquier tipo de intervención psicoeducativa redujo significativamente las tasas de recaída o de reingreso hospitalario de nueve a dieciocho meses de seguimiento en comparación con la atención estándar.

Las pruebas de los ensayos indican que los enfoques psicoeducativos son útiles como parte del programa de tratamiento para las personas con esquizofrenia y enfermedades relacionadas. El hecho de que las intervenciones sean breves y de bajo costo, debe hacerlas atractivas a los gestores y a los elaboradores de políticas de salud.

Por lo anteriormente mencionado se ha visto por conveniente elaborar la presente *Guía Técnica: Intervención de Enfermería en el Programa Psicoeducativo de personas con Trastorno Mental Grave en el Departamento de Rehabilitación del INSM "HD - HN"*, el cual se implementó desde el año 2006 y se ejecuta hasta la actualidad, contando en la Rehabilitación funcional (Fase I) y la Rehabilitación Psicosocial (Fase II) con cinco ejes temáticos: Salud y enfermedad, trastorno mental, medicación, autocuidado y recaída y en la Rehabilitación Socio laboral (Fase III) con cinco ejes temáticos: Sueño, alimentación, actividad física, sexualidad, consumo de alcohol, cigarro y drogas.

I. FINALIDAD

Contribuir a mejorar las intervenciones psicoterapéuticas del profesional de Enfermería Especialista en Salud Mental en el abordaje integral de personas con trastorno mental grave (TMG) que se atienden en el Departamento de Rehabilitación del Instituto Nacional de Salud Mental "Honorio Delgado – Hideyo Noguchi" (INSM "HD - HN").

II. OBJETIVOS

Objetivo general

Fortalecer el desarrollo de las competencias de los Profesionales de Enfermería Especialistas en Salud Mental con la implementación del Programa Psicoeducativo para personas con TMG, en el Departamento de Rehabilitación del INSM "HD - HN"

Objetivos específicos

Aplicar los procedimientos técnicos y metodológicos en el programa de intervención terapéutica Psicoeducativa de Enfermería para personas con TMG, en el Departamento de Rehabilitación del INSM "HD - HN"

III. BASE LEGAL

- Ley N° 26842, Ley General de Salud y sus modificatorias.
- Ley N° 29973, Ley General de la Persona con Discapacidad.
- Ley N° 27658, Ley Marco de Modernización de la Gestión del Estado.
- Ley N° 30947, Ley de Salud Mental
- Decreto Supremo N° 007-2020-SA, que aprueba el Reglamento de la Ley N° 30947, Ley de Salud Mental.
- Decreto Supremo N° 004-2013-PCM, que aprueba la Política Nacional de Modernización de la Gestión Pública al 2021.
- Ley N° 27815, Ley del Código de Ética de la Función Pública.
- Decreto Supremo N° 008-2017-SA, Reglamento de Organización y Funciones del Ministerio de Salud.
- Resolución Ministerial N° 356-2018/MINSA, Documento técnico: Plan Nacional de Fortalecimiento de Servicios de Salud Mental Comunitaria 2018-2021.
- Resolución Ministerial N° 462-2006/MINSA, Reglamento de Organización y Funciones del Instituto Nacional de Salud Mental "Honorio Delgado-Hideyo Noguchi".
- Resolución Ministerial N° 850-2016/MINSA, Normas para la elaboración de Documentos Normativos del Ministerio de Salud.

- Ley N° 30057, Ley del Servicio Civil, aprueba el nuevo régimen del Servicio Civil, con la finalidad de que las entidades públicas del Estado alcancen mayores niveles de eficacia y eficiencia, y presten efectivamente servicios de calidad a la población, así como para promover el desarrollo de las personas que lo integran.
- Resolución de Presidencia Ejecutiva N°141-2016, SERVIR, que resuelve formalizar la aprobación de la Directiva Normas para la Gestión del Proceso de Capacitación en las entidades públicas.
- Decreto Legislativo N° 1025, Normas de Capacitación y Rendimiento para el Sector Público.
- Resolución Directoral N°249-2010-DG/INSM "HD-HN", aprueba el Manual de Organización y Funciones del Departamento de Rehabilitación.
- Resolución Directoral N°041-2019-DG/INSM "HD-HN", aprueba el Mapa de Procesos de Nivel "0" y Fichas Técnicas de Procesos Nivel "0".

IV. ÁMBITO DE APLICACIÓN

El presente manual está dirigido a los Profesionales de Enfermería Especialistas en Salud Mental encargados de la implementación del Programa Psicoeducativo para personas con TMG, en el Departamento de Rehabilitación del INSM "HD-HN".

V. NOMBRE DEL PROCESO O PROCEDIMIENTO A ESTANDARIZAR

Alineado al Proceso Misional sostenido en el Mapa de Procesos y Procedimientos del INSM "HD-HN", denominado "Gestión de Desarrollo de la Atención Especializada", que comprende el diseño e implementación de modelos de intervención para el fortalecimiento de la capacidad, a fin de contribuir a la gestión y la prestación de la atención en el campo de sus competencias.

VI. ASPECTOS TÉCNICOS CONCEPTUALES

6.1. Conceptos básicos:

6.1.1. Psicoeducación:

Ha sido definido como la educación o entrenamiento de la persona con trastorno psiquiátrico en áreas claves para su tratamiento y rehabilitación, como son la toma de conciencia de enfermedad, promoción de su participación activa con el tratamiento y la rehabilitación y el fortalecimiento de habilidades que compensen las deficiencias causadas por el trastorno mental desarrollado.

Implica una aproximación terapéutica a fin de proporcionar información precisa y sencilla que estimule que la situación del trastorno mental sea aceptada, asumida y que el usuario pueda posicionarse críticamente desarrollando conductas de afronte frente a su trastorno mental desarrollado.

6.1.2. Trastorno mental grave: Para su definición se han considerado el criterio clínico, psicosocial y asistencial:

- **Criterio clínico:** el nivel de gravedad, o repercusión en el pensamiento, emoción o comportamiento del paciente y/o comorbilidad, con persistencia en el tiempo, tendencia a la cronicidad, conductas de riesgo como auto o hetero agresividad.
- **Criterio psicosocial:** considera la presencia de disfunción, discapacidad o dependencia y como consecuencia la alteración de las relaciones familiares, laborales y sociales.
- **Criterios asistenciales:** considera la necesidad de cuidados o servicios de forma intensiva, prolongada o reiterada.

6.1.3. Discapacidad:

Término genérico que incluye déficits, limitación en la actividad y restricciones en la participación. Indica los aspectos de la interacción del individuo con una condición de salud y sus factores contextuales (ambientales y personales).

Las áreas en las que puede manifestarse la discapacidad se clasifican en:

- Aprendizaje y aplicación de conocimientos
- Tareas y demandas cotidianas
- Comunicación
- Movilidad
- Autocuidado
- Vida doméstica
- Interacciones y relaciones interpersonales (familia)
- Áreas principales de la vida (educación, empleo)
- Vida comunitaria, cívica y social.

Los Factores Ambientales, constituyen el ambiente físico, social y actitudinal en el que las personas con discapacidad viven y desarrollan sus vidas. Los factores son externos y pueden tener una influencia negativa o positiva en su desempeño, en su realización como miembros de la sociedad.

6.1.4. Rehabilitación psiquiátrica:

Es el proceso desarrollado en conjunto por personal multidisciplinario, personas con trastornos mentales y sus familiares, que comprende actividades organizadas y planificadas en base a evidencia científica dirigidas al desarrollo de la máxima capacidad posible de habilidades y destrezas en las personas con trastornos mentales para mejorar su calidad de vida y lograr su inserción o reinserción en su comunidad con el máximo nivel de rendimiento socio productivo posible.

VII. CONSIDERACIONES GENERALES:

7.1. Situación actual:

La psicoeducación ha demostrado que puede ser de ayuda para las personas con diversos trastornos mentales como: esquizofrenia, trastorno esquizoafectivo, enfermedad bipolar y depresión mayor, su participación en estos programas resultó en una disminución de las recaídas y en una mejor adherencia a los tratamientos indicados.

Los objetivos de la psicoeducación en los trastornos mentales son el desarrollo de la conciencia de enfermedad, favorecer el cumplimiento terapéutico, la detección precoz de síntomas prodrómicos y evitar las recaídas.

Las diferentes modalidades de intervención psicoeducativa dirigidas a personas con trastorno mental tienen como objetivo desarrollar la conciencia de enfermedad, incrementar la adherencia al tratamiento y así contribuir a un mejor pronóstico y evolución de la enfermedad. Diversos estudios han demostrado que la psicoeducación es de gran ayuda para personas con diversos trastornos mentales tales como, esquizofrenia, enfermedad bipolar y depresión mayor.

En el estudio realizado por integrantes de los equipos del Centro de Rehabilitación Psicosocial de Zafra y Llerena en España con veinticuatro personas, once de ellas con diagnóstico de esquizofrenia y trece familiares, tuvo como objetivo evaluar los cambios en la cognición social, actitudes hacia la medicación, percepción de adquisición de nuevos conocimientos y la satisfacción general, luego de haber participado en sesiones psicoeducativas. Las conclusiones fueron que esta intervención resultó ser efectiva en producir cambios positivos en las actitudes hacia la medicación, la percepción de haber adquirido nuevos conocimientos y la sensación de satisfacción con la atención recibida.

Otros estudios revelan que la psicoeducación para personas con trastorno mental tiene resultados positivos en el incremento del conocimiento de la enfermedad y su tratamiento, mejores actitudes hacia su medicación, capacidades de gestión, cumplimiento y adherencia a la medicación. Estas intervenciones resultaron en el retraso de las recaídas y el incremento en la participación de la persona al formular preguntas sobre su tratamiento. Por otro lado, el estilo de vida de las personas con trastorno mental se ve afectado por factores nocivos, por ejemplo este grupo tiene dos veces más propensión a fumar que la población en general, sumado a ello que la gran mayoría tiene hábitos de mala alimentación, inactividad física, lo que conlleva a tener sobrepeso u obesidad desarrollar enfermedades endocrino metabólicas, cardíacas pudiendo verse afectada la esperanza de vida hasta en 20 años incrementando el riesgo de muerte tanto por complicaciones como por causas naturales.

7.2. Aspectos conceptuales del programa psicoeducativo para personas con trastorno mental grave:

7.2.1. Definición del programa psicoeducativo:

Actividad grupal para personas con TMG que, a través de la aplicación del modelo pedagógico constructivista, facilita en el participante el desarrollo de los conocimientos sobre el trastorno mental desarrollado, su actitud frente a ello, promueve el cumplimiento de la medicación y la puesta en práctica de estilos de vida saludables enmarcados en el contexto del trastorno mental desarrollado.

7.2.2. Modelos y teorías del programa psicoeducativo:

La ejecución del presente programa está basada en la puesta en práctica de los siguientes modelos y teorías.

- A. Modelo constructivista:** El constructivismo es un movimiento pedagógico que propicia el aprendizaje como un programa significativo, donde el conocimiento no es una copia de la realidad, sino una construcción basada en los conocimientos previos de la persona.

Este proceso estimula las conexiones entre los centros cerebrales para transmitir o recibir información el uso del potencial intelectual, con este enfoque lo principal es que la persona piense para ir construyendo sus conocimientos. Este modelo requiere el facilitador propicie un clima afectivo y de mutua confianza, incluso asumiendo en algunos momentos el rol de un participante más, Algunas características a tener en cuenta para estimular un ambiente constructivista son:

- Acepta e impulsa la autonomía e iniciativa del participante.
- Usa terminología cognitiva tal como: Clasificar, analizar, predecir, crear, inferir, deducir, estimar, elaborar, pensar.
- Investiga sobre la comprensión de conceptos que tienen los participantes antes de compartir con ellos su propia comprensión de estos conceptos.
- Desafía la indagación haciendo preguntas que necesitan respuestas muy bien reflexionadas y desafía también a que se realicen preguntas entre ellos.

B. Teoría del "Modelo de las relaciones interpersonales" de Hildegard Peplau:

Considera:

Persona: Organismo en desarrollo que se esfuerza por reducir la ansiedad provocada por las necesidades. Según Peplau la persona vive en equilibrio inestable.

Entorno: No definida de forma explícita, pero menciona que la enfermera debe tener en cuenta la cultura y los valores del paciente.

Salud: Concepto que implica un movimiento dirigido de la personalidad y otros procesos propios del hombre hacia una vida creativa, constructiva, productiva, personal y en comunidad. Consta de condiciones interpersonales y psicológicas que interactúan. Es promovida a través del proceso interpersonal.

Enfermería: Proceso significativo, terapéutico e interpersonal que actúa de forma conjunta con otros procesos humanos que posibilitan la salud. Relación humana entre un individuo que está enfermo o que siente una necesidad y una enfermera que está preparada para reconocer y responder a la necesidad de ayuda.

Rol de la Enfermera: Promoción del desarrollo de las habilidades del paciente para afrontar los problemas y conseguir un estado saludable. Es un proceso mutuo y de cooperación donde el paciente y la enfermera intentan resolver "el problema" a través de la utilización de las técnicas de resolución de problemas. Aplica los principios de las relaciones humanas a los problemas que surgen en todos los niveles de la experiencia humana.

Aporte en el Proceso de Rehabilitación:

- La utilización de la comprensión de la conducta de la propia enfermera para ayudar a los demás a identificar sus dificultades.
- La necesidad del manejo de las propias emociones y adoptar los roles que requiere la persona a fin de proporcionar un apoyo terapéutico apropiado.
- La necesidad de desarrollar habilidades de comunicación asertiva y la aplicación de los principios de la relación terapéutica.
- Habilidades de asesoramiento, no se trata de dar consejo sino de proporcionar una oportunidad al paciente para que solucione mentalmente los problemas y saque algunas conclusiones razonables.

- Supone exigencias emocionales importantes para la persona que presta los cuidados. Proporcionar una red de apoyo para el personal. La enfermera necesita disponer de tiempo para discutir la práctica clínica.

A fin de optimizar las intervenciones psicoeducativas es necesario que el rol del facilitador y su posición frente a la persona, sujeto de nuestra intervención, estén bien definidos. En este sentido la Teoría del Modelo de las relaciones interpersonales desarrollado por Hildegard Peplau, define el rol de la enfermera como "un instrumento educativo, una fuerza de maduración que apunta a promover en la personalidad el movimiento de avance hacia una vida creativa, constructiva, productiva, personal y comunitaria" utilizando la relación terapéutica frente al usuario, parte de "la comprensión de la propia conducta para ayudar a los demás a identificar sus dificultades" diferenciándose cuatro fases:

- **Orientación**, la enfermera ayuda a la persona a reconocer y entender su problema.
- **Identificación**, la enfermera facilita la exploración de los sentimientos para ayudar al paciente a sobrellevar la enfermedad.
- **Aprovechamiento**, la persona intenta sacar el mayor beneficio posible de lo que se le ofrece a través de la relación.
- **Resolución**, las antiguas metas se van dejando de lado gradualmente a medida que se adoptan otras nuevas.

De esta manera se establece una relación terapéutica de colaboración y educación que conlleva a un proceso interactivo de aprendizaje y maduración recíproca.

C. Teoría de la Diversidad y la Universalidad de los Cuidados Culturales (1978) de Madeleine Leininger

Considera:

Persona: Ser bio psico social con un conjunto de valores, creencias, normas y estilos de vida aprendidos, compartidos y transmitidos dentro de un grupo determinado, que orienta su razonamiento decisiones y acciones según modos de acción predeterminados

Entorno: La totalidad de un hecho, situación o experiencias particulares que dan sentido a las expresiones, interpretaciones e interacciones sociales humanas en determinado entorno físico, ecológico, sociopolítico y/o cultural.

Salud: Estado de bienestar que se define, valora y práctica culturalmente y que refleja la capacidad de los individuos o grupos

para realizar sus actividades cotidianas en modos de vida normalizados, beneficiosos y expresados culturalmente.

Enfermería: Profesión y disciplina humanístico científica, centrada en los fenómenos y actividades de asistencia, con la finalidad de apoyar, facilitar o capacitar a las personas o grupos para mantener o recuperar su bienestar o para auxiliarse a la hora de afrontar la discapacidad o muerte y dotada de sentido culturalmente.

Cuidados de Enfermería: Todos los actos y decisiones de asistencia, apoyo facilitación o capacitación que se ajustan cognitivamente a los valores culturales, creencias y modos de vida de los individuos, grupos o instituciones con el fin de suministrar o apoyar servicios de bienestar o cuidados sanitarios significativos, provechosos y satisfactorios.

Aporte en el Proceso de Rehabilitación: La cultura determina los patrones y estilos de vida que tienen influencia en las decisiones de las personas, esta teoría ayuda a la enfermera a descubrir y documentar el mundo del paciente y utiliza sus puntos de vista étnicos, sus conocimientos y prácticas en conjunción con una ética apropiada (conocimiento profesional) como base para adoptar acciones y decisiones profesionales coherentes con los modos culturales.

D. Teoría General de Enfermería - Teoría del Autocuidado (1971) de Dorothea Orem, Considera:

Persona: Ser que tiene funciones biológicas, simbólicas y sociales, con potencial para aprender y desarrollarse satisfaciendo los requisitos de autocuidado.

Entorno: Factores, físicos, químicos, biológicos y sociales, ya sean estos familiares o comunitarios, que pueden influir e interactuar en la persona.

Salud: Estado caracterizado por la firmeza o totalidad del desarrollo de las estructuras humanas y de la función física y mental, "la salud es un concepto inseparable de factores físicos, psicológicos, y sociales. Incluye la promoción y el mantenimiento de la salud, el tratamiento de la enfermedad y la prevención de complicaciones".

Rol de la Enfermera: Proporcionar asistencia directa en su autocuidado, según sus requerimientos, debido a las incapacidades que vienen dadas por sus situaciones personales. La enfermera es un instrumento que facilita la recuperación de la persona y de sus conductas de autocuidado, de acuerdo al grado de capacidad que presente, según su situación personal.

Cuidados: Ayudar al individuo a llevar a cabo y mantener por sí mismo, las acciones de autocuidado para conservar su salud, recuperarse de la enfermedad y afrontar las consecuencias de esta.

Teoría del Autocuidado: Aporte en el Proceso de Rehabilitación:

- Refuerza la participación activa de las personas en el cuidado de su salud, supone trabajar con aspectos relacionados a la motivación, cambio de comportamiento y hacer de la educación para la salud la herramienta principal de trabajo.
- Los usuarios son responsables de las decisiones que condicionan su situación salud, por tanto, les facilitamos la información necesaria para que tomen las decisiones que más favorezca a su situación personal-familiar.
- Individualización de los cuidados y la implicación de los usuarios en el propio plan de cuidados y otorga protagonismo al sistema de preferencias del sujeto barreras o factores que lo dificultan, recursos para el autocuidado percepción del problema, capacidad de autocuidado.

7.2.3. Técnicas a emplear para el desarrollo del programa psicoeducativo:

Las técnicas que van a facilitar el desarrollo del modelo constructivista en la ejecución de las sesiones de trabajo con los participantes son las siguientes:

7.2.3.1. Técnica expositiva:

Consiste en la presentación oral de un tema, a fin de transmitir información y propiciar su comprensión. En el desarrollo del tema se diferencian tres fases:

Las técnicas que van

Inducción, se presenta la información básica que será motivo de su exposición.

Cuerpo, se presenta la información detallada, esta fase es en sí misma el motivo de su intervención.

Síntesis, se realiza el cierre de su exposición haciendo especial énfasis en los aspectos importantes del tema.

Algunas recomendaciones al hacer uso de esta técnica:

- **La voz:** El utilizar diferentes tonalidades, énfasis, cambio de volumen y timbre de voz, sirven para otorgar a determinados conceptos cierto valor jerarquizante.
- **Los silencios:** Muchas veces el silencio establece una búsqueda que es hallada por el propio protagonista del proceso de aprendizaje. Cuando la situación o el problema está sugerentemente expuesto a veces no es necesario

decir nada y es interesante observar cómo el participante descubre lo que hay que hacer ante lo presentado. Asimismo, utilizar algún tipo de apoyo visual, enfatizar, resumir periódicamente la exposición, hacer uso de un lenguaje claro, analogías, ejemplos conocidos y significativos para los participantes, preguntas de comprensión que promueven la participación grupal mantenerse en un lugar visible, dirigir la vista a todo el grupo, entre otras, son estrategias que hacen a esta técnica mucho más efectiva.

7.2.3.2. Tormenta de ideas (adaptada para el programa):

Facilita que los participantes elaboren conceptos y lleguen a conclusiones sobre un tema, promueve la participación y motivación del grupo. Se requiere que el facilitador tenga un amplio conocimiento del tema y un buen manejo de grupo. Se recomienda integrarla a otras técnicas como la expositiva y discusión en pequeños grupos. Su desarrollo es el siguiente:

- Se propone el tema a trabajar y se plantea una pregunta sobre el tema
- Se pide que todos participen aportando ideas o conceptos sobre el tema. Brinde confianza al grupo mencionando que todos los aportes son válidos, no existen ideas buenas ni malas. Si existiera alguna dificultad para que el grupo proporcione ideas, el facilitador puede motivarlos con preguntas claves como: ¿Qué?, ¿Quién?, ¿Dónde?, ¿Cómo?, ¿Cuándo? ¿Por qué? ¿Para qué?, las aportaciones se irán anotando en un lugar visible.
- Pedir a los participantes que evalúen las ideas y que escojan las que más se aproximen a responder la pregunta planteada.
- Agrupar las ideas pertinentes y construir la respuesta a la pregunta planteada

7.2.3.3. Técnica de refuerzo social positivo: El facilitador en todo momento brindará refuerzos verbales y/o aplausos, felicitando, independientemente de si la intervención es acertada o no, el esfuerzo y participación, en algunos casos el facilitador podrá utilizar refuerzos materiales tales como caramelos u otros. **El objetivo** es fomentar y mantener la participación activa de la persona en el proceso de desarrollo de sus conocimientos.

7.2.3.4. Técnica de refuerzo aplicativa: Son las llamadas "tareas para la casa", son la principal estrategia para facilitar que los conocimientos adquiridos por los participantes, sean fijados y llevados a la práctica en su vida personal. Es necesario evaluar junto con el participante el efecto de la aplicación de

los conocimientos en sus conductas y formas de pensar, para ello haga comentarios positivos sobre lo desarrollado, señale los posibles errores y pida que lo intente nuevamente.

VIII. CONSIDERACIONES ESPECÍFICAS:

8.1. Orientaciones para el facilitador:

A. Antes de ejecutar las sesiones:

- a) El programa Psicoeducativo cuenta con un Cuaderno de trabajo para cada uno de los participantes, el cual contiene el resumen de los temas a trabajar denominados "ideas fuerza" y las tareas a ser desarrolladas por los participantes en casa. Lea estos contenidos y amplíe la información que usted maneje.
- b) Converse con los familiares y explique brevemente los temas a ser trabajados, la importancia del logro de los objetivos por tema y como pueden apoyarlos en la resolución de las tareas contenidas en el Cuaderno de trabajo.
- c) Se recomienda que usted amplie la información de cada tema a fin de tener dominio y pueda brindar mayor información a los participantes que lo requirieran.
- d) Tenga a la mano los materiales para realizar del programa. En todas las sesiones es necesario que usted cuente con los siguientes:
 - Cuadernos de trabajo para los participantes.
 - Cuaderno de registro de asistencia
 - Pizarra acrílica, mota y plumón para pizarra acrílica.

Los materiales específicos se encuentran descritos en cada sesión.

B. Durante del desarrollo de las sesiones:

Secuencia en el desarrollo de las sesiones:

- 1) Saludar y dar la bienvenida a los participantes.
- 2) Indicar a los participantes que se sienten formando un semicírculo.
- 3) Registrar la asistencia de los participantes
- 4) Preguntar al grupo la fecha y nombre del programa y registrar este en la pizarra.
- 5) Revisar la tarea de la sesión anterior reforzando los contenidos trabajados y escriba el título que corresponde a la sesión. (Excepto la Sesión Inaugural)

Observará usted que las sesiones, excepto las "Sesiones inaugurales", inician en el 6º paso, esto se debe a que los cinco primeros pasos son los mismos para cada sesión.

Aspectos a considerar en el desarrollo de las sesiones:

- Para la revisión de la tarea, cada uno de los usuarios pasará al frente y dará lectura a la tarea, aun cuando no estuviera bien ejecutada, felicite siempre el esfuerzo, corrija con amabilidad y motive a los demás participantes con aplausos. (Uso de Reforzador positivo)
- Al organizar a los participantes para el trabajo grupal, procure formarlos al azar a fin que tengan oportunidad de interactuar con diferentes compañeros. En cada grupo elegirán un **coordinador** quien se asegurará que todos participen; un **secretario** que anotará las respuestas del grupo y un **expositor** que saldrá a dar lectura del trabajo grupal.
- Cuando presente un video, haga una introducción explicando brevemente el contenido, resalte los conceptos sobre los cuales los participantes deberán centrar su atención, para ello puede dictarles algunas preguntas que responderán al finalizar el video. Si se observa que la mayoría no ha captado la información repetir el video, haciendo pausas y explicando lo más importante.
- De ser necesario, se sugiere desarrollar una sesión en 2 a 3 fechas de acuerdo al avance de los participantes para reforzar los conocimientos.
- Se recomiendan intercalar sesiones donde se desarrolle el tema y sesiones de refuerzo, las cuales pueden ejecutarse dando lectura a la tarea de la sesión anterior o usando el material lúdico propuesto para algunos temas.

C. Al finalizar cada sesión

- Haga un resumen con la información más resaltante de la sesión.
- Explique la resolución de las tareas contenidas en el Cuaderno de trabajo, de ejemplos de cómo resolverla y asegúrese que se haya dejado entender.
- Despedirse de cada participante, haciéndoles ver su interés como terapeuta de ayudarles en todo el proceso.

IX. DESCRIPCIÓN DE PROCEDIMIENTOS:

9.1. Procedimiento en cada fase de rehabilitación

9.1.1. Aspectos generales:

- En la Rehabilitación Funcional (Fase I) y la Rehabilitación Psicosocial (Fase II) del programa Psicoeducativo de Enfermería se denomina "Cuidando mi salud" ya que los contenidos están agrupados en cinco áreas temáticas, estas son: Salud y Enfermedad, Trastorno mental, medicación, autocuidado y recaída, siendo el objetivo final que el participante adquiera conocimientos que le permitan cuidar de sí mismo en lo referente a su trastorno mental desarrollado. En la Inserción laboral (Fase III) se denomina "Viviendo estilos de vida saludables" ya que sus contenidos están agrupados en cinco áreas temáticas, las cuales son: Sueño, Alimentación, Actividad física, Sexualidad, Consumo de alcohol, cigarro y drogas. Siendo el objetivo final mejorar hábitos o estilos de vida del participante para prevenir otras patologías que puedan afectar principalmente su área física.
- **Número de participantes por grupo:** 16 como máximo
- **Número de sesiones por semana:** 1 a 2
- **Tiempo de cada sesión:** 90 minutos
- **Criterios de inclusión:** Los considerados para el proceso de Rehabilitación
- **Condiciones del ambiente:** Silencioso, ventilado, iluminado con aforo para mínimo 16 personas.
- **Mobiliario y equipo:** Mínimo 16 sillas, equipos audiovisuales, pizarra acrílica.
- **Evaluación e instrumentos:** Cuestionarios de evaluación para Fase I, II y III.
- **Materiales:** Cuadernos de trabajo para Fase I, II y III y los especificados en cada sesión

Proceso de implementación:

La implementación involucra varias acciones que se presentan a continuación (ver el cuadro 1):

- **Evaluación:** En la evaluación de ingreso al programa, se aplica el instrumento de acuerdo a cada Fase, lo que nos permite valorar los conocimientos previos de los participantes, para guiar en que temas hay que reforzar los conocimientos en los participantes.
- **Ejecución del programa:** El programa tiene una duración aproximada de cinco meses en cada una de las dos fases del proceso.

- **Evaluaciones continuas:** En cada sesión se va preguntando lo trabajado sesiones anteriores, de acuerdo al tema.

Indicadores de logro por áreas temáticas trabajadas:

ÁREA TEMÁTICA	INDICADORES DE LOGRO Rehabilitación Funcional (FASE I)	INDICADORES DE LOGRO FASE Rehabilitación Psicosocial (FASE II)
Trastorno mental	• Acepta que está en tratamiento de un trastorno, alteración o "enfermedad" mental. • Identifica que tuvo pensamientos sentimientos y conductas, "extrañas o raras".	• Conoce su diagnóstico y lo identifica como un trastorno mental. • Describe en que consiste el trastorno mental. • Define "síntomas" • Menciona 3 a más síntomas que presentó
Medicación psiquiátrica	• Menciona los nombres de algunos de sus medicamentos. • Relaciona la mejoría alcanzada con la medicación. • Menciona beneficios generales de administrarse sus medicamentos. • Menciona consecuencias generales de disminuir o dejar la medicación	• Menciona los nombres, concentración y dosis. • Menciona el tipo de medicación de dos de sus medicamentos • Menciona los síntomas específicos que controlan dos de sus medicamentos. • Conoce que es "recalda". • Menciona que hacer frente a algunos posibles efectos secundarios.
Autocuidado	• Menciona el nombre o apellido de su médico tratante. • Conoce la fecha de su próxima cita o sabe dónde está registrada. • Cuando le recuerdan tomar la medicación lo hace. • Acepta tomar la medicación administrada por familiar.	• Maneja la medicación por él mismo. • Recuerda administrarse la medicación por él mismo. • Se administra la medicación por sí sólo y no hay riesgo a incumplimiento.

ÁREA TEMÁTICA	INDICADORES DE LOGRO PARA LA REHABILITACIÓN SOCIOLABORAL (FASE III)
Alimentación saludable	• Menciona alimentos que pertenecen a los grupos de la pirámide de alimentos. • Menciona los componentes de una dieta balanceada. • Menciona los cambios implementados para tener una mejor alimentación.
Dormir saludable	• Menciona la cantidad de horas recomendadas para dormir. • Menciona la importancia de dormir horas completas. • Menciona los cambios implementados en su vida diaria para dormir mejor. • Menciona técnicas para afrontar el insomnio.
Ejercicio físico	• Menciona los beneficios de hacer ejercicio físico. • Menciona los cambios implementados en su vida diaria para incrementar su actividad física.
Sexualidad: Métodos anticonceptivos ITS, VIH-SIDA	• Menciona algunos métodos anticonceptivos y conoce donde conseguir mayor información. • Menciona las condiciones indispensables para poder tener familia. • Menciona formas de prevenir las ITS • Conoce como utilizar un preservativo • Menciona las formas de transmisión y no transmisión del VIH

9.2. Requerimientos Básicos:

REQUERIMIENTO	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD
Humanos:		
▪ Facilitador Profesional de Enfermería Especialista En Salud Mental	Persona	01
Infraestructura:		
▪ Ambiente amplio, ventilado e iluminado, sin distractores.	Sala de terapias	01
Equipos electrónicos:		
▪ Smart TV o proyector multimedia	Unidad	01
▪ Computadora o laptop.	Unidad	01
▪ USB.	Unidad	01
Mobiliario:		
▪ Sillas	Unidad	16
▪ Mesas	Unidad	04
▪ Pizarra acrílica	Unidad	01
▪ Ecran para proyectar	Unidad	01
Material de escritorio:		
▪ Formato de evaluación ingreso y salida	Unidad	32
▪ Manual del facilitador.	Unidad	01
▪ Cuadernos de trabajo para usuarios	Unidad	16
▪ Plumón delgado para papel por 24 unidades	Estuche	01
▪ Plumón grueso para papel por 10 unidades	Estuche	01
▪ Colores por 24 unidades	Estuche	03
▪ Cartulina colores claros variados	Unidad	32
▪ Papelógrafos.	Unidad	100
▪ Goma en barra	Unidad	10
▪ Tijeras	Unidad	16
▪ Limpia tipo.	Unidad	02
▪ Hojas bond de 80 gr	Paquete	02

9.3.FLUJOGRAMA DEL PROGRAMA PSICOEDUCATIVO:



I PARTE:

**PROGRAMA PSICOEDUCATIVO
DE
ENFERMERÍA
(FASE I)**

En esta fase se realizan 9 sesiones

DESARROLLO DE INTERVENCIONES POR FASE:

"CUIDANDO MI SALUD": En esta fase se desarrollan 9 sesiones



Primera sesión:

Presentación del programa y normas de convivencia

1. **Objetivo:** Al finalizar la sesión el participante será capaz de:
 - Formular normas de convivencia grupal y se compromete a respetarlas.
 - Mencionar los temas a desarrollarse en el programa.
2. **Material necesario:** El mencionado en orientaciones para el facilitador y Evaluación de ingreso.
 - Formatos de Evaluación de ingreso Fase I.
 - Tarjetas con nombres de animalitos.

Procedimiento:

1. Preséntese, de la bienvenida y a fin de generar confianza organice una dinámica de presentación, le sugerimos dos de ellas:

Si son de 5 a menos:

Un integrante pasa al frente y dice su nombre acompañado de alguna mímica o movimiento. Los demás integrantes repiten su nombre y el movimiento. Cuando todos hayan realizado el ejercicio, el facilitador dirá un nombre y los integrantes harán el movimiento. Quien se equivoca pasa al frente a cantar, bailar u otro "castigo".

Si son más de 5:

Elaborar tarjetas con el nombre de animalitos (dos de cada uno). Repartirlas e indicarles a los participantes que busquen a su pareja sin hablar, pueden emitir el sonido (onomatopéyico) del animalito y hacer sus gestos. Al encontrar su pareja intercambiar datos básicos como: Nombre, cualidades, comida, postre y color favorito. Luego cada pareja pasará al frente y presentará a su pareja mencionando los datos.

2. Pida a los integrantes que se sienten formando un semicírculo. Indíqueles que esta es la ubicación en la cual trabajaran todas las sesiones. Pregunte la fecha, escriba el nombre del programa, nombre del profesional a cargo y título de esta sesión.
3. **Informe a los participantes lo siguiente:**
 - Horario y ambiente donde se van a realizar de las sesiones.

- Materiales que necesitan: cuaderno de trabajo del programa psicoeducativo, cuaderno para anotaciones y tareas, lapicero, lápiz, borrador.
- Resaltar la importancia de que su asistencia sea continua pues las sesiones son correlativas y tratan temas que van de menor a mayor complejidad.
- Importancia de su participación activa a través de respuestas, preguntas, comentarios y relato de experiencias sobre el tema propuesto. Brindarles confianza enfatizando que todas las intervenciones son válidas excepto las respuestas evasivas o de negación.

4. Desarrollo de normas de convivencia grupal:

- Pregunte a los integrantes ¿Qué entienden por normas de convivencia, para qué son necesarias, qué beneficios tendrá practicarlas en el desarrollo de las sesiones? Anotar las respuestas en la pizarra.
 - Pida que planteen algunas normas de convivencia grupal que consideren necesarias respetar en las sesiones. Verificar que en este listado se encuentren las planteadas como ideas fuerza.
 - Escriba en la pizarra el compromiso: "Yo ... (nombre).....me comprometo a cumplir las normas para sentirme bien con mi grupo".-Luego uno a uno los participantes pasarán al frente y manifestarán en voz alta su compromiso para cumplirlas.
5. Antes de pasar al siguiente punto, si observa un poco de cansancio ejecute una dinámica de animación para luego continuar, le proponemos una:

Ensalada de frutas:

Pedir a los integrantes que se pongan de pie y retirar una silla. Asignar a cada integrante el nombre de una fruta (tres como máximo). Luego todos menos uno tomara asiento. El que está de pie dice en voz alta la combinación de ensalada, Por ejemplo "ensalada de plátano con manzana" y aquellos integrantes que son esa fruta deberán cambiar de sitio. El que está de pie corre a sentarse. Quien queda de pie continúa el juego. Al decir "ensalada de frutas todos cambian de lugar.

Variante:

En lugar de frutas se puede jugar con características de vestimenta o accesorios, Por ejemplo "cambian de lugar aquellos que tienen zapatos negros, anteojos" u otras características.

6. Aplique la "Evaluación de ingreso".

7. **Explique el uso del "Cuaderno de trabajo"**, lea con ellos el contenido de las orientaciones generales, el índice y explique brevemente el objetivo y la importancia de cada tema.

8. Explique la tarea:

- a. Dibuja tres normas de convivencia que consideras importantes y explica por qué.

- b. De los temas propuestos cuales consideras de tu especial interés, explica por qué. Además, puedes proponer otros que te interesen.

9. Información para el facilitador:

Normas de Convivencia Grupal:

- Conductas que el participante se compromete a cumplir para facilitar la convivencia agradable y respetuosa.
- Favorece un clima de confianza en el desarrollo de los temas.
- Algunas normas de convivencia básicas son: confidencialidad, es no comentar fuera del grupo las experiencias narradas por los compañeros; respeto por Ejm: llamarnos por el nombre, tocar al compañero sólo para saludarlo dando la mano; tolerancia, ante una respuesta incorrecta, guardar silencio.

"CUIDANDO MI SALUD": En esta fase se desarrollan 9 sesiones



Segunda sesión:

Conversemos Sobre Salud

1. **Objetivo:** Al finalizar la sesión el participante será capaz de:
 - Definir el concepto de salud de manera sencilla.
 - Identificar la salud como la capacidad de hacer diversas actividades aun teniendo alguna enfermedad o afección.
 - Reconocer las características y actividades saludables en si mismo.
2. **Material necesario:** El mencionado en orientaciones para el facilitador.
 - Figuras de personas saludables.
 - Revistas para recortar.
 - Un papelógrafo cuadrulado y un plumón grueso por grupo
 - Computadora o laptop, proyector o televisor con entrada HDMI.
 - Ponencia: "La Salud".

Procedimiento:

1. **Introduzca el tema,** luego presente figuras que muestren a personas de apariencia saludable haciendo diferentes actividades productivas, recreativas, familiares y que muestren autoestima. Durante la presentación motivarlos a participar respondiendo las siguientes preguntas:
 - a) ¿Qué actividades están haciendo estas personas?
 - b) ¿Cómo se les ve (sonrientes, tranquilos, relajados, alegres, activos)?
 - c) ¿Se ve que son personas con salud, por qué?
 - d) ¿Qué características tienes en común con las figuras que hemos presentado?
2. **Organícelos en grupos e invítelos a responder la siguiente pregunta:** ¿Qué es salud?, luego cada expositor presentará el trabajo. Haga el resumen de todo lo expuesto.
3. **De manera individual,** entregarles revistas a los participantes e indíqueles que:
 - a) Busquen y recorten figuras diferentes de personas saludables, actividades o conductas saludables que ellos realizan.
 - b) Mostrar las figuras encontradas al facilitador (Facilitador preguntara por cada imagen porque indican que tienen conductas saludables)
 - c) Peguen en las hojas de su cuaderno, las imágenes ya revisadas previamente por el facilitador, dejando espacios para escribir.
 - d) Escribe como titulo en cada gráfico que has pegado SALUD es poder o sentirse.
 - e) Responde por cada imagen ¿Qué observas en estas personas que se les vé con salud (características de una persona saludable)

- f) Responde por cada imagen ¿Qué características de salud tienes en común con las figuras que has pegado?

4. Explique la tarea:

- a) De acuerdo a lo desarrollado en la sesión completa las siguientes frases para definir salud:

Salud es poder	▪
	▪
	▪
Salud es sentirse	▪
	▪
	▪
Yo tengo salud porque puedo	▪
	▪
	▪
	▪

5. Información para el facilitador:

Salud: La Organización Mundial de la Salud (OMS) en su constitución de 1946, define la salud como "Estado de completo bienestar físico, mental y social y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades" Posteriormente retiraron la palabra "completo" ya que implicaba que todas las necesidades (afectivas, sanitarias, nutricionales, sociales culturales) están cubiertas, lo cual no es real. En 1992 un investigador agregó a la definición de la OMS "y en armonía con el medio ambiente" ampliando así el concepto.

Una definición más dinámica de salud es el "logro del más alto nivel de bienestar físico, mental, social y de capacidad de funcionamiento, que permitan los factores sociales en los que viven inmersos el individuo y la colectividad".

CUIDANDO MI SALUD™: En esta fase se desarrollan 9 sesiones



Tercera sesión:

Manteniendo Nuestra Salud

1. **Objetivo:** Al finalizar la sesión el participante será capaz de:
 - Identificar las áreas de la salud en una persona.
 - Proponer conductas para mantener su salud física, mental y social.
 - Motivarse a cambiar una conducta no saludable.
2. **Material necesario:** El mencionado en orientaciones para el facilitador.
 - Video "El triángulo de la salud".
 - Computadora o laptop, proyector o televisor con entrada HDMI.
 - Un papelógrafo cuadriculado y un plumón grueso por grupo.

Procedimiento:

1. **Haga una introducción al tema**, mencionar la presentación del video "El triángulo de la salud" y dícteles las siguientes preguntas en relación al video, no es necesario que escriban las respuestas, es importante que estén atentos al video.
 - a. ¿Qué áreas de salud se mencionan en el video?
 - b. ¿Qué conductas no saludables identificas en el protagonista?
 - c. ¿Qué consecuencias tuvo ese estilo de vida?
 - d. ¿Qué le aconsejarían al personaje para que recupere su salud?
2. **Organice grupos**, repártales una pregunta por grupo, entrégueles un papelógrafo e indíqueles que compartiendo información respondan la pregunta, cada grupo saldrá y expondrá su trabajo y el facilitador hará un resumen de lo expuesto.
3. **Explique la tarea:**
 - a. Menciona conductas para mantenerte la salud física, mental y social
 - b. Menciona cinco conductas no saludables que actualmente estas teniendo.
 - c. Escoge mínimo tres de estas conductas y escribe ¿Qué podrías hacer para cambiarlas?
 - d. Dibújate haciendo las nuevas conductas saludables.
4. **Información para el facilitador:**

Áreas de la Salud: Son física, mental y social

Cuidados en las áreas de la salud:

Área física	Área mental	Área social
- Alimentación saludable - Ejercicios físicos. - Realizar Deportes. - Lavado de dientes - Baño frecuente. - Cortarse las uñas. - Cuidado de la vista: uso de lentes en caso lo requiera. - Acudir a sus controles médicos.	- Leer libros. - Resolver sudoku - Resolver Pupiletras. - Ver programas educativos. - Tomar sus medicamentos. - Realizar ejercicios matemáticos. - Realizar ejercicios de relajación. - Realizar taichí, meditación. - Escuchar música relajante. - Participar de sus terapias de rehabilitación. - Acudir a sus citas o terapias individuales.	- Salir con sus amistades. - Conversar con la familia. - Acudir a visitar con la familia. - Conversar con amistades. - Participar de reuniones sociales.

CUIDANDO MI SALUD": En esta fase se desarrollan 9 sesiones



Cuarta sesión:

Nuestro cerebro y su funcionamiento

1. Objetivo: Al finalizar la sesión el participante será capaz de:

- Definir e identificar los componentes funcionales del cerebro
- Valorar la complejidad de su funcionamiento y lo complejo de su tratamiento.

2. Material necesario: El mencionado en orientaciones para el facilitador.

- Video sobre el funcionamiento del cerebro.
- Televisor y reproductor de video.
- Ponencia: "El cerebro: Funciones y componentes"
- Un papelógrafo cuadrículado y un plumón grueso por grupo.

Procedimiento:

1. Haga una introducción al tema, mencionar la presentación del video "La evolución del Cerebro" y dicteles las siguientes preguntas en relación al video, no es necesario que escriban las respuestas, es importante que estén atentos al video.
 - a. ¿Qué es el cerebro?
 - b. ¿Cuánto pesa el cerebro?
 - c. ¿Cómo fue la evolución del cerebro?
 - d. ¿Qué funciones tiene el cerebro?
 - e. ¿Cuáles son los componentes funcionales del Cerebro, describe sus funciones?
2. Coloque el video y al finalizar converse sobre lo que cada integrante recuerda del video, qué le llamo la atención y que no le quedó claro.
3. Organice cuatro grupos, dictarles las siguientes preguntas:

▪ Grupo N°1 :	Describe ¿Qué es el cerebro?, ¿Cuánto pesa? ¿Menciona si el cerebro es un órgano simple o complejo, ¿por qué?
▪ Grupo N° 2:	¿Cuáles son las funciones del Cerebro?
▪ Grupo N° 3:	¿Cuáles son los componentes funcionales de cerebro, define cada uno de ellos?
▪ Grupo N° 4:	¿Describe cuáles son las funciones de los componentes funcionales del cerebro?

4. **Presente nuevamente el video** para que cada grupo responda sus preguntas al finalizar, luego pasaran a exponerlas. **Haga un resumen** de lo expuesto enfatizando las ideas fuerza.
5. **Presente la ponencia:** "El cerebro: Funciones y componentes" y vaya desarrollando las ideas fuerza del cuaderno de trabajo con los participantes, recuerde con ellos el cerebro y sus componentes.
6. **Explique la tarea:**
 - a) Aprende qué función tiene cada componente del cerebro.
 - b) Conversa con tu familia y responde:
 - ¿Qué funciones del cerebro nos diferencian de los animales, has una lista luego dibuja tres de ellas?
 - ¿Si una persona se enferma del cerebro, será fácil y rápida su recuperación, por qué?
7. **Información para el facilitador:**

Cerebro: Órgano sensible y muy complejo alojado en el cráneo. Pesa aprox. 11/2Kg. Contiene billones de neuronas que se conectan entre sí formando redes de transmisión de información.

Funciones del cerebro:

Específicas: Pensamiento, atención, concentración, memoria, creatividad, razonamiento, capacidad de juicio.

Generales: Movimiento del cuerpo, coordinación, control emociones, percepción de los sentidos, hablar, lenguaje, escritura, funcionamiento de los órganos del cuerpo.

Los componentes funcionales del cerebro son tres: Neuronas, sustancias químicas y actividad eléctrica.

CRITERIOS	NEURONAS	SUSTANCIAS QUÍMICAS	ACTIVIDAD ELÉCTRICA
Definición	▪ Células que forman el cerebro. ▪ Cada neurona está conectada a cientos de otras neuronas formando redes extremadamente complejas.	▪ Líquidos Especiales que el cerebro produce. ▪ Llamados también NEUROTRANSMISORES	▪ Electricidad genera las llamadas ondas cerebrales
Función	▪ Recibir y transmitir información.	▪ Mantener el equilibrio del funcionamiento cerebral.	▪ Estimula a las neuronas para que se envíen la información unas a otras.

CUIDANDO MI SALUD": En esta fase se desarrollan 9 sesiones



Quinta sesión:

Trastornos Mentales

1. **Objetivo:** Al finalizar la sesión el participante será capaz de:
 - Definir de forma básica el trastorno mental y consecuencias en la persona.
 - Comprender el trastorno mental como resultado de un desequilibrio funcional en el cerebro.
 - Desechar creencias erróneas sobre el origen del trastorno mental.
2. **Material necesario:**
 - Ponencia: "Trastorno mental".
 - Computadora o laptop, proyector o televisor con entrada HDMI.
 - Hojas en blanco por cada integrante.
 - Piezas de cartulina: sustancias químicas y neuronas.

Procedimientos:

1. **Antes de escribir el título de la sesión,** entregue una hoja a cada integrante y que respondan ¿De qué están en tratamiento en el hospital o para qué asisten a consulta médica? Se espera que las respuestas sean similares a "nervios, mal de la cabeza, estrés" o algún diagnóstico específico. Pegue las respuestas en la pizarra formando un conjunto, mencione que todo ello se llama Trastorno o alteración mental y el día de hoy comprenderemos un poco más en qué consiste. Escriba el título de la sesión y realice los siguientes juegos:

JUEGO 1 "EQUILIBRIO DE LOS COMPONENTES DEL CEREBRO"

Necesitamos:

Piezas de cartulina en número par, cuadradas de igual tamaño, de dos colores diferentes escribir en un color la palabra "neuronas" y en el otro "sustancias químicas".

Juguemos:

- Formar dos columnas en la pizarra y escribir en cada una las palabras "Equilibrio" y "Desequilibrio".
- Formar parejas, repartirles las piezas de cartulinas elaboradas asignándole a uno la palabra "neurona" y al otro "sustancias químicas".
- Indicarles que formen casitas utilizando las dos piezas de cartulina, una de "sustancias químicas" y otro de "neuronas".
- Ganan las parejas que tienen armadas la mayor cantidad de casitas, poner un límite de tiempo para hacerlo.

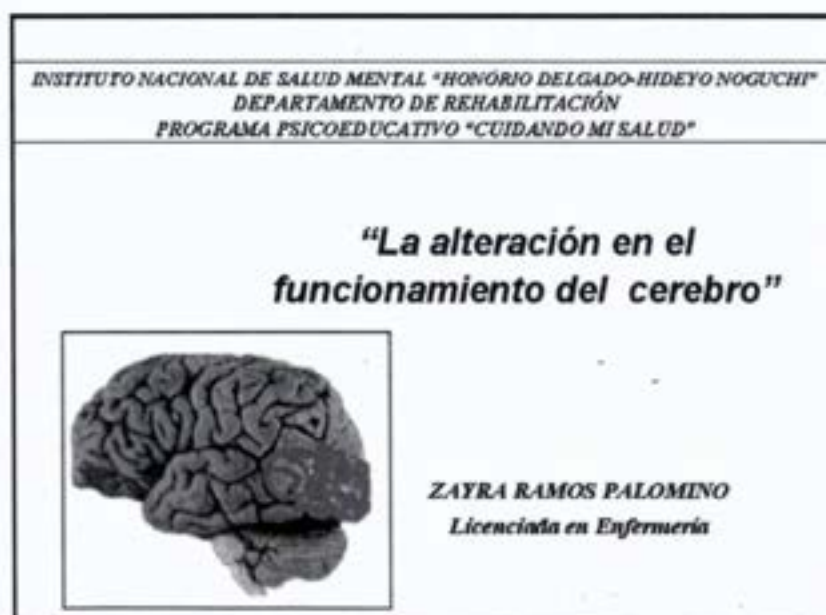
JUEGO 2 "EQUILIBRIO DE LOS COMPONENTES DEL CEREBRO"

Necesitamos:

- Piezas de cartulina en número par, cuadradas de igual tamaño, de dos colores diferentes escribir en un color la palabra "neuronas" y en el otro "sustancias químicas".

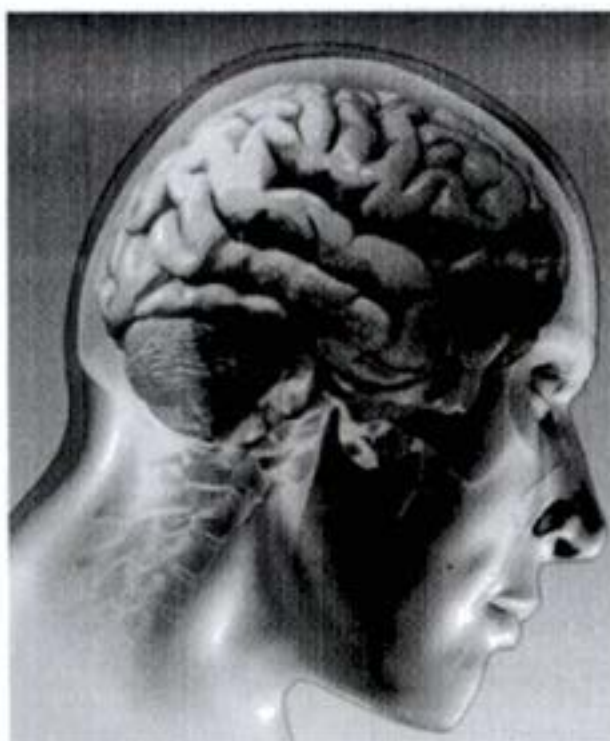
Juguemos:

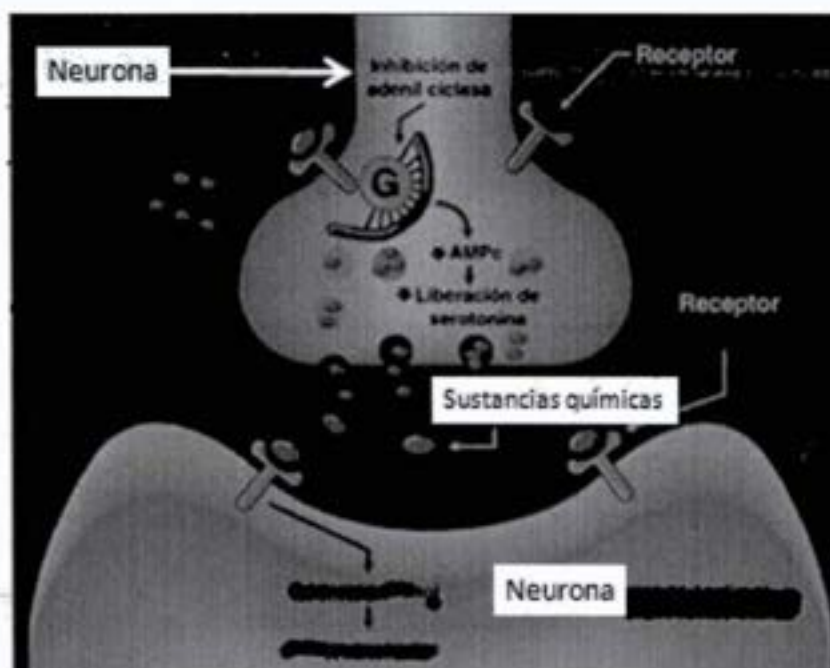
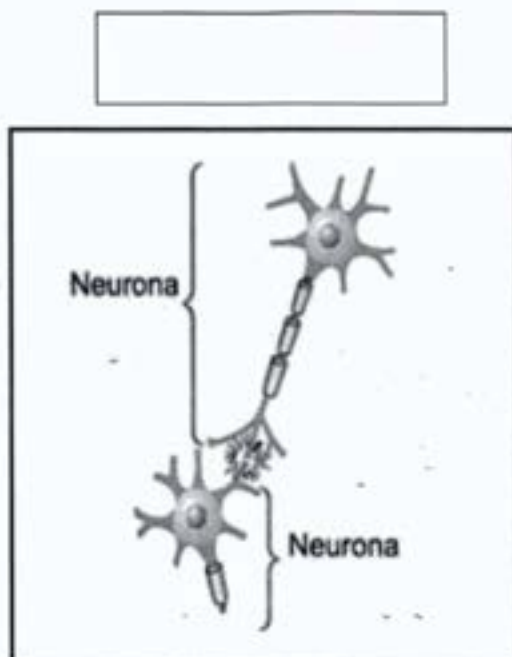
- Repartir a los integrantes las piezas de cartulina.
 - Indicarles que se paren en un solo pie y se mantengan así por un tiempo un poco largo.
 - Luego pedir que formen parejas entre "neuronas" y "sustancias químicas", se tomen de los brazos y se paren en un solo pie.
 - Ganan las parejas que duren más tiempo sin caerse, poner un límite de tiempo para hacerlo.
2. **Terminado el juego pregúnteles** ¿Qué fue necesario para ganar el juego? Oriente las respuestas en la necesidad de "Equilibrio".
 3. **Presente la ponencia** "Trastorno mental" y vaya desarrollando las ideas fuerza del cuaderno de trabajo con la participación de los integrantes, recuerde con ellos el cerebro y sus componentes.
 4. **Explique la tarea:**
 - a) Colorea las láminas y pega los textos que encontrarás al final, donde corresponden



¿De que hablaremos hoy?

- ❖ *El cerebro y sus componentes*
- ❖ *Equilibrio: Salud mental*
- ❖ *Desequilibrio: Trastorno mental.*







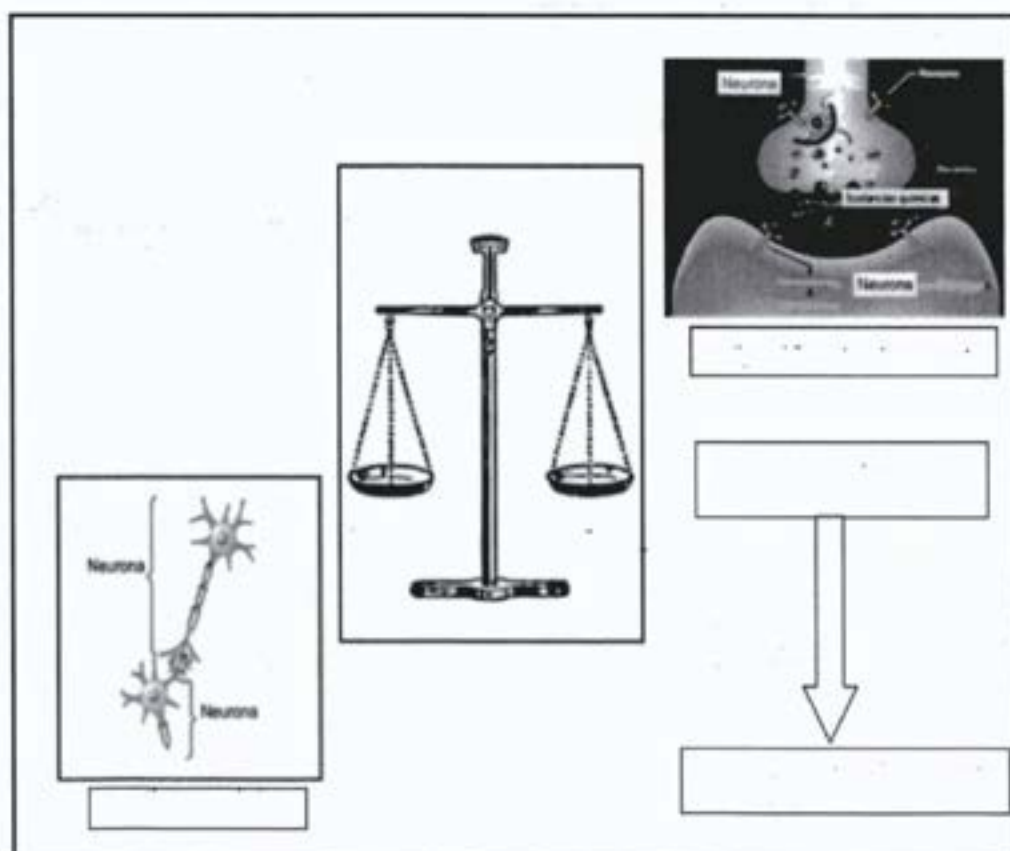
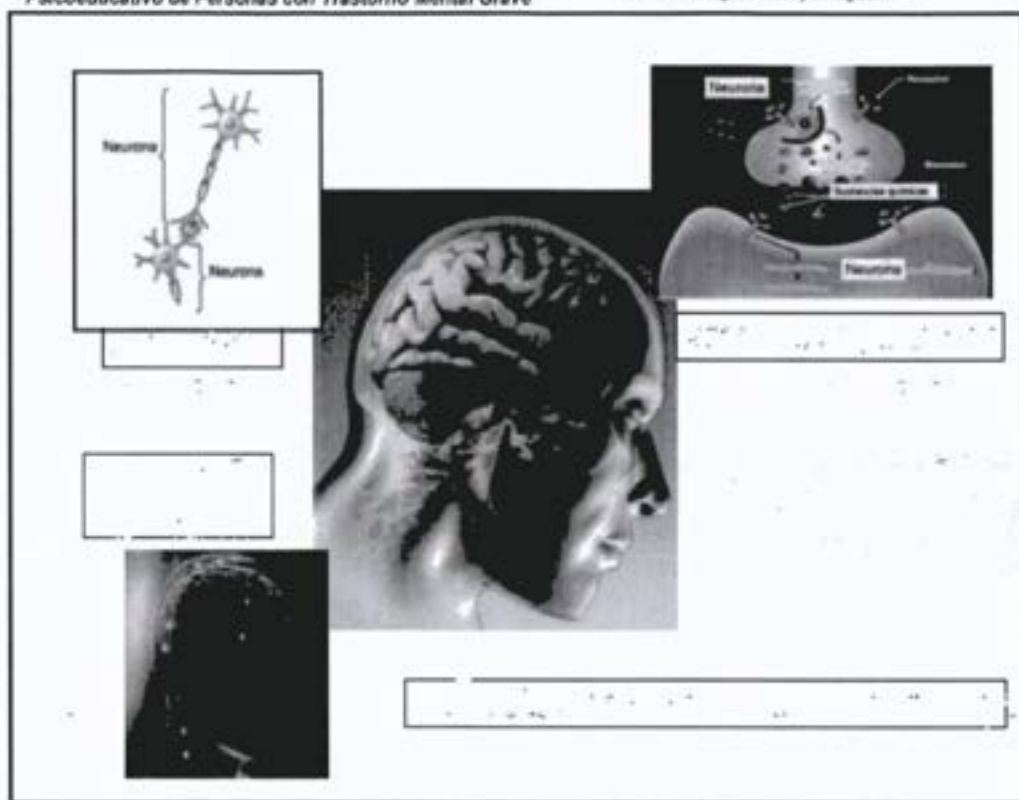
Recorta los textos y pégalos en las láminas que corresponden

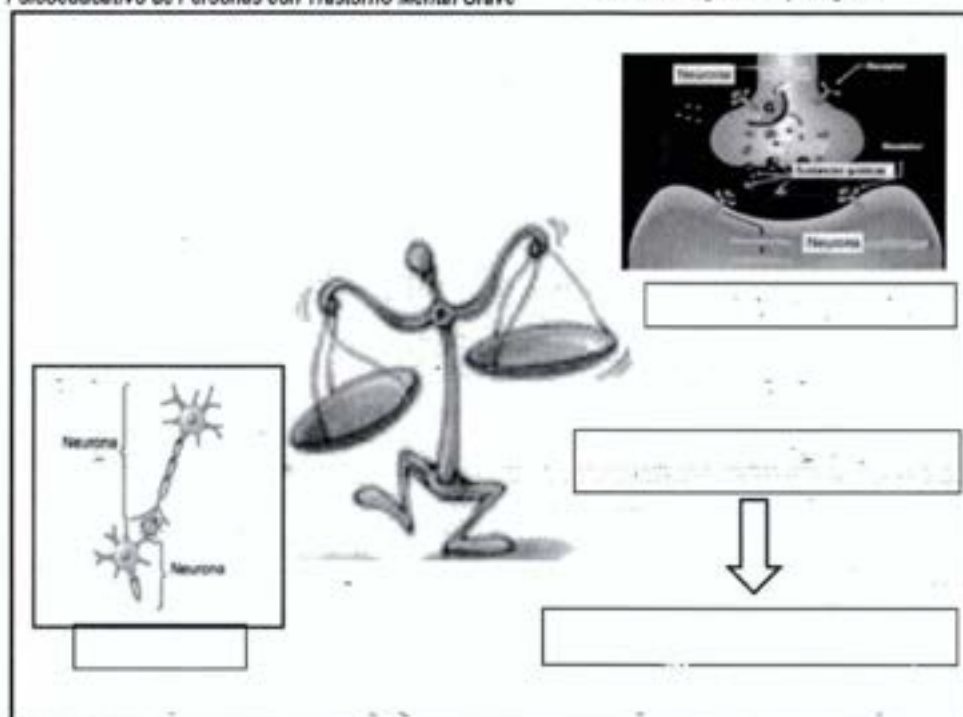
EL CEREBRO

NEURONAS

SUSTANCIAS QUÍMICAS

ACTIVIDAD ELÉCTRICA





Recorta los textos y pégalos en las láminas que corresponden

NEURONAS

SUSTANCIAS QUÍMICAS

ACTIVIDAD
ELÉCTRICA

FUNCIÓN DEL CEREBRO: COMPONENTES

NEURONAS

SUSTANCIAS QUÍMICAS

EQUILIBRIO

SALUD MENTAL

NEURONAS

SUSTANCIAS QUÍMICAS

DESEQUILIBRIO

TRASTORNO MENTAL

- b) Responde: ¿Cómo deben estar los componentes del cerebro para que funcione bien?, ¿Qué pasará con las funciones del cerebro que nos diferencian de los animales cuando alguno de los componentes entra en desequilibrio?

5. Información para el facilitador:

Trastorno mental:

- El trastorno mental es el desequilibrio de la función de los componentes del cerebro, estos son las neuronas, sustancias químicas y actividad eléctrica.
- El trastorno mental produce una alteración del pensamiento, emociones y conductas.

CUIDANDO MI SALUD": En esta fase se desarrollan 9 sesiones



Sexta sesión:

Síntomas de los trastornos mentales

3. **Objetivo:** Al finalizar la sesión el participante será capaz de:
 - Identifica pensamientos, conductas y emociones alteradas como "síntomas"
 - Plantea la importancia de buscar ayuda frente a un trastorno mental.
4. **Material necesario:**
 - Relatos del tema.
 - Un papelógrafo cuadriculado y un plumón grueso

Procedimiento:

1. **Forme grupos y reparta a cada uno los siguientes relatos**, indíquele al grupo que elijan un coordinador el que se asegurará que todos participen, un secretario, que anotará las respuestas del grupo y un expositor que saldrá a dar lectura del trabajo grupal.

Relato 1

Pedro, de 19 años, empezó a ir mal en los estudios, no podía concentrarse, pasaba noches sin dormir caminando de un lado a otro. Sentía miedo de ir a clases, pensaba que los compañeros hablaban mal de él y le querían hacer daño, por momentos oía voces que le llamaban o le insultaban y no había nadie a su alrededor, se volvió mal humorado, renegaba con su familia, les insultaba, les gritaba.

- ¿Qué pensamientos, emociones y conductas de Pedro están alteradas?
- ¿Qué piensas que le ha pasado a Pedro?
- ¿Consideras que Pedro necesita ayuda, qué tipo de ayuda?
- ¿Qué crees que suceda con Pedro si no recibe ayuda?

Relato 2

Alberto, de 17 años, dejó de ir a clases, no entendía lo que el profesor explicaba, le era difícil concentrarse, tenía miedo salir porque sentía que lo vigilaban, escuchaba que la gente de afuera gritaba cosas sobre él, se alejó de sus amigos, pasaba encerrado en su cuarto, dejó de bañarse y cambiarse de ropa, se volvió tenso, renegaba o insultaba a su familia.

- ¿Qué pensamientos, emociones y conductas de Alberto están alteradas?
- ¿Qué piensas que le ha pasado a Alberto?
- ¿Consideras que Alberto necesita ayuda, qué tipo de ayuda?
- ¿Qué crees que suceda con Alberto si no recibe ayuda?

Relato 3

Rosa de 18 años, empezó a llegar tarde a sus clases porque se demoraba mucho en el baño, insistía en lavarse las manos porque tenía la idea de que todo estaba contaminado en el ambiente y empezó a usar guantes todo el tiempo, pensaba que sus amigas se burlaban y evitaba todo contacto físico y visual, por momentos se daba cuenta que sus conductas eran "exageradas" pero no podía evitarlos.

- ¿Qué pensamientos, emociones y conductas de Rosa están alteradas?
- ¿Qué piensas que le ha pasado a Rosa?
- ¿Consideras que Rosa necesita ayuda, qué tipo de ayuda?
- ¿Qué crees que suceda con Rosa si no recibe ayuda?

Relato 4

María de 20 años, empezó a alejarse de sus amigas, no salía de su cuarto, no quería comer, jalo varios cursos y finalmente dejó de ir a estudiar. Estaba callada y triste casi todo el tiempo, comía poco o no comía, ella pensaba que "era un estorbo" y que sería mejor si pudiera "desaparecer" para siempre, no podía dormir y lloraba a escondidas casi todo el tiempo.

- ¿Qué pensamientos, emociones y conductas de María están alteradas?
- ¿Qué piensas que le ha pasado a María?
- ¿Consideras que María necesita ayuda, qué tipo de ayuda?
- ¿Qué crees que suceda con María si no recibe ayuda?

2. A medida que los integrantes expongan vaya resumiendo en la pizarra, las respuestas mencionadas para la primera pregunta. Al finalizar las exposiciones enfatizar que todas las conductas, pensamientos y sentimientos identificados como "extrañas o raras" son "síntomas de un trastorno mental".
3. Hacer lo mismo para la segunda pregunta. Detectar respuestas orientadas a creencias como "le han hecho daño" "es castigo de Dios" "es brujería" u otras, frente a esto enfatizar que todos esos síntomas se deben a un trastorno mental. Repase con ellos el concepto de desequilibrio en la función del cerebro trabajado en la sesión anterior.
4. Para la tercera pregunta, resalte la necesidad de buscar ayuda profesional frente a la no conveniencia de ir a brujos, rezadores u otros que hubieran mencionado. Explique la diferencia entre psicólogo y psiquiatra.
5. Explique la tarea:
 - a) Responde las preguntas de los relatos presentados.
6. Información para el facilitador:

Síntomas: Son pensamientos, emociones y conductas "extrañas" que aparecen cuando la persona tiene un trastorno mental. No están bajo el control de la voluntad. Son diferentes y de acuerdo al trastorno mental desarrollado por la persona.

Desarrollo de los relatos:

- ¿Qué pensamientos, emociones y conductas de Pedro están alteradas?

Relato 1: Pedro	Relato 2: Alberto
• Disminución del rendimiento intelectual • Disminución en la concentración. • Insomnio. • Miedos injustificados • Ideas de referencia. • Alucinaciones auditivas • Irritabilidad • Agresividad verbal	• Cambio en su rutina diaria • Disminución en la concentración. • Miedos injustificados • Delusiones de referencia • Alucinaciones auditivas • Aislamiento • Disminución en su aseo personal • Irritabilidad • Agresividad verbal

Relato 3: Rosa	Relato 4: María
• Conductas repetitivas • Ideas de contaminación. • Delusiones de referencia • Conducta extraña ("usar guantes todo el tiempo", "evitar contacto físico y visual") • Aislamiento • Pensamientos distónicos	• Aislamiento • Disminución del rendimiento intelectual. • Falta de comunicación. • Tristeza constante • Disminución del apetito • Pensamientos negativistas, desvalorizantes y autodestructivos • Llanto injustificado.

- ¿Qué piensas que les ha pasado? Han desarrollado un trastorno mental
- ¿Consideras que María necesita ayuda, qué tipo de ayuda? Si Psiquiátrica para que inicie con tratamiento (Toma de medicamentos).
- ¿Qué crees que suceda con María si no recibe ayuda? Empeoraría su estado de salud.

CUIDANDO MI SALUD": En esta fase se desarrollan 9 sesiones



Séptima sesión:
Conversemos sobre la medicación

5. **Objetivo:** Al finalizar la sesión el participante será capaz de:

- Definir los medicamentos de forma básica.
- Relacionar la mejoría del trastorno mental con el cumplimiento de los medicamentos.
- Considerar importante el continuar tomando su medicación psiquiátrica.

6. **Material necesario:**

- Relatos del tema.
- Una hoja en Blanco por grupo.

Procedimiento:

1. **Forme grupos y reparta a cada grupo una hoja en blanco y uno de los siguientes relatos,** indíquele al grupo que elijan un coordinador el que se asegurará que todos participen, un secretario, que anotará las respuestas del grupo y un expositor que saldrá a dar lectura del trabajo grupal.

Relato 1

Pedro, de 19 años, empezó a ir mal en los estudios, no podía concentrarse, pasaba noches sin dormir caminando de un lado a otro. Sentía miedo de ir a clases, pensaba que los compañeros hablaban mal de él y le querían hacer daño, por momentos oía voces que le llamaban o le insultaban y no había nadie a su alrededor, se volvió mal humorado, renegaba con su familia, les insultaba, les gritaba. Lo llevaron al médico quien le recetó medicamentos, Pedro tomaba a diario sus medicinas, dejó de escuchar las voces, dormía tranquilo y ya no pensaba que hablaban mal de él.

- ¿Qué le ayudó a mejorar a Pedro?
- ¿Para qué le sirvió a Pedro Tomar la medicina?
- ¿Qué pasaría si Pedro dejara de tomar las medicinas?

Relato 2

Alberto, de 17 años, dejó de ir a clases, no entendía lo que el profesor explicaba, le era difícil concentrarse, tenía miedo salir porque sentía que lo vigilaban, escuchaba que la gente de afuera gritaba cosas sobre él, se alejó de sus amigos, pasaba encerrado en su cuarto, dejó de bañarse y cambiarse de ropa, se volvió tenso, renegaba o insultaba a su familia. Lo llevaron al médico quien le recetó medicamentos, Alberto tomaba a diario sus medicinas, salió de su cuarto ya no agredía a su familia, se bañaba y cambiaba de ropa.

- ¿Qué le ayudo a mejorar a Pedro?
- ¿Para qué le sirvió a Pedro Tomar la medicina?
- ¿Qué pasaría si Pedro dejara de tomar las medicinas?

Relato 3

Rosa de 18 años, empezó a llegar tarde a sus clases porque se demoraba mucho en el baño, insistía en lavarse las manos porque tenía la idea de que todo estaba contaminado en el ambiente y empezó a usar guantes todo el tiempo, pensaba que sus amigas se burlaban y evitaba todo contacto físico y visual, por momentos se daba cuenta que sus conductas eran "exageradas" pero no podía evitarlos. La llevaron al médico quien le recetó medicamentos, Rosa tomaba a diario sus medicinas, dejó de usar guantes, se demoraba menos en el baño y acepto estar con otras personas.

- ¿Qué le ayudo a mejorar a Pedro?
- ¿Para qué le sirvió a Pedro Tomar la medicina?
- ¿Qué pasaría si Pedro dejara de tomar las medicinas?

Relato 4

María de 20 años, empezó a alejarse de sus amigas, no salía de su cuarto, no quería comer, jalo varios cursos y finalmente dejo de ir a estudiar. Estaba callada y triste casi todo el tiempo, comía poco o no comía, ella pensaba que "era un estorbo" y que sería mejor si pudiera "desaparecer" para siempre, no podía dormir y lloraba a escondidas casi todo el tiempo. La llevaron al médico quien le recetó medicamentos, María tomaba a diario sus medicinas, volvió a clases, tomaba sus alimentos y ya no lloraba.

- ¿Qué le ayudo a mejorar a Pedro?
- ¿Para qué le sirvió a Pedro Tomar la medicina?
- ¿Qué pasaría si Pedro dejara de tomar las medicinas?

2. **Para cada pregunta vaya escribiendo y resumiendo en la pizarra, las respuestas mencionadas.** En la primera pregunta enfatice el efecto de la medicación en la mejoría de la persona, para la 2da relacione los síntomas descritos en los relatos con la función general de la medicación: (Disminuir o eliminar síntomas) y para la tercera resalte que las consecuencias serán el regreso de los síntomas y empoderamiento del trastorno mental.
3. **Finalice preguntando a los participantes si saben de algún caso donde la persona haya dejado de tomar sus medicinas y el cuál fue la consecuencia.** Pida que lo expongan para todos.
4. **Explique la tarea:**
 - a) Responde las preguntas de los relatos presentados.
 - b) Escribe brevemente que pasaría con Pedro, Alberto, María y Rosa si continúan tomando su medicación.
 - c) Para la siguiente sesión traer: Última receta médica y ¼ pliego de cartulina de color claro.

5. Información para el facilitador:

Los medicamentos:

- Los medicamentos son compuestos químicos que sirven para disminuir o eliminar los síntomas del trastorno mental.
- Si se dejan de tomar los síntomas regresan y el trastorno mental se hace más fuerte, por eso es necesario que tomes la medicación indicada por el médico.

Desarrollo de los relatos:

- **¿Qué les ayudó a mejorar?** El tomar los medicamentos psiquiátricos según lo indicado por el médico psiquiatra.
- **¿Para qué les sirvió Tomar la medicina?** Para controlar los síntomas del trastorno mental desarrollado (Disminuyendo o eliminándose el síntoma mientras que tome los medicamentos psiquiátricos)

Relato 1: Pedro	Relato 2: Alberto
• Dejar de escuchar las voces. • Dormir tranquilo. • No tener pensamientos de que hablaban mal de él.	• Salir de su cuarto. • No agredir a su familia. • Bañarse y cambiarse de ropa.

Relato 3: Rosa	Relato 4: María
• Dejo de usar guantes. • Demorarse menos tiempo en el baño. • Aceptar estar con otras personas.	• Volvió a clase. • Tomaba sus alimentos. • Ya no lloraba

- **¿Qué pasaría si dejaran de tomar las medicinas?** Recaerían

CUIDANDO MI SALUD": En esta fase se desarrollan 9 sesiones



Octava sesión:

Conociendo mi medicación

1. **Objetivo:** Al finalizar la sesión el participante será capaz de:
 - Mencionar los nombres, cantidad y horario indicado de sus medicamentos.
2. **Material necesario:**
 - ¼ pliego de cartulina para cada usuario.
 - Plumones, reglas de 30 cm y tijeras.
 - Última receta de medicación de cada usuario

Procedimiento:

1. Pida que observen su última receta médica e identifiquen el contenido: su propio nombre, edad, diagnóstico, nombre de los medicamentos, dosis indicada, horario, firma del médico y otros datos importantes.
2. Explique el periodo de tiempo que comprenden las letras D, A, C o M, T, N y **Condicional**, indicadas como horario en su receta.
Pregunte a cada participante la hora en que acostumbra tomar su medicación y evalúe si está dentro de la hora correcta, si lo está felicítelo y si no pídale que elija una hora más adecuada.

INDICACIÓN		HORAS
Desayuno	Mañana	6:00 a 8:30 am
Almuerzo	Tarde	12:00 a 2:30 pm.
Cena	Noche	6:00 a 9:00 pm.
Condicional	Ante una situación específica indicada	

3. A continuación de a cada participante cartulina, regla, plumones y de acuerdo al modelo utilizando su última receta médica elaboren el "Horario de mi medicación". Si el integrante tuviera indicado un antipsicótico inyectable, indíquele que, en casa, en un calendario con un plumón grueso y de color llamativo, anote la fecha de su próxima inyección. Al terminar cada integrante exhibirá su horario.

4. Explique la tarea:

- Con ayuda del familiar que supervisa la toma de tus medicamentos observa la receta y pónganse de acuerdo sobre la hora en la cual te corresponde tomar los medicamentos.
- Compromete a cumplir con esa hora.
- Pega el horario de tu medicación en un lugar donde puedas verlo a diario.
- Aprende los nombres, dosis y horario de tu medicación.
- Para la siguiente sesión trae tu Tarjeta de control de citas.

5. Información para el facilitador:

Receta de tratamiento:

- En cada consulta con el médico se entrega la **receta de tratamiento**.
- En la receta de tratamiento se encuentran escritos los nombres de los medicamentos, la cantidad y horario de las tomas.

Horarios de los medicamentos:

- La hora correcta es aquella que está comprendida en los periodos de tiempo indicados en la tabla siguiente:

INDICACIÓN		HORAS
Desayuno	Mañana	6:00 a 8:30 am
Almuerzo	Tarde	12:00 a 2:30 pm.
Cena	Noche	6:00 a 9:00 pm.
Condiciónal	Ante una situación específica indicada	

- Si tienes indicado colocarte una inyección, en un calendario con un plumón grueso y de color llamativo anota la fecha de tu próxima inyección

Horario de mi medicación:

HORARIO DE MI MEDICACIÓN				
Nombre:			Médico tratante:	
Medicación	D o M	A o T	C o N	Condiciónal
Ampolla:				

CUIDANDO MI SALUD": En esta fase se desarrollan 9 sesiones



Novena sesión:

Solicitando y recordando mi cita médica

1. **Objetivo:** Al finalizar la sesión el participante estará en la capacidad de:

- Conocer los datos contenidos en la tarjeta de control de citas.
- Mencionar los datos necesarios para solicitar una cita médica.
- Resolver algunas dificultades relacionadas a la tarjeta de control y sus citas.

2. Material necesario:

- Tarjeta de control de cada integrante
- Filmadora y televisor (opcional)
- Formato de Evaluación de egreso Fase I
- Un papelógrafo cuadriculado y 01 plumón grueso por grupo

Procedimiento:

1. **Cada usuario en su tarjeta ira ubicando los datos contenidos:** su nombre, el número de su historia clínica, de su médico tratante y las citas programadas. Pídale que ubiquen su última cita y su próxima cita. Que llenen la siguiente tabla.

a) Hospital donde te atiendes	
b) Número de tu historia clínica:	
c) Nombre de tu médico tratante:	
d) Fecha de tu próximo control	
e) Fecha de alguna otra cita	
f) Motivo de la otra cita próxima.	

2. **Forme parejas y pídale que anoten los datos que consideran necesarios para solicitar una cita con su médico tratante.** Luego harán una dramatización de solicitar una cita, un integrante hará de personal de salud y el otro de usuario que solicita la cita. Filme la representación y haga la retroalimentación, observe los datos para pedir la cita, volumen de voz al hacerlo, contacto visual. Pida opinión al grupo sobre lo que hizo bien y lo que necesita mejorar. Repita la representación si fuera necesario.
3. **Forme cuatro grupos y pida que planteen alternativas de solución para las siguientes situaciones:**
Situación pedro: Pedro lavo su mochila y su tarjeta estaba adentro, cuando se dio cuenta su tarjeta estaba destrozada en "mil pedacitos": Pedro no recuerda en qué día le toca su cita de este mes
 - a) ¿Qué puede hacer para obtener otra tarjeta?

b) ¿Qué puede hacer para recuperar su fecha de cita de este mes?

Situación Rosa: Rosa olvido la fecha de su control médico y no asistió a la consulta

c) ¿Qué puede hacer Rosa para obtener una nueva cita?

d) ¿Qué puede hacer Rosa para recordar la fecha de su próxima cita médica?

4. Información para el facilitador:

- **La Tarjeta de control de citas:** Es el documento que te identifica como usuario de una institución de salud y te permite ingresar a ella.
- **Los datos que contiene la tarjeta de citas son:**
 - Tus nombres y apellidos.
 - Numero de historia clínica: Es único por cada usuario y te identifica como tal. Asimismo, es el número del documento donde se anotan todas las intervenciones de salud que recibes y se encuentra archivada en Estadística.
 - Nombre del médico tratante.
 - Fechas de citas.

II PARTE:

**PROGRAMA PSICOEDUCATIVO
DE
ENFERMERÍA
(FASE II)**

En esta fase se realizan 11 sesiones

CUIDANDO MI SALUD": En esta fase se desarrollan 11 sesiones



Primera sesión:

Presentación de la Actividad y Normas de Convivencia

1. **Objetivo:** Al finalizar la sesión el participante será capaz de:

- Mencionar los temas a desarrollar en la Fase II.
- Valorar la importancia de los temas.
- Mencionar normas básicas de conducta grupal

2. **Material necesario:**

- Formatos de Evaluación de ingreso Fase II
- Computadora o laptop, proyector o televisión con entrada HDMI.
- Tarjetas con nombres de animalitos.
- Una hoja en blanco por cada grupo.
- Ponencia Sesión Inaugural "Presentación del programa psicoeducativo"

Procedimiento:

1. **Preséntese de la bienvenida y a fin de generar confianza organice una dinámica de presentación, le sugerimos dos de ellas:**

De 5 a menos:

Un integrante pasa al frente y dice su nombre acompañado de alguna mímica o movimiento. Los demás integrantes repiten su nombre y el movimiento. Cuando todos hayan realizado el ejercicio, el facilitador dirá un nombre y los integrantes harán el movimiento. Quien se equivoca pasa al frente a cantar, bailar u otro "castigo"

Más de 5:

Elabore tarjetas con el nombre de animalitos (dos de cada uno). Repártalas e indique a los participantes que busquen a su pareja, pueden emitiendo el sonido (onomatopéyico) del animalito y haciendo algunos gestos. Al encontrar su pareja intercambiar datos básicos como: nombre, cualidades, comida, postre y color favorito. Luego cada pareja pasará al frente y presentará a su pareja mencionando los datos.

2. **Pida a los integrantes que se sienten formando un semicírculo.** Indíqueles que en esta forma de ubicación trabajaran todas las sesiones. Pregunte la fecha, escriba el nombre del programa, nombre del profesional a cargo y título de esta sesión.
3. **Informe a los participantes lo siguiente:**
 - Horario y ambiente donde se van a realizar de las sesiones.
 - Materiales que necesitan: Cuaderno de trabajo de la actividad, lapicero, lápiz, borrador.

- Importancia de que su asistencia sea continua para que logren los objetivos del programa. Las sesiones son correlativas y tratan temas que van de menor a mayor complejidad.
- Importancia de su participación activa a través de respuestas, preguntas, comentarios y relato de experiencias personales sobre el tema propuesto, resaltando que todas las intervenciones son válidas excepto las respuestas evasivas o de negación.

4. Desarrollo de Normas de convivencia grupal:

- Pregunte a los integrantes ¿qué entienden por normas de convivencia, para qué son necesarias, que beneficios tendrá practicarlas en el desarrollo de las sesiones? Anote las respuestas en la pizarra.
- Organice dos grupos y pida que elaboren las normas de grupo que les gustaría respetar en las sesiones del Programa. Luego de que ambos grupos expongan ver en cuáles han coincidido y pedirles que las escriban en una hoja. Verifique que se encuentren las propuestas como ideas fuerza.
- Escriba en la pizarra el compromiso: "Yo ... (nombre).....me comprometo a cumplir las normas para sentirme bien con mi grupo". Luego uno a uno los participantes pasarán al frente y manifestarán en voz alta su compromiso para cumplirlas.

5. Antes de pasar al siguiente punto, si observa un poco de cansancio en el grupo ejecute una dinámica para luego continuar, le proponemos una

El cartero:

Pida a los integrantes que se pongan de pie y retiren una silla. La persona que queda de pie será el cartero y se colocará en el centro del grupo. Luego dirá "Traigo una carta", el grupo responderá ¿Para quién? y el cartero mencionará alguna característica en común de algunos participantes, por ejemplo, "para todos los que tienen zapatos negros" y estos deberán cambiar de lugar dejando opción al cartero a tomar el lugar de alguno de ellos.

6. Aplique la Evaluación de ingreso.

7. Explique el uso del Cuaderno de trabajo, lea con ellos las sesiones y la importancia de cada tema.

8. Explique la tarea:

- a. Pega la hoja de Normas de convivencia que elaboraste en la sesión.
- b. Escribe en tu cuaderno las dudas que tienes sobre tu trastorno mental y medicación.

9. Información para el facilitador:

Normas de convivencia grupal: Conductas que el participante se compromete a cumplir para facilitar la convivencia agradable y respetuosa. Favorece un clima de confianza en el desarrollo de los temas, algunas normas de convivencia básicas son: confidencialidad, es no comentar fuera del grupo las experiencias narradas por los compañeros; respeto por Ejm: llamamos por el nombre, tocar al compañero sólo para saludarlo dando la mano; tolerancia, ante una respuesta incorrecta, guardar silencio.

CUIDANDO MI SALUD": En esta fase se desarrollan 11 sesiones



Segunda sesión:

Conversemos sobre salud, enfermedad y discapacidad

1. **Objetivo:** Al finalizar la sesión el integrante será capaz de:
 - Definir salud y discapacidad.
 - Comprender la salud y enfermedad como un proceso continuo e integral.
 - Identificar y valorar su actual estado de salud.
2. **Material necesario:**
 - Laptop y proyector o laptop y televisor con entrada HDMI.
 - Una Hoja en blanco por grupo

Procedimiento:

1. **Organice grupos**, reparta una hoja y pida que conversen sobre ¿Qué es salud?, luego resumirán sus ideas en pocas palabras. Pegue los conceptos en la pizarra y resalte las coincidencias, agruparlos e ir construyendo con ellos un único concepto de salud. Presentar el concepto de la OMS, compararlo con el construido resaltando las coincidencias.
2. **En el concepto de la OMS se menciona "completo bienestar"**, motive la discusión preguntándoles si existe una persona con un "completo bienestar", explique que esto no se da en la mayoría por eso la definición final de salud quedo sin la palabra "completo". Explique qué, así como no hay una persona con completo bienestar, tampoco existe una persona con completo "malestar". Desarrolle la idea fuerza de Niveles de salud resalte lo dinámico de estos estadios, pida que señalen en qué nivel estaban al momento de enfermar y en qué nivel están ahora, pida que mencionen qué les ayudo a mejorar.
3. **Presente láminas de personas haciendo actividades productivas**, recreativas, familiares y que muestren autoestima, incluya personas con discapacidad física y mental. Resalte que estas personas aún con una discapacidad ejecutan diversas actividades, desarrolle el concepto de discapacidad e Incapacidad. Terminada la presentación converse sobre qué significa para ellos "Salud no solo es la ausencia de enfermedad" y el significado del concepto de discapacidad
4. **Tarea:** En base a la definición de salud, escribe una definición de enfermedad.
 - a. ¿Quién es el principal responsable del cuidado de su salud?
 - b. Menciona en qué nivel de salud te encuentras y que actividades físicas, mentales y sociales puedes hacer para mantener o mejorar tu nivel de salud.
 - c. Escribe que significa para ti "Salud no solo es la ausencia de enfermedad".

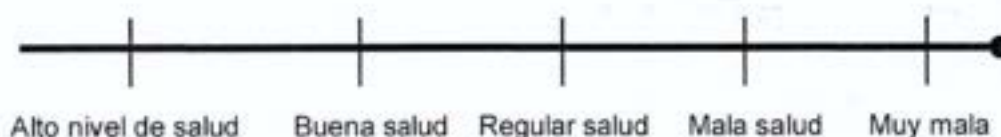
5. Información para el facilitador:

Salud: La Organización Mundial de la Salud (OMS) en su constitución de 1946, define la salud como "Estado de completo bienestar físico, mental y social y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades" Posteriormente retiraron la palabra "completo" ya que implicaba que todas las necesidades (afectivas, sanitarias, nutricionales, sociales y culturales) están cubiertas, lo cual no es real.

En 1992 un investigador agregó a la definición de la OMS "y en armonía con el medio ambiente" ampliando así el concepto.

Una definición más dinámica de salud es el "logro del más alto nivel de bienestar físico, mental, social y de capacidad de funcionamiento, que permitan los factores sociales en los que viven inmersos el individuo y la colectividad".

Niveles de salud: La salud y la enfermedad forman parte de un proceso continuo en el que se reflejan diferentes grados o niveles de bienestar. En un extremo se encuentra un elevado nivel de salud (al que difícilmente llega la mayoría) y en el otro se encuentra la muerte, lo cual es la ausencia absoluta de salud. En la parte media de este continuo se encontraría la mayoría de la población.



Discapacidad: Es la falta o limitación de alguna facultad física o mental que imposibilita o dificulta el desarrollo normal de la actividad de una persona.

Es el resultado de la relación entre la condición de salud (deficiencia física o psíquica) de una persona, sus factores personales y los factores externos (circunstancias en las que vive esa persona). Los entornos con barreras limitan el desempeño de la persona para llevar a cabo determinadas actividades cotidianas.

En caso de la discapacidad psicosocial, existe dificultad para ejecutar funciones mentales superiores como pensar, tomar decisiones, planificar, atender, memorizar. Vemos claramente que no es un sinónimo de incapacidad.

Incapacidad: Dificultad para hacer las actividades en cualquier ámbito de la vida, debido a patologías cuyas secuelas imposibilitan física o psíquicamente

CUIDANDO MI SALUD": En esta fase se desarrollan 11 sesiones



Tercera sesión:

Trastornos mentales: Definición

1. **Objetivo:** Al finalizar la sesión el participante será capaz de:
 - Identificar el trastorno mental como un desequilibrio bioquímico y una experiencia no comparable con otra persona.
 - Definir cronicidad y comprender la necesidad de medicación de mantenimiento.
2. **Material necesario:**
 - Video: "El cerebro, evolución y desarrollo"
 - Una hoja en blanco por grupo.
 - Televisor, DVD.
 - Limpiafolios o cinta adhesiva

Procedimiento:

1. **Haga una introducción al tema preguntando**
¿Por qué creen ustedes que conversaremos de este tema?, escuche las diferentes respuestas luego organice grupos, entrégueles una hoja, pídale que formulen una definición de trastorno mental. Péguela en la pizarra y no comentarla.
2. **Presente el video** "El cerebro, evolución y desarrollo", indíqueles que estén atentos al siguiente contenido: ¿Cómo es el funcionamiento del cerebro, qué elementos intervienen, ¿Qué sucede cuando se altera este funcionamiento? Terminado el video pida a los participantes que lo comenten brevemente, luego reparta a cada grupo las definiciones elaboradas y pídale que la revisen y formulen otra que incluya la información presentada en el video.
Cada grupo saldrá a exponer su trabajo y el facilitador verificará que las definiciones elaboradas sean coherentes con la información desarrollada en la sesión.
3. **Para explicar el concepto de cronicidad**, pregúnteles si han oído hablar de las siguientes enfermedades: "presión alta", asma y diabetes, ¿Qué característica tienen en común? Desarrolle las ideas fuerza.
4. **En grupo indíqueles** que conversen sobre el significado de la siguiente definición luego expondrán su trabajo: "El trastorno mental es una experiencia única y diferente, vivida por una persona".
5. **Desarrolle la idea fuerza** de tipos de trastornos mentales y vaya conversando con cada uno de ellos sobre cómo fue su experiencia de acuerdo a lo que se plantea, donde ubicarían el trastorno desarrollado.

6. Tarea:

- a. Escribe como interpretas la siguiente afirmación: "El trastorno mental es la experiencia única y diferente, vivida por una persona".
- b. Dos personas tienen el mismo trastorno mental y toman el mismo medicamento responde:
 - Estas personas, ¿Se sentirán igual, tendrán iguales molestias?, por qué?
 - Una de estas personas tiene indicado tomar más cantidad de medicina, ¿Se puede afirmar que el trastorno de la persona que toma más medicina es más grave que el de la otra persona, por qué?

7. Información para el facilitador:

- **Trastorno mental:** Es la alteración del funcionamiento del cerebro debido al desequilibrio de las sustancias químicas del cerebro. Este desequilibrio se observa en la alteración de los pensamientos, emociones y conductas de la persona.
- **Cronicidad:** Si el trastorno mental se ha desarrollado hace más de dos años este trastorno sólo es controlable, es decir la persona requiere tomar los medicamentos para mantener su mejoría y evitar que otra vez se produzca el desequilibrio químico.
- **Grupos de trastornos mentales:** Al iniciarse el desarrollo de un el trastorno mental se observan algunas características que permite diferenciarlos en dos grupos, tenemos:

Trastornos psicóticos	Trastornos No psicóticos
Características al iniciar el trastorno - La forma de "ver el mundo" y los pensamientos sobre la realidad son extraños e irreales. - No se da cuenta que "algo anda mal" con el/ella, aún cuando puedan decirselo. - No busca ayuda por sí mismo, incluso puede negarse. - Podría no entender explicaciones sobre la necesidad de tomar medicamentos para mejorar.	Características al iniciar el trastorno - La persona "ve el mundo" exagerando o minimizando ciertos aspectos. - Puede considerar que "algo anda mal" con el/ella. - Busca ayuda ya sea con un amigo, consejero o médico general. - Luego de explicaciones podría aceptar tomar medicamentos.

CUIDANDO MI SALUD": En esta fase se desarrollan 11 sesiones



Cuarta sesión:

Factores que facilitan el desarrollo de un trastorno mental

1. **Objetivo:** Al finalizar la sesión el participante será capaz de:
 - Mencionar los factores que facilitan el desarrollo de un trastorno mental.
 - Identificar algunos factores socio ambientales negativos en su vida.
 - Menciona conductas que pueden influir positivamente en la evolución del trastorno desarrollado.
2. **Material necesario:**
 - Ponencia: "Trastorno mental: Factores que facilitan su desarrollo"
 - Computadora o laptop, proyector o televisor con entrada HDMI.
 - Piezas de papel y limpia tipos o cinta adhesiva.
 - Televisor, DVD.
 - Limpiatipos o cinta adhesiva

Procedimiento:

1. **Haga una introducción** mencionando el tema a trabajarse y explique porque es correcto decir que el trastorno mental se "desarrolla", enfatice el hecho que todas las personas tenemos riesgo de desarrollar un trastorno mental y no es porque sea débil de carácter o menos inteligente.
2. **Entregue a cada participante** tres piezas pequeñas de papel y pídale que escriban tres situaciones o condiciones que a su criterio facilitan el desarrollo de un trastorno mental. Revíselas, vea que se ajusten a lo solicitado y recójalas.
3. **Cuando los integrantes hayan terminado, presente la ponencia** "Trastorno mental: factores que facilitan su desarrollo". Terminada la ponencia organice a los participantes en dos grupos y reparta en igual cantidad las piezas de papel con las situaciones propuestas, cinta adhesiva o limpia tipos, divida la pizarra de la siguiente manera.

Grupo A	Grupo B
Factores psicosociales	Factores psicosociales
Factores sociambientales	Factores sociambientales

En su grupo, cada integrante leerá en voz alta una a una las situaciones y decidirán a que grupo de factores pertenece, una vez decidido lo pegarán en el lugar que consideren correcto.

Cuando hayan finalizado, el facilitador explica que el grupo A va a evaluar al grupo B y viceversa, para ello el facilitador lee en voz alta uno a uno los contenidos pegados por el grupo A y el grupo B responde si está bien ubicado o no. Si el factor está correctamente ubicado se asigna un punto al grupo evaluado, si es incorrecto y el grupo evaluador dio la respuesta correcta gana el punto. Al final del conteo de puntos, resalte que ambos grupos ganaron puesto que ambos han obtenido nuevos conocimientos.

4. Explique la tarea:

- Responde: ¿Qué conducta es indispensable que haga una persona con trastorno mental para mantener el equilibrio químico en su cerebro?
- ¿Si una persona con trastorno mental desea tener un hijo, por qué se recomienda que su pareja y sus familiares más cercanos no hayan desarrollado trastorno mental?
- Identifica tres situaciones de tu vida diaria que te generen mucha tensión luego plantea formas de afrontar esas situaciones.

5. Información para el facilitador:

Factores: Todas las personas tenemos el riesgo de desarrollar un trastorno mental, en algunas personas se conjugan una serie factores. Los factores son condiciones y situaciones que facilitan que el trastorno mental se desarrolle. Una vez desarrollado estas situaciones y condiciones influyen en la evolución, tratamiento y pronóstico. Se agrupan en factores psicobiológicos y socio ambientales.

Factores psicobiológicos	Factores Socioambientales
Comprende las influencias genéticas, problemas antes y durante el nacimiento y algunas enfermedades. Ejm: ▪ Desequilibrio bioquímico en el funcionamiento del cerebro. ▪ Factor genético se hereda la vulnerabilidad de desarrollar TM en un porcentaje. ▪ Lesiones, afecciones en el cerebro: ▪ Complicaciones en el embarazo, al nacer, demora al llorar, otros ▪ Fiebre con convulsiones. ▪ Drogas, alcohol y cigarro. ▪ Tumores.	Son situaciones muy estresantes y/o traumáticas que una persona ha vivido a lo largo de su vida o le han sucedido de pronto, las cuales sobrepasaron su capacidad para afrontar los problemas, influyen en el inicio del trastorno y son un factor propiciador de recaídas. Ejm: ▪ Violencia familiar: física y/o verbal. ▪ Vivencias traumáticas de dolor, sufrimiento, miedo. ▪ Pérdidas: Pareja, familiar, no ingreso a universidad, barrio, amigos, otros. ▪ Estrés ▪ Sobre esfuerzo

Desarrollar un trastorno mental: El trastorno mental no se adquiere como algunas enfermedades, todas las personas nacemos con el riesgo a desarrollarlo y existen situaciones o condiciones que facilitan su desarrollo.

CUIDANDO MI SALUD": En esta fase se desarrollan 11 sesiones



Quinta sesión:

Síntomas de los trastornos mentales

1. **Objetivo:** Al finalizar la sesión el participante será capaz de:
 - Definir e identificar los síntomas del trastorno mental desarrollado.
 - Valorar la importancia de su medicación en el logro y mantenimiento de su mejoría.
 - Saber qué hacer ante la reaparición de síntomas.
2. **Material necesario:**
 - Gráficos de personas con signos de resfriado.
 - Ponencia: "Síntomas de trastornos mentales"
 - Computadora o laptop, proyector o televisor con entrada HDMI y reproductor de video
 - Una hoja en blanco por 2 personas.

Procedimiento:

1. **Pegue en la pizarra gráficos** de personas con signos de resfriado y motiveles a responder ¿Qué enfermedad creen ustedes que tienen estas personas? y ¿Cómo se dieron cuenta? A continuación, forme grupos y pídales que elaboren una definición de "Síntoma". Pegue las definiciones en la pizarra y juntos elaboren una sola definición, desarrolle las ideas fuerza de "síntoma" y "diagnóstico".
2. **Presente la ponencia** y vaya explicando los diferentes síntomas invitando a los integrantes a identificar los síntomas que presentaron (aun cuando ahora no los presenten) y a compartir sus experiencias en relación a los síntomas.
3. **Al finalizar la ponencia** pida a cada integrante que reflexione sobre su actual estado de salud y mencione que les ayudo a estar mejor.
4. **Luego en parejas conversaran sobre:** ¿Por qué es importante reconocer los síntomas propios, ¿Qué hacer si se dieran cuenta que algunos están reapareciendo? Pida que escriban sus reflexiones en una hoja luego darán lectura a sus conclusiones.
5. **Sugerencia:** Si los participantes presentan diferentes diagnósticos, consiga videos sobre los trastornos mentales específicos y ejecute una sesión para conversar sobre las particularidades de cada uno de ellos.
6. **Explique la tarea:**
 - Lee el listado de síntomas y coloca una X al lado de aquellos parecidos o iguales que en algún momento tuviste y a su costado coloca una X a los síntomas que presentas actualmente, si recuerdas alguno que no está en la lista, escríbelo.

SINTOMAS	ANTERIORES	ACTUALES
1. Escuchar voces		
2. Escuchar sonidos en tu cabeza		
3. Escuchar música en tu cabeza		
4. Pensar que te observan		
5. Pensar que te vigilan		
6. Pensar que te quieren hacer daño		
7. Pensar que te manipulan y que pueden controlar lo que haces		
8. Pensar que las personas hablan mal de ti		
9. Pensar que te quieren matar		
10. Pensar que te envían mensajes		
11. Pensar que eres otra persona		
12. Pensar que eres un ser elegido por Dios.		
13. Pensar que la radio o televisión habla mal de ti.		
14. Pensar que se burlan de ti.		
15. Pensar que las personas están en tu contra.		
16. Agresividad física como por ejemplo golpear, tirar las cosas, romper objetos.		
17. Agresividad verbal como por ejemplo insultar		
18. Descuido de higiene y aseo personal		
19. No bañarse por varios días		
20. No cambiarse de ropa por varios días		
21. Reírse solo		
22. Hablar solo		
23. Miedo a salir de casa		
24. Dificultad para entender lo que te dicen		
25. Dificultades para recordar lo que lees		
26. Dificultades para concentrarse y atender		
27. Confundir las cosas		
28. Aislamiento		
29. Insomnio		
30. Tristeza		
31. Falta de ánimo		
32. Falta de apetito		
33. Dormir casi todo el día		
34. Pensamientos de que eres una carga		
35. Llanto constante		
36. Pensamiento de que eres un estorbo		
37. Pensamiento de que lo mejor sería desaparecer		
38. Lavarse las manos muchas veces		
39. Bañarse repetidas veces y demorarse mucho en el baño		
40. Repetir una conducta varias veces y sentir que no puedes evitarlo		
41. Dudas repetitivas que no te permiten tomar decisiones		

- Responde: ¿Por qué es importante reconocer los síntomas que presentaste?, ¿Qué hizo que disminuyeran o se eliminaran? y ¿Qué podrías hacer si detectaras que algunos están reapareciendo?
- Para la siguiente sesión traer las cajitas y/o blisters de los medicamentos que actualmente están tomando.

7. Información para el facilitador:

Síntomas de los trastornos mentales: Es la forma como se manifiesta y caracteriza el trastorno mental desarrollado. Se observa a nivel de los pensamientos, sentimientos y conductas. Disminuyen o se eliminan principalmente con la medicación, no están bajo el control de la voluntad y no desaparecen con desearlo. Son más notorios en la etapa aguda (estar mal) del trastorno.

Ejm: Delusiones (Pensamientos irreales), alucinaciones (Percepción irreal), agresividad física o verbal, tristeza, conductas repetitivas, descuido de su higiene y aseo personal, desgan, emociones alteradas, etc.

En el cuaderno de trabajo del usuario se han descrito los más comunes, se recomienda que de acuerdo al diagnóstico de cada participante refuerce sus conocimientos, para ello se le sugiere la lectura del siguiente material: Manual de Psiquiatría de Humberto Rotondo, disponible en versión digital en el Sistema de Bibliotecas virtuales de la UNMSM en la siguiente dirección: http://sisbib.unmsm.edu.pe/bibvirtual/libros/psicologia/manual_psiquiatr%C3%A1Da/indice.htm

Diagnóstico: Es el nombre del trastorno mental desarrollado. Es la conclusión a la que el médico llega luego de haber entrevistado a la persona sobre los síntomas que presentó.

Evolución del trastorno mental: Observar la frecuencia e intensidad de los síntomas te permite evaluar cómo está yendo el trastorno mental desarrollado.

- Frecuencia: ¿Cada qué tiempo se presentan?
- Intensidad: ¿Que tanto interfieren con tus actividades cotidianas?, ¿Qué tan "fuertes" son?
- Situación: ¿En qué situaciones se presentan? ¿Cómo y cuándo?

Si observas que la frecuencia o intensidad de alguno de tus síntomas aumenta, infórmale a tu familia para que saquen cita con el médico lo más antes posible. Informarle a tu médico en que situaciones se presentan le permitirá darte algunas sugerencias para que puedas afrontarlos mejor.

Sesiones de refuerzo: Hasta el momento se han desarrollado tres temas, se le sugiere hacer un alto y reforzar los temas trabajados, para ello usted cuenta con el siguiente material anexo al final del presente manual.

▪ Pupiletras	▪ Sesión N° 1	▪ "Conversemos sobre salud, enfermedad y discapacidad"
▪ Pupiletras	▪ Sesión N° 3	▪ "Factores que facilitan el desarrollo de un trastorno mental"
▪ Crucigramas	▪ Sesión N° 1, N° 2 y N° 3	▪ "Conversemos sobre salud, enfermedad y discapacidad" ▪ "Trastornos mentales"

		▪ "Factores que facilitan el desarrollo de un trastorno mental"
▪ Pupiletras	▪ Sesión N° 4	▪ "Síntomas de los Trastornos Mentales" (02 Púlpilas)
▪ Púlpilas		▪ "Síntomas de los Trastornos mentales: Alucinaciones".
▪ Púlpilas		▪ "Síntomas de los Trastornos mentales: Delusiones".

Cada material cuenta con preguntas que los participantes tendrán que desarrollar, para ello deberán leer la sesión correspondiente, luego saldrán a exponer sus respuestas, de esta manera repasarán los contenidos.

CUIDANDO MI SALUD": En esta fase se desarrollan 11 sesiones



Sexta sesión:

Medicación conceptos generales

1 Objetivo: Al finalizar la sesión el participante será capaz de:

- Definir el concepto de medicación y la importancia de su administración.
- Conocer los elementos de la medicación.
- Conocer las precauciones a tomar en cuenta al comprar su medicación.

2 Material necesario:

- Cajitas vacías y blisters de medicamentos.
- Reglas de 30 cm. y tijeras.
- Hojas en blanco por cada grupo.
- Última receta de medicamentos.
- Cartulina y plumones para papel.

Procedimiento:

1. **Introduzca el tema** mencionando los objetivos de la sesión, organice grupos y pídales que conversen sobre: ¿Qué es la medicación y para qué sirve?, entrégueles una hoja, que escriban sus definiciones y pasen a exponerlas. Desarrolle la idea fuerza de "definición de medicación" de acuerdo a lo desarrollado por los integrantes.
2. **Para explicar la necesidad** de medicación de mantenimiento; compare las enfermedades propuestas con el trastorno mental de acuerdo al siguiente cuadro:

Enfermedad	Microbio que la origina	Trastorno mental ¿Hay un microbio que la origina?	¿Tiene una causa?
Tuberculosis	Bacilo de Koch		
Neumonía	Neumococo		
Infección intestinal	Salmonella		
Influenza	Virus AH1 N1		
Resfrío común	Rinococo		

Formule las siguientes preguntas esperando las respuestas de cada una:

- ¿Qué sucede si se elimina el microbio que origina la enfermedad?
- ¿En los trastornos mentales, existe un microbio que la origine y pueda eliminarse?
- ¿Los trastornos mentales tienen una sola "causa"?

- ¿Qué implica que el trastorno mental no se elimine?
 - Facilite que los integrantes concluyan que los trastornos mentales requieren de tratamiento, muchas veces de forma permanente.
3. **Para trabajar el conocimiento de su medicación:** mantener los grupos y entrégueles a cada grupo una Tarjeta de Identificación de mi Medicamento (TIM), pida que escojan una cajita y/o blister de medicación (solicitada en sesión anterior), la observen atentamente e intenten identificar los elementos especificados en la TIM. Luego, desarrolle hagan las TIM de otros tres medicamentos, al final lo expondrán a sus compañeros.
4. **Continuar con los grupos** y reparta a cada uno las siguientes situaciones, cada grupo expondrá sus respuestas:

Situación 1

La madre de Pedro tiene poco dinero para comprar las medicinas y las compró en "El Hueco" porque allí le salen a menos de la mitad de precio.

- ¿Estas medicinas son seguras?
- ¿Qué podría pasarle a Pedro si las toma?

Situación 2

El papá de Rosa no se dio cuenta que la fecha de vencimiento en las cajitas de los medicamentos que compró estaba adulterada.

- ¿Estas medicinas son seguras?
- ¿Qué podría pasarle a Rosa si las toma?

5. **Explique la tarea:**

- a. En cartulina elabora las TIM de cada uno de tus medicamentos y tráelas para la siguiente sesión, luego las pégalas en tu cuarto.
- b. Responde, ¿De los elementos mencionados, ¿Cuáles debes verificar al momento de comprar tu medicación?
- c. Responde las preguntas de la siguiente situación: Situación 1

6. **Información para el facilitador:**

- **Medicamentos:** Sustancias químicas que tienen como objetivo corregir el desequilibrio químico del cerebro, por tanto, disminuyen o eliminan los síntomas del trastorno mental desarrollado. Son denominados **Psicofármacos** y han sido elaborados en los laboratorios a partir de otras sustancias químicas, por tanto, no se encuentran en hierbas, alimentos u otros.
 - **Medicación de mantenimiento:** Para mantener la mejoría alcanzada, es necesario continuar tomando la medicación aun cuando ya no tengas síntomas y te sientas bien.
 - **Elementos del medicamento:**
 - ❖ **Nombre:**
 - **Genérico** es el nombre de la molécula activa del medicamento.
 - **Comercial** o "de marca" es el que le da el laboratorio para su venta al público, cambia según el laboratorio que lo venda.
- Es necesario y útil **aprender el nombre genérico** de tus medicamentos.

- ❖ **Concentración:** Es la cantidad de medicina que existe en cada tableta. Es necesario que **aprendas la concentración de tu medicación** ya que un mismo medicamento puede venir en diferentes concentraciones, por ejemplo:

Existe Risperidona de 0,5 mg, de 1 mg y de 2mg.

- ❖ **Fecha de vencimiento:** Fecha límite para consumir el medicamento con seguridad pasada esta fecha podría ya no ser efectivo o causar alguna molestia.

- ❖ **Laboratorio:** Entidad responsable de la elaboración de ese producto.

- **Tarjeta de Identificación de mi medicamento:**

Respuestas a preguntas que con mayor frecuencia realizan los participantes

Tarjeta de Identificación de mi Medicamento (TIM)	
Nombre del medicamento	
Genérico	Comercial
Concentración:	
Fecha de vencimiento:	
Laboratorio:	

- **¿En qué se diferencia el medicamento genérico del medicamento de marca?** La principal diferencia está en la denominación, el medicamento genérico adquiere el nombre de la sustancia medicina que lo compone, pero presenta la misma composición cualitativa y cuantitativa en principios activos y la misma forma farmacéutica y ha demostrado bioequivalencia con el medicamento original de referencia.
- **¿Tienen igual efectividad?** Si, ya que los medicamentos genéricos se someten a los mismos procedimientos y controles que el resto de medicamentos y son autorizados en nuestro país por la Dirección General de Insumos y Medicamentos (DIGEMID)
- **¿Por qué son más baratos?** Los medicamentos genéricos se venden a menor precio porque se encuentran liberados de la patente, es decir, cualquier laboratorio farmacéutico los puede producir o comercializar porque ya se venció el derecho de exclusividad del laboratorio innovador que investigó y lanzó al mercado el fármaco original.

CUIDANDO MI SALUD": En esta fase se desarrollan 11 sesiones



Séptima sesión:

Medicación Función o Efecto Terapéutico Específico

1. **Objetivo:** Al finalizar la sesión el participante será capaz de:
 - Mencionar el grupo al que pertenecen sus medicamentos, el efecto específico y los síntomas que en él (ella) controla.
 - Valorar la necesidad de la administración de medicación diferente para los diferentes síntomas que presenta.
2. **Material necesario:**
 - Ponencia: "Medicación efectos terapéuticos específicos"
 - Computadora o laptop, proyector o televisor con entrada HDMI.
 - Limpia tipo.
 - Reglas de 30 cm.
 - Tijeras.
 - Cartulina y plumones para papel.

Procedimiento:

1. **Motive a los participantes** mencionando los objetivos de la sesión. Pegue en la pizarra los nombres de los grupos de medicamentos.
2. **Presente la ponencia** y a medida que vaya presentando cada grupo de medicamentos, pídale que identifiquen sus medicamentos indicados. En el cuaderno de trabajo irán anotando el grupo específico pertenecen.
3. **Al terminar la ponencia**, entrégueles piezas de papel y pídale que en cada pieza anoten los nombres de sus medicamentos. Luego los pegaran bajo el grupo de medicamentos que piensan le corresponde.
4. **Organice grupos** e indíqueles que elaboren listas de síntomas que la medicación les ayudo a disminuir y/o eliminar y las coloquen bajo el grupo de medicación que corresponde combatir esos síntomas (pueden ayudarse de los apuntes de la sesión de síntomas). Al final el facilitador leerá en voz alta los listados, reforzando el efecto de cada medicamento sobre cada grupo de síntomas.
5. **Explique la tarea:**
 - a. **Elabora la Ficha técnica**, según el modelo, de los medicamentos que actualmente tienes indicados. Tráelas para la siguiente sesión, luego pégalas en tu cuarto.

b. Desarrolla las preguntas de la siguiente situación:

Pedro desde hace un año toma medicamentos para el tratamiento de un trastorno mental y se siente bien. Últimamente Pedro está pensando dejar de tomar sus medicamentos argumentando lo siguiente:

- Me han dicho que mis medicinas son "vitaminas para el cerebro", entonces puedo reemplazarlas con las vitaminas de la comida.
- ¿Para qué voy a seguir tomando las medicinas si ya estoy bien?
- Tengo recetadas tres medicinas, si todas son para el cerebro sólo voy a tomar una de ellas.
- ¿Qué podrías informarle a Pedro para cada uno de sus argumentos?

6. Información para el facilitador:

• **Grupos de medicamentos y su efecto específico:**

Existen diferentes medicamentos para el tratamiento del trastorno mental (psicofármacos) y están agrupados en siete. Cada grupo de medicamentos tiene por objetivo disminuir o eliminar síntomas específicos del trastorno mental desarrollado. Los medicamentos que pertenecen a un grupo no pueden reemplazar a otros de un grupo diferente, así tenemos:

Grupo: Antipsicóticos
Función específica: Disminuyen o eliminan los síntomas psicóticos.

Grupo: Ansiolíticos
Función específica: Disminuyen o eliminan la sensación de angustia, preocupación e intranquilidad.

Grupo: Antidepresivos
Función específica: Disminuyen o eliminan los síntomas de depresión.

Grupo: Antiparkinsonianos
Función específica: Disminuyen o eliminan los efectos adversos de algunos medicamentos antipsicóticos.

Grupo: Hipnóticos
Función específica: Facilitan la conciliación y mantenimiento del sueño.

Grupo: Antiobsesivos
Función específica: Disminuyen o eliminan las conductas repetitivas.

Grupo: Estabilizadores del ánimo
Función específica: Regulan el estado de ánimo evitando las fluctuaciones intensas.

Refuerce los contenidos teóricos de cada grupo de medicamentos, para ello puede consultar la siguiente página: <http://es.wikipedia.org/wiki/Droga>

En relación a las preguntas planteadas en la situación:

- Me han dicho que mis medicinas son "vitaminas para el cerebro", entonces puedo reemplazarlas con las vitaminas de la comida.

- ✓ Los medicamentos no son vitaminas, son sustancias químicas que regulan la función del cerebro.
- ✓ No existen en la naturaleza (hierbas, alimentos u otros) sustancias que cumplan con la función de equilibrar el desequilibrio del funcionamiento del cerebro.
- **¿Para qué voy a seguir tomando las medicinas si ya estoy bien?**
 - ✓ Se necesita tomar los medicamentos a fin de mantener el equilibrio químico del cerebro y controlar los síntomas.
 - ✓ Sin medicación se produce la reaparición de síntomas y el empeoramiento de la alteración.
- **Tengo recetadas tres medicinas, si todas son para el cerebro sólo voy a tomar una de ellas.**
 - ✓ Cada grupo de medicamentos controla un grupo específico de síntomas, no se pueden reemplazar entre grupos diferentes.
 - ✓ Si sólo toma uno de los medicamentos, no se van a controlar el total de los síntomas y la persona no se recupera, empeora.

Modelo Tarjeta de Identificación de mi medicamento
Modelo de Ficha técnica:

FICHA TÉCNICA DE MI MEDICAMENTO
Nombre del Medicamento
Risperidona
Grupo
Antipsicóticos
Efecto beneficioso específico
Disminuye o elimina los síntomas psicóticos
Síntomas que controla en mí
• Escuchar voces • Pensamientos de que me vigilan • Pensar que me observan • Ver personas que me hablan.

Sesiones de refuerzo: Hasta el momento se han desarrollado tres temas, se le sugiere hacer un alto y reforzar los temas trabajados, para ello usted cuenta con el siguiente material anexo al final del presente manual.

- **Pupiletras:** Sesión N° 6 "Efectos específicos de los medicamentos psiquiátricos"
Cada material cuenta con preguntas que los participantes tendrán que desarrollar, para ello deberán leer la sesión correspondiente, luego saldrán a exponer sus respuestas, de esta manera repasarán los contenidos.

CUIDANDO MI SALUD": En esta fase se desarrollan 11 sesiones



Octava sesión:

Medicación: Efectos secundarios y creencias

1. **Objetivo:** Al finalizar la sesión el participante será capaz de:
 - Mencionar los posibles efectos secundarios de su medicación.
 - Valorar los efectos beneficiosos frente a los efectos secundarios.
 - Saber que hacer frente a los efectos secundarios.
 - Contrastar con información veraz algunas creencias relacionadas a la medicación.
2. **Material necesario:**
 - Ponencia: "Medicación efectos secundarios y creencias"
 - Computadora o laptop, proyector o televisor con entrada HDMI.
 - Historias de Juan, Rosa y Pedro (adjuntas al final)
 - Una hoja en blanco por grupo.

Procedimiento:

1. **Introduzca el tema mencionando** los objetivos a trabajar en la sesión. Organice grupos y reparta las experiencias de Juan, Rosa y Miguel. Indíqueles que desarrollen las preguntas de cada situación y luego un representante del grupo saldrá a exponer las respuestas. Presente la ponencia y desarrolle las ideas fuerza motivando la participación de los integrantes.
2. **Para trabajar las creencias** sobre la medicación, repártales hojas e indíqueles que en cada una escriban las creencias, dudas y temores que tengan o hayan escuchado sobre la medicación. Agrúpelas por similitud en la pizarra y desarrolle la segunda parte de la ponencia "Creencias, dudas y temores sobre la medicación". Fomente la participación activa de los participantes.
3. **Explique la tarea:** En tu cuaderno dibuja o gráfica los efectos secundarios que presentaste.
 - a. Responde: ¿Qué puedes hacer si presentas efectos secundarios?
 - b. Clasifica en Verdadero, Falso o Duda las siguientes afirmaciones sobre la medicación para trastorno mental (psicofármacos).

N°	Afirmación	V	F	D
1	Tomar los medicamentos (psicofármacos) según lo indicado por el médico causa dependencia (adicción).			
2	Los psicofármacos hacen daño al hígado.			
3	Los psicofármacos NO causan gastritis.			
4	Los psicofármacos hacen daño al cerebro.			
5	Estos psicofármacos os NO pueden reemplazarse con algunas plantas medicinales.			
6	Algunos psicofármacos producen aumento de apetito.			
7	Los psicofármacos causan anemia.			
8	Los psicofármacos son vitaminas que puedo dejar de tomar.			
9	Los efectos secundarios NO pueden corregirse.			

- c. Traer: ¼ pliego de cartulina, cinta maskintape, 03 envases de plástico transparente con tapa, muestras de tus medicamentos indicados para un día y la última receta médica.

4. Información para el facilitador:

- **Los efectos secundarios o reacciones adversas**, son reacciones esperadas e incómodas para la persona que toma medicación, algunos son bastante llamativos y podrían generar temor, pero no son de alto riesgo y tienen solución.
- **Consideraciones a tener en cuenta:**
 - No todas las personas presentan efectos secundarios.
 - La intensidad de los efectos secundarios es diferente para cada persona.
 - Algunos efectos son intensos al inicio del tratamiento y luego van disminuyendo a medida que se va tolerando la medicación.
 - Si tomas la medicación según lo indicado el riesgo es controlado.
- **Precaución:** Cuando el médico **aumente la dosis** de alguno de tus medicamentos o indique **una nueva pregunta** sobre los posibles efectos secundarios y qué hacer en caso se presenten.
- **Efectos secundarios más comunes y qué hacer para afrontarlos:**

Grupo	Efectos Secundarios	¿Qué hacer?
	Sensibilidad al sol en los ojos y piel.	Usar lentes oscuros y gorra. Usar bloqueador y crema humectante en las zonas de mayor exposición. Tomar 2 litros de agua al día

Antipsicóticos	Mareo al momento de incorporarse de la cama o cambiar bruscamente de posición.	Al incorporarse hacerlo poco a poco y "estirándose". Si es muy frecuente solicitar al médico un examen de sangre para evaluar el colesterol.
	Rigidez ("parece un robot"), Temblor a nivel de manos, piernas, párpados. Movimientos involuntarios de la lengua, cara. Intranquilidad: camina de un lado a otro, no puede permanecer sentado por mucho tiempo. Ojos en blanco, torcedura del cuello.	Informar al médico. Tomar la medicación que se haya indicado como "condicional" Si alguno de los mencionados es muy intenso acudir a Emergencia.
Grupo	Efectos Secundarios	¿Qué hacer?
Antipsicóticos	Somnolencia	Administre los medicamentos antes de las 9.00 pm. Fije horarios para levantarse y acostarse. Manténgase haciendo actividades durante el día. Mójese la cara o tome un baño con agua fría. Haga una siesta breve (15 a 30 min. como máximo). Evite hacer actividades potencialmente peligrosas.
	Aumento de apetito y de peso.	Limitar el consumo de harinas, frituras, azúcares, grasas. Evitar comer entre comidas, si tiene hambre tomar agua, alguna fruta o ensalada. Incrementar el consumo de frutas y verduras, carnes sancochadas o al vapor. Incrementar la actividad física.
	Estreñimiento	Para prevenir, consumir diariamente frutas con cáscara, como zanahoria guindones, pasas, cereales como la avena, quinua. Tomar un mínimo de 2 litros de líquido por día. Mantenerse haciendo actividades que impliquen movimiento físicas. Hacer una caminata enérgica de 30 min. Diarios. Si ya presenta estreñimiento Hacer un "puré" de 3 cucharadas de avena, 1 de

		linaza, 3 guindones, una manzana en trozos y 1 cucharón de agua caliente. Coma este puré como desayuno hasta que haga efecto. En la mañana, remojar 2 cucharaditas de linaza en agua tibia y tomarlo antes de dormir. Consumir después de las comidas 2 cucharadas de salvado de trigo. Si no resulta comuníquelo al médico.
Grupo	Efectos Secundarios	¿Qué hacer?
Antipsicóticos	Mucha salivación	Llevar siempre papel higiénico o pañuelo. Cubrir la almohada con plástico y sobre este la funda. Cambiar a diario la funda. Si es muy notorio informar al médico.
	Boca seca	Cepillarse los dientes tres veces al día. Chupar caramelos Usar en los labios mantequilla de mani, vaselina u otro.
	Alteración en la menstruación. Aumento del tamaño de las mamas, secreción de "leche" o dolor en los pezones	Llevar un registro de las menstruaciones. Informar al médico.
	Sólo con Clozapina Disminución de glóbulos blancos en la sangre. Orinarse en la noche	Cumplir con los exámenes de sangre indicados por el médico. Consumir vitamina C como: naranja, mandarina, fresa, camu camu. Tomar líquido solo hasta las 6 p.m. Ir al baño antes de acostarse Proteger con plástico la cama. Informar al médico.
Anti-parkinsoniano	Riesgo de dependencia	Darle solo la cantidad recetada por el tiempo indicado
Ansiolítico	Riesgo de dependencia Somnolencia.	Darle solo la cantidad recetada por el tiempo indicado. Evitar hacer actividades potencialmente peligrosas.

Antidepresivo / Antiobsesivo Estabilizadores del Ánimo	Disminución del apetito, náuseas, vómitos.	Tomar las tabletas 30 min. antes o después de las comidas. Fraccionar las comidas (menos cantidad más veces)
---	---	--

Refuerce los contenidos teóricos sobre los efectos secundarios de cada grupo de medicamentos, para ello puede consultar la siguiente página: <https://es.wikipedia.org/wiki/Droga> 25

▪ **Experiencias para trabajar en la sesión:**

Juan, Rosa y Pedro son jóvenes que han desarrollado un trastorno mental y como parte de su tratamiento el médico les ha recetado medicación.

Juan Durante los primeros meses tuvo mucho sueño, le empezaron a temblar las manos y las piernas, sentía el cuerpo "tieso" se sentía muy inquieto y a veces no podía permanecer sentado por mucho tiempo.

Rosa Durante los primeros meses tenía mucha.

CUIDANDO MI SALUD": En esta fase se desarrollan 11 sesiones

F
A
S
E
II



Novena sesión:
Autocuidado en el manejo de la medicación

- Objetivo:** Al finalizar la sesión el participante será capaz de:
 - Mencionar el nombre, dosis y horario de su medicación.
 - Ejecutar los pasos para administrarse por sí mismo la medicación indicada.
 - Incrementar y valorar su participación activa en el mantenimiento de su salud.
- Material necesario:**
 - Ponencia: "Autocuidado en el manejo de mi medicación"
 - Computadora o laptop, proyector o televisor con entrada HDMI.
 - Reglas de 30 cm, tijeras y cinta maskintape delgada.
 - Plumones para papel, cartulina color claro y cinta adhesiva.
 - Una hoja en blanco por grupo
 - Última receta de tratamiento.

Procedimiento:

- Presente la ponencia** "Autocuidado en mi medicación" y desarróllela con la participación de los integrantes, explique que la "Hora correcta" para administrarse la medicación comprende los periodos de tiempo descritos en la siguiente tabla

INDICACIÓN		HORAS
Desayuno	Mañana	6:00 a 8:30 am
Almuerzo	Tarde	12:00 a 2:30 pm.
Cena	Noche	6:00 a 9:00 pm.
Condicional	Ante una situación específica indicada	

Continúe con la ponencia y al llegar a la lámina "Horario de mi medicación" cada integrante elaborará dicho material de acuerdo al modelo que corresponda a su última receta médica, utilizamos: última receta médica, pieza de cartulina, plumones, regla. Si la medicación es en ampolla, indíqueles que en casa en un calendario de números grandes marquen la fecha de su próxima ampolla.

HORARIO DE MI MEDICACIÓN

Nombre de médico psiquiatra: _____ _____		Centro de atención: _____ _____			
Nombre del Trastorno mental desarrollado: _____					
Nombres de tus medicamentos	Concentración	Cantidad de tabletas que tomas en:			
		Desayuno	Almuerzo	Cena	Noche
Ampolla: Nombre, cantidad y cada cuanto día te toca aplicártela: _____ _____					
Fecha de última cita: _____		Fecha de próxima cita: _____			

2. **Rotule los envases** de acuerdo a la receta médica. Las palabras que indican el horario (Desayuno, almuerzo, cena o Mañana, tarde y noche) las harán con plumones de colores diferentes a fin de facilitar su identificación.
3. **Enséñeles a tomar** la medicación por sí mismos:
 - **Primer paso:** Lee el horario de la medicación. (Pégalo cerca al lugar donde se guarda la medicación).
 - **Segundo paso:** Identifica la medicación indicada para cada hora y colócala en el envase correspondiente.

Por Ejemplo:

Nombre de médico psiquiatra: Dr. Jorge Castro		Centro de atención: Noguchi			
Nombre del Trastorno mental desarrollado: Esquizofrenia Paranoide					
Nombres de tus medicamentos	Concentración	Cantidad de tabletas que tomas en:			
		Desayuno	Almuerzo	Cena	Noche
Risperidona	2 mg	02		02	
Biperideno	2 mg	01		01	
Clonazepam	0.5 mg			01	
Total de tabletas por día		03		04	
Ampolla: Nombre, cantidad y cada cuanto día te toca aplicártela.					
Fecha de última cita: 13-05-2019		Fecha de próxima cita: 13-06-2019			

Para esta indicación se necesitan sólo dos envases. Al terminar de prepararlos, el envase rotulado como Mañana contendrá un total de 03 tabletas y el de la Noche 04 tabletas.

- **Primer paso:** Ubica los envases en un lugar visible. Pregunte a cada integrante en qué lugar de la casa podría colocar los envases.
- **Segundo paso:** Toma la medicina y felicítate por hacerlo con mayor independencia.
Repite todos los días desde el segundo paso con el apoyo de un familiar.
Llena los envases antes de ir a dormir.

4. Explique la tarea:

- a. Con la orientación y supervisión de tu familiar, ejecuta la auto administración de tu medicación en casa.
- b. Escribe las dificultades que tuviste para tomar por ti mismo la medicación.

5. Información para el facilitador:

- **Autocuidado:** Es enseñar una actividad que tiene como objetivo mantener tu vida, salud y bienestar, para que luego la ejecutes por ti mismo.
- **Beneficios del autocuidado:**
 - Respeta tu derecho a participar de manera activa en el cuidado de tu salud.
 - Te anima, orienta y enseña para que hagas tus propios planes en relación a tus actividades de tu vida diaria.
 - Favorece tu auto estima y auto percepción, al disminuir la sensación de dependencia y percepción de falta de control sobre tu cuidado personal.
 - Favorece un mejor estado emocional, al incrementar tu sensación de control sobre la ejecución de conductas para el cuidado de tu salud.
- **Al tomar tu medicación ten en cuenta lo siguiente:**

Hora correcta: Elige una hora entre esos periodos de tiempo señalados en tu receta para tomar tu medicación diariamente. Si tu medicación es en ampolla, marca en un calendario de números grandes la fecha de tu próxima ampolla.

INDICACIÓN		HORAS
Desayuno	Mañana	6:00 a 8:30 am
Almuerzo	Tarde	12:00 a 2:30 pm.
Cena	Noche	6:00 a 9:00 pm.
Condicional	Ante una situación específica indicada	

Coloca el "Horario de mi medicación" y los envases rotulados al alcance de tu vista.

Toma la medicación con abundante líquido natural como agua hervida, infusiones, leche, avena u otros. No tomes la medicación con gaseosa, alcohol o café.

▪ **Pasos para tomar por ti mismo la medicación:**

Paso N° 01	:	• Lee el horario de la medicación. (Pégalo cerca al lugar donde se guarda la medicación).
Paso N° 02	:	• Identifica la medicación indicada para cada hora y colócala en el envase correspondiente.
Paso N° 03	:	• Ubica los envases en un lugar visible para ti.
Paso N° 04	:	• Toma la medicina y felicítate de poder hacerlo con mayor independencia.

Repetir todos los días desde segundo paso con el apoyo de un familiar.

Llena los envases antes de ir a dormir.

Vida media de eliminación de los fármacos; la vida media de eliminación es el tiempo que demora en disminuir en 50% la concentración plasmática de un fármaco. Cuando se administra un fármaco se produce un proceso de acumulación, pero ese proceso no es infinito, son que se establece un equilibrio entre lo que ingresa y lo que egresa, que se denomina estado estacionario, que produce las fluctuaciones plasmáticas terapéuticas en un régimen continuo. Este estado se alcanza después de 4 o 5 vidas medias. Después de 4 vidas medias se completa 94% de la eliminación y se alcanza 94% del estado estacionario.

Importancia de la administración en un horario regular; los objetivos de los regímenes de dosificación son: mantener concentraciones terapéuticas de un fármaco en el estado estacionario; individualización de la terapia; mantener la concentración plasmática dentro de rangos apropiados.

Sesión de refuerzo:

A fin de trabajar las dificultades que los usuarios tuvieron en la auto administración de su medicación, se recomienda ejecutar una sesión de refuerzo utilizando la información dejada como tarea:

Pida a cada participante que lea en voz alta las dificultades que tuvo para auto administrarse la medicación y organice grupos para resolverlas.

Luego mantenga los grupos, reparta una hoja en blanco y las situaciones problemáticas y trabájelas de acuerdo a la información sobre "Hora correcta". Finalmente, que expongan sus respuestas.

Rosa: Tiene indicado tomar sus medicamentos: en la 1 tableta en el Desayuno y 1 tableta en el Almuerzo, pero la mayoría de los días se levanta a las 10.00 a.m. y toma las dos tabletas a la 1.00 p.m.

¿Cuál es la hora correcta para tomar cada una de sus tabletas?

¿Qué podría hacer para cumplir con el horario?

José: Tiene indicado tomar su medicación en la Cena, pero llega a casa a las 11.30 pm toma su medicación a las 12.00 p.m. y al día siguiente tiene dificultades para levantarse.

¿Cuál es la hora correcta para tomar su medicación?

¿Qué puede hacer para cumplir con el horario?

Miguel: Tiene indicado tomar su medicación a la hora del Almuerzo. Miguel almuerza con sus compañeros y en una oportunidad le preguntaron ¿Por qué toma pastillas todos los días?, desde entonces le da vergüenza tomar su medicación a la hora del Almuerzo y la toma mucho más tarde.

¿Cuál es la hora correcta para tomar su medicación?

¿Qué puede hacer para cumplir con el horario?

Pedro: Tiene indicado tomar su medicación en el Almuerzo y Cena, pero se distrae viendo televisión o haciendo cosas en la casa y toma sus medicamentos mucho más tarde. ¿Cuál es la hora correcta para tomar su medicación?

CUIDANDO MI SALUD": En esta fase se desarrollan 11 sesiones



**F
A
S
E
II**

Decima sesión:
Recaída, factores de Riesgo y Protectores

1 Objetivo: Al finalizar la sesión el participante será capaz de:

- Definir "recaída" y señales tempranas de recaída o recurrencia.
- Conocer qué hacer frente a las señales de recaída o recurrencia.
- Identificar los factores protectores para recaídas.

2 Material necesario:

- Historias de Juan, Luis y Rosa.
- Una hoja en blanco por grupo

Procedimiento:

1. **Introduzca el tema**, organice grupos y repártales las historias de Juan y Rosa, pídale que resuelvan las preguntas. Luego expondrán sus respuestas y con ellos desarrolle las ideas fuerza del concepto de recaída, señales, factores que la facilitan y qué hacer si detectan alguna señal.

Juan: Hasta hace siete meses tomaba medicación para el tratamiento de un trastorno mental, luego dejo de tomarla porque empezó a sentirse muy bien. Su familia estuvo de acuerdo porque lo veía bien. Casi a los dos meses Juan tenía miedo salir de su cuarto, no dormía y salía de noche a gritarle a los vecinos porque pensaba que le querían hacer daño.

- ¿Qué piensas que le está pasando a Juan?
- ¿Por qué crees que le está pasando esto?
- ¿Qué piensas que podría hacer la familia de Juan para ayudarlo?

Rosa: Toma medicación para el tratamiento de un trastorno mental, es muy cumplida y se siente bien. A su mamá le detectaron cáncer y Rosa la acompañaba a todas sus consultas, veía como la salud de su mamá iba empeorando, finalmente su mamá falleció. Durante la semana siguiente Rosa empezó a decir que veía a su mamá y hablaba con ella, descuido su aseo y no salía de su cuarto. Su papá no entendía que le pasaba porque seguía tomando puntualmente la medicación.

- ¿Qué piensas que le está pasando a Rosa?
- ¿Por qué crees que le está pasando esto?
- ¿Qué piensas que podría hacer la familia de Rosa para ayudarla?

Luis: Es muy responsable en tomar la medicación para su tratamiento. Él quería mucho a su enamorada y con el dinero que ganaba podían darse algunos gustos. Su relación no progresó y finalmente terminaron. Luis dijo estar bien, seguía tomando su medicación, sin embargo, lloraba a escondidas, no se concentraba en el trabajo y un día que estaba distraído casi lo atropellan.

- ¿Qué piensas que le está pasando a Luis?
- ¿Por qué crees que le está pasando esto?
- ¿Qué piensas que podría hacer Luis para estar mejor?

2. **Para trabajar los factores protectores** genere una lluvia de ideas planteándoles la siguiente pregunta: En relación a las situaciones trabajadas, ¿Qué podrían hacer Juan, Rosa y Luis para evitar siguientes recaídas? Agrupe las respuestas de acuerdo a las ideas fuerza sobre factores protectores

3. **Explique la tarea:**

- a. Lee los siguientes relatos y de acuerdo a lo desarrollado en la sesión menciona que facilitó la recaída en estos personajes. Lee los factores protectores, descríbelos y da algunos ejemplos.
- b. Para la siguiente sesión trae tu Tarjeta de Control de citas.

4. **Información para el facilitador:** Ideas fuerza Existen conceptos cuyo significado tiende a utilizarse como sinónimos, a continuación, los definimos:

- **Recaída:** Situación en la que un paciente se ve afectado nuevamente por los síntomas de la misma enfermedad habiendo estado la persona previamente en recuperación de la enfermedad.
- **Recurrencia:** Reaparición de los síntomas después de una remisión.
- **Recidiva:** Reaparición de una enfermedad más o menos tiempo después de un periodo de salud completa.

El término recaída es el más utilizado y a fin de no confundir a los participantes nos referiremos a recaída sólo como la reaparición de síntomas, obviando lo referido al periodo de tiempo.

- **Señales de recaída:**

Son cambios que podrías observar en tus pensamientos emociones o conductas. Aparecen "de la nada", es decir sin una razón para ello y se mantienen durante mínimo una semana. Estas señales son diferentes de persona a persona. Te mostramos algunos ejemplos:

Pensamientos	- Los que presentaba durante la etapa aguda del trastorno
Emociones	- Demasiada preocupación por asuntos espirituales o religiosos - Alteración del estado de ánimo tristeza, miedo, irritabilidad, ansiedad o alegría sin causa aparente. - Fastidio poco usual a los estímulos, ruido, luz.

Conductas	- Insomnio o dificultad para dormir. - Aislamiento social. - Disminución de actividades, mucho cansancio o aumento de energía. - Disminución de su rendimiento, tanto académica como atlética - Mala su higiene personal, vestimenta extraña. - Movimientos frecuentes, largas caminatas sin rumbo fijo. - Conducta inadecuada, o extrañas. - Risas inapropiadas. - Quedarse mirando al vacío. - Conversación que parece profunda, pero no es lógica ni coherente.
-----------	---

- **¿Qué hacer frente a estas señales?** Informa a tu familia para que adelanten tu cita médica. Si se vuelven más intensas, acude a Emergencia con tu familiar.
- **Factores que te protegen de una recaída:**
 - Medicación y control médico de acuerdo a lo programado.
 - Estilos de vida saludables.
 - Apoyo familiar.
 - Actividades productivas.

CUIDANDO MI SALUD": En esta fase se desarrollan 11 sesiones



Onceava sesión:

Conversemos sobre control médico

1 **Objetivo:** Al finalizar la sesión el participante será capaz de:

- Mencionar datos relevantes que debe informar en su control médico.
- Resolver algunas dificultades identificadas en el control médico.
- Buscar información sobre los derechos como usuarios de un servicio de salud.

2 **Material necesario:**

- Tarjeta de control de citas de cada integrante.
- Ficha de evaluación de egreso fase II

Procedimiento:

1. **Invítelos a responder las siguientes preguntas:** ¿Qué es el control médico?, ¿Para qué es importante?, ¿Qué ventajas tiene ir acompañado de un familiar al control médico? Vaya anotando las respuestas en la pizarra, desarrolle las ideas fuerza.
2. **De manera individual utilizando su cuaderno de trabajo,** vaya asesorándolos para que respondan las preguntas de la sesión:
 - a. Anota en un calendario, de números grandes, la fecha de tu próxima cita y el nombre de tu médico tratante.
 - b. Imagina que mañana es tu consulta médica y escribe lo que necesitas informarle al médico sobre tu caso, guíate de la información mencionada.
 - c. En el próximo control médico puedes chequear tu participación con el siguiente listado:

Chequeo mi participación en el control médico	Si	Poco	Nada
Informe sobre los síntomas que aún presento			
Informe sobre cómo estoy tomando la medicación.			
Informe sobre algunas molestias que presento por la medicación			
Informe sobre las funciones de mi cuerpo (sueño, apetito, menstruación).			
Informe sobre mi estado de ánimo			
Informe sobre mi vida familiar y actividades diarias			
Dí mi opinión sobre el tratamiento indicado.			

3. **Explique la tarea: Averigua:**
 - a. ¿Cuáles son tus derechos como usuario de un servicio de salud y señala aquellas relacionadas a la consulta médica?
 - b. En el hospital que te atiendes, ¿Dónde puedes realizar una queja y que necesitas hacer para presentarla?
 - c. ¿Qué es el consentimiento informado y porque es importante en tu atención de salud?
4. **Aplique la evaluación de salida**
5. **Información para el facilitador:** Si se observa al revisar la tarea que no todos los participantes tuvieron acceso a la información sobre "Derechos de los usuarios de servicios de salud", implementar una sesión que trabaje este tema o invitar a un expositor para que desarrolle el tema.

- **El control médico:** Es la evaluación que recibes cada cierto tiempo por parte del médico sobre la evolución del trastorno mental desarrollado. Es importante para: Regular la cantidad de medicación que recibes a fin de mantener controlado el trastorno lo mejor posible.

Se recomienda que vayas acompañado de un familiar que viva contigo, así el médico tendrá tres bases sobre las cuales sustentar las indicaciones sobre tu estado de salud, la que él observa, la que tú refieres y la que tu familiar refiere.

- **Datos importantes para informar al médico: Observa las siguientes Áreas**

Áreas	Preguntas para que puedas evaluarlas en ti mismo
a. Síntomas:	- Frecuencia: ¿Cada qué tiempo se presentan? - Intensidad ¿Qué tan molestos son?, ¿Qué tanto interfieren en tus actividades diarias? - Situación: ¿En qué momento se presentan?
b. Continuidad en la medicación	- ¿Las estas tomando completa? - ¿La estas tomando a la hora indicada? - ¿Dejaste de tomarla, por cuanto tiempo, por qué motivo?
c. Molestias que piensas son ocasionadas por la medicación	- Revisa la lista de efectos secundarios de la sesión No 7.
d. Funciones del cuerpo	- ¿Estás durmiendo bien o hay dificultades? - ¿Tienes más o menos hambre de lo acostumbrado? - Tienes alguna molestia física
e. Estado de ánimo la mayor parte del tiempo	- ¿Te sientes triste, enojado, decaído o bien?
f. Vida familiar y actividades diarias.	- ¿Cómo están las cosas por casa, hay dificultades? - ¿Cómo participas en la vida familiar - ¿Tienes planes de estudio, trabajo, viaje u otro que implique un cambio en tu vida?
g. Dudas sobre los medicamentos o el propio trastorno mental.	
h. Otros datos que el médico te pregunte.	

III PARTE:
**PROGRAMA PSICOEDUCATIVO
DE
ENFERMERÍA
(FASE III)**

En esta fase se realizan 11 sesiones

CUIDANDO MI SALUD": En esta fase se desarrollan 11 sesiones



Primera sesión:

Presentación de la actividad y normas de convivencia

1. **Objetivo:** Al finalizar la sesión el participante será capaz de:

- Mencionar los temas a desarrollar en la Fase III.
- Valorar la importancia de los temas.
- Mencionar normas básicas de conducta grupal

2. **Material necesario:** Ficha de evaluación Fase III.

- Una hoja en blanco por cada grupo.
- Formatos de Evaluación de ingreso Fase III.
- Tarjetas con nombres de animalitos
- Ponencia Sesión Inaugural "Presentación del programa psicoeducativo"
- Computadora o laptop, proyector o televisión con entrada HDMI.

Procedimiento:

1. **Preséntese de la bienvenida** y a fin de generar confianza organice una dinámica de presentación, le sugerimos dos de ellas:

De 5 a menos: Un integrante pasa al frente y dice su nombre acompañado de alguna mímica o movimiento. Los demás integrantes repiten su nombre y el movimiento. Cuando todos hayan realizado el ejercicio, el facilitador dirá un nombre y los integrantes harán el movimiento. Quien se equivoca pasa al frente a cantar, bailar u otro "castigo"

Más de 5: Elabore tarjetas con el nombre de animalitos (dos de cada uno). Repártalas e indique a los participantes que busquen a su pareja, pueden emitiendo el sonido (onomatopéyico) del animalito y haciendo algunos gestos. Al encontrar su pareja intercambiar datos básicos como: nombre, cualidades, comida, postre y color favorito. Luego cada pareja pasará al frente y presentará a su pareja mencionando los datos.

2. **Pida a los integrantes que se sienten formando un semicírculo.** Indíqueles que en esta forma de ubicación trabajaran todas las sesiones. Pregunte la fecha, escriba el nombre del programa, nombre del personal a cargo y título de esta sesión.
3. **Informe a los participantes lo siguiente:**
 - Horario y ambiente donde se van a realizar de las sesiones.
 - Materiales que necesitan: Cuaderno de trabajo de la actividad, lapicero, lápiz, borrador.

- Importancia de que su asistencia sea continua para que logren los objetivos del programa. Las sesiones son correlativas y tratan temas que van de menor a mayor complejidad.
- Importancia de su participación activa a través de respuestas, preguntas, comentarios y relato de experiencias personales sobre el tema propuesto, resaltando que todas las intervenciones son válidas excepto las respuestas evasivas o de negación.

4. **Desarrollo de Normas de convivencia grupal:** Pregunte a los integrantes ¿qué entienden por normas de convivencia, para qué son necesarias, que beneficios tendrá practicarlas en el desarrollo de las sesiones? Anote las respuestas en la pizarra.

Organice dos grupos y pida que elaboren las normas de grupo que les gustaría respetar en las sesiones del Programa. Luego de que ambos grupos expongan ver en cuáles han coincidido y pedirles que las escriban en una hoja. Verifique que se encuentren las propuestas como Ideas fuerza.

Escriba en la pizarra el compromiso: "Yo ... (nombre)...me comprometo a cumplir las normas para sentirme bien con mi grupo". Luego uno a uno los participantes pasarán al frente y manifestarán en voz alta su compromiso para cumplirlas.

5. **Antes de pasar al siguiente punto**, si observa un poco de cansancio en el grupo ejecute una dinámica para luego continuar, le proponemos una

El cartero:

Pida a los integrantes que se pongan de pie y retiren una silla. La persona que queda de pie será el cartero y se colocará en el centro del grupo. Luego dirá "Traigo una carta", el grupo responderá ¿Para quién? y el cartero mencionará alguna característica en común de algunos participantes, p.e. "para todos los que tienen zapatos negros" y estos deberán cambiar de lugar dejando opción al cartero a tomar el lugar de alguno de ellos.

6. **Aplice la Evaluación de ingreso.**

7. **Explique el uso del Cuaderno de trabajo**, lea con ellos las sesiones y la importancia de cada tema. Al finalizar, pregunte ¿Que otros temas consideran importantes para desarrollar un estilo de vida saludable?

8. **Escriba las sugerencias en la pizarra.** Esto le servirá para evaluar si implementa otros temas o no hay otras necesidades en los participantes.

9. **Explique la tarea:**

- a. En tu cuaderno escribe los temas que consideres importantes para desarrollar un estilo de vida saludable y explica ¿Por qué las consideras importantes?
- b. Escribe algunas dudas que tengas sobre trastorno mental, medicación, recaída y estilos de vida.

10. Información para el facilitador:

Estilos de vida:

- Conjunto de comportamientos o actitudes que desarrollan las personas cotidianamente
- Hábitos que la persona realiza cotidianamente.

Los estilos de vida pueden ser:

- **Estilos de vida saludables:**
Hábitos que la persona realiza cotidianamente en beneficio de su salud, como por Ejm: Realizar ejercicios, alimentarse sanamente, dormir 8 horas, etc.
- **Estilos de vida NO saludables:**
Hábitos nocivos para la salud de la persona, como por Ejm: No realizar ejercicios, comer muchos alimentos con contenido de grasa, tomar gaseosa diaria, dormir 6 horas diarias, etc.

CUIDANDO MI SALUD": En esta fase se desarrollan 11 sesiones



Segunda sesión:

Un sueño reparador y un despertar con energía

1. **Objetivo:** Al finalizar la sesión el participante será capaz de:

- Valorar la importancia del buen dormir en su tratamiento.
- Mencionar las condiciones necesarias para un buen sueño y un despertar con energía.
- Poner en práctica acciones cuando no puede dormir.
- Evaluar y realizar los cambios necesarios para mejorar el sueño y el despertar.

2. **Material necesario:** Ficha de evaluación Fase III.

- Música para relajación.
- Incienso.
- Un papelógrafo cuadriculado y un plumón grueso por grupo
- Computadora o laptop. Proyector o televisor con entrada HDMI.
- Ponencia "Un sueño reparador y un despertar con energía"

Procedimiento:

1. **Inicie la sesión formulando las siguientes preguntas:** ¿Qué significa dormir? ¿Qué beneficios trae el dormir bien? ¿Cómo nos sentimos cuando no dormimos bien? Anote en la pizarra las respuestas de los integrantes, ir desarrollándolas.
2. **Pídales que de manera individual respondan** ¿A qué hora acostumbras dormir y a qué hora te levantas? y de acuerdo a ello que calcule la cantidad de horas que está durmiendo. Presentar ponencia. Felicítelos si se ajusta a las 8 horas sugeridas y si no, pídeles que desarrollen un plan para poder cumplir con sus 8 horas de sueño, cada participante expondrá su plan.
3. **Organice grupos y pídales** que conversen sobre ¿Qué condiciones son las más apropiadas en una habitación, para dormir cómodamente?, que las escriban y luego salgan a exponerlas.
4. **Otro grupo resolverá la siguiente pregunta** ¿Qué haces cuando no puedes dormir? Destaque las sugerencias mencionadas por los integrantes e incremente el listado. Presentar ponencia.
5. **Presentar la Ponencia** "Un sueño reparador y un despertar con energía".
6. **Explicar las ideas fuerza contenidas en el cuaderno de trabajo sobre** "Un despertar con energía" y ejecute los ejercicios de estiramiento propuestos, las que se encuentran en la ponencia.

7. Finalice realizando con los participantes el ejercicio de relajación propuesto y el ejercicio de un despertar con energía, ejercicios que se encuentran en la ponencia.
8. Explique la tarea:
 - a. Observa tu habitación y compárala con las sugerencias mencionadas en "Un ambiente adecuado".
 - b. Realiza los cambios necesarios para que tu habitación tenga un ambiente agradable para dormir.
 - c. Escribe la rutina que realizas para prepararte para dormir.
 - d. Práctica el ejercicio de relajación enseñado, describe como te fue, como te sentiste y que dificultades tuviste para realizarlo
 - e. Práctica y apréndete las sugerencias para un despertar con energía, escribe como te fue, como te sentiste y que dificultades tuviste para realizarlo.
9. Información para el facilitador:
 - **Sueño:** Es el estado de reposo o descanso del cuerpo, órganos y cerebro.
 - **Horario promedio del sueño:** 8 horas
 - **Tiempo de siestas por las tardes:** 30 minutos aproximadamente.

Beneficios de dormir bien	Consecuencias de no dormir bien
▪ Recuperas fuerzas y energía, te sientes alegre y relajado. ▪ Es vital en la conservación de la salud. ▪ Ayuda a recordar lo aprendido durante el día.	▪ Dificultad para concentrarse, excesiva irritabilidad. ▪ Somnolencia constante y mayor riesgo a accidentes laborales. ▪ Si se prolonga por largo tiempo puede agravar y afectar la presión arterial, el sistema inmunológico y el metabólico, incluso puede llegar a precipitar problemas diversos como la depresión y ansiedad.

Sugerencias para un buen dormir	
Ambiente adecuado:	Condiciones personales:
▪ Utiliza el dormitorio y la cama sólo para dormir (No estudiar, ver televisión, discutir o comer). ▪ Luz tenue o sin luz por la noche e iluminado durante el día. ▪ Temperatura cálida en la noche. ▪ Ventilada en el día. ▪ Silencioso, sin ruidos. ▪ Con olor agradable. ▪ Ropa de cama limpia. ▪ Colchón no muy blando ni duro. ▪ Usa una almohada plana para apoyar la cabeza. ▪ Ropa de dormir limpia y de acuerdo a la estación.	▪ Mantente despierto durante el día. ▪ Acuéstate y levántate en horarios fijos. ▪ Cena ligera, no ir a la cama con hambre, sed, ganas de orinar, etc. ▪ No tomes café, alcohol o cigarrillos. ▪ No realices ejercicios intensos antes de acostarse. ▪ Evita las películas de terror, muerte u otras perturbadoras antes de dormir. ▪ Resuelve los asuntos que te molestan antes de ir a dormir. ▪ Planifica las actividades del día siguiente antes de irte a acostar. ▪ Establecer una rutina previa al sueño, por ejemplo, báñate con agua tibia, lávate los dientes, conecta la alarma del

despertador, cierra la puerta, apaga la luz, di una oración u otros y procura hacerlas en el mismo orden (rutina para prepararse para dormir).

¿Qué puedo hacer si no puedo dormir?

- **Evaluar:**
 - Si se aproxima un asunto que te genera preocupación o expectativa.
 - Si te sientes culpable o temeroso de algo.
 - Si te ocurrió algo que te preocupó o entristeció.

Ante esto busca de inmediato a un familiar y conversa sobre ello.
- Si no se dan las situaciones mencionadas entonces puedes aplicar las siguientes sugerencias.
 - Levántate ve a otra habitación y has alguna actividad tranquila (leer algo poco interesante, escuchar música relajante) hasta que empieces a sentirte adormecido, en ese momento vuelve a la habitación y acuéstate.
 - Si aún no puedes dormir repite la secuencia anterior. Hágalo tantas veces como sea necesario durante la noche. Utilice este mismo procedimiento en el caso de despertarse a mitad de la noche.
 - Hacer el ejercicio de relajación propuesto.
 - Hervir unas hojas de lechuga y con esta agua preparar una taza de leche y tomarla.
 - Tomar un té de tilo o raíz de valeriana.
- **Importante:** Si el insomnio es frecuente (3 veces en una semana) comunícale de inmediato a tu familiar para que busque apoyo con el médico tratante, podría ser un signo temprano de recaída

EJERCICIO DE RELAJACIÓN

Puedes prender incienso con aroma agradable, poner música de relajación.

CABEZA

- Busca una posición cómoda (de pie o sentado). Cierra los ojos y mantenlos así todo el tiempo que dure el ejercicio.
- Deja caer los hombros y brazos manteniendo la espalda recta, si estás muy tenso demóstrate todo el tiempo que necesites. Deja caer la cabeza hacia el frente (posición inicial). Cuando hombros y brazos estén muy sueltos
- Ve girando poco a poco la cabeza hacia la derecha, procura que el movimiento sea muy lento y sin forzar sintiendo como se sueltan los músculos del cuello y nuca.
- Dar diez rotaciones lentas, luego quedarse en la posición inicial contar hasta cinco, iniciar la rotación por el lado izquierdo y terminar en la posición inicial, contar hasta cinco.
- Ahora desde la posición inicial lleva tu cabeza hacia atrás y cuando hayas llegado al límite abre la boca de manera que te sientas cómodo, mantente así mientras cuentas hasta cinco, luego echa la cabeza hacia delante y ve cerrando la boca. Mantén la posición mientras cuentas hasta 10. Repite este ejercicio tres veces.

- **Respiración:** Luego tomar aire profundamente por la nariz, mantenerlo durante tres segundos y soltarlo lentamente por la boca. Repetir tres veces.

HOMBROS

- Ahora vamos a trabajar los hombros. Levanta los hombros todo lo que puedas y sin forzar comienza a hacer rotaciones hacia adelante, lentamente. Realiza diez.
- Cuando hayas terminado vuelve a dejar la cabeza y los hombros relajados mientras cuentas hasta cinco.
- Realiza nuevamente la respiración y repite el ejercicio de hombros, pero ahora las rotaciones serán hacia atrás. Realiza diez.

BRAZOS

- Vuelve a dejar la cabeza y hombros relajados mientras cuentas hasta cinco.
- Luego levanta los brazos y mantenlos completamente estirados, cuenta hasta diez y baja lentamente los brazos. Repite por tres veces.

PIERNAS Y ESPALDA

- Toma asiento y estira ambas las piernas hacia adelante, mantenlas así mientras cuentas hasta cinco. Repite tres veces.
- Finalmente, y estira las piernas hacia adelante y deja caer el tronco sobre tus piernas dejando que cuelguen los brazos a los lados. Mantente así mientras cuentas hasta diez.
- Incorpora la cabeza lentamente, continúa sentado y realiza el ejercicio de respiración.

¡Un despertar con energía!

Despertar y levantarse de manera correcta te ayuda a activarte y llenarte de energía, ten en cuenta las siguientes sugerencias para que tu despertar sea agradable:

- Colócate boca arriba, estira las piernas y brazos todo lo que puedas.
- Abre los ojos rápidamente (es necesario que la habitación este con luz tenue).
- Ten frente a ti un póster, cuadro o ventana con alguna imagen de tu agrado.
- Siéntate en la cama, estira los brazos hacia arriba y bosteza varias veces.
- Luego levántate, junta las piernas y haz cinco rotaciones de rodillas en la dirección de las agujas del reloj y cinco, al contrario.
- Después coloca las manos en tu espalda a la altura de los riñones y arqueate hacia atrás.
- Así estarás listo para comenzar el día de una manera con energía y optimismo.

CUIDANDO MI SALUD": En esta fase se desarrollan 11 sesiones



Tercera sesión:

Alimentación saludable, la pirámide de alimentos

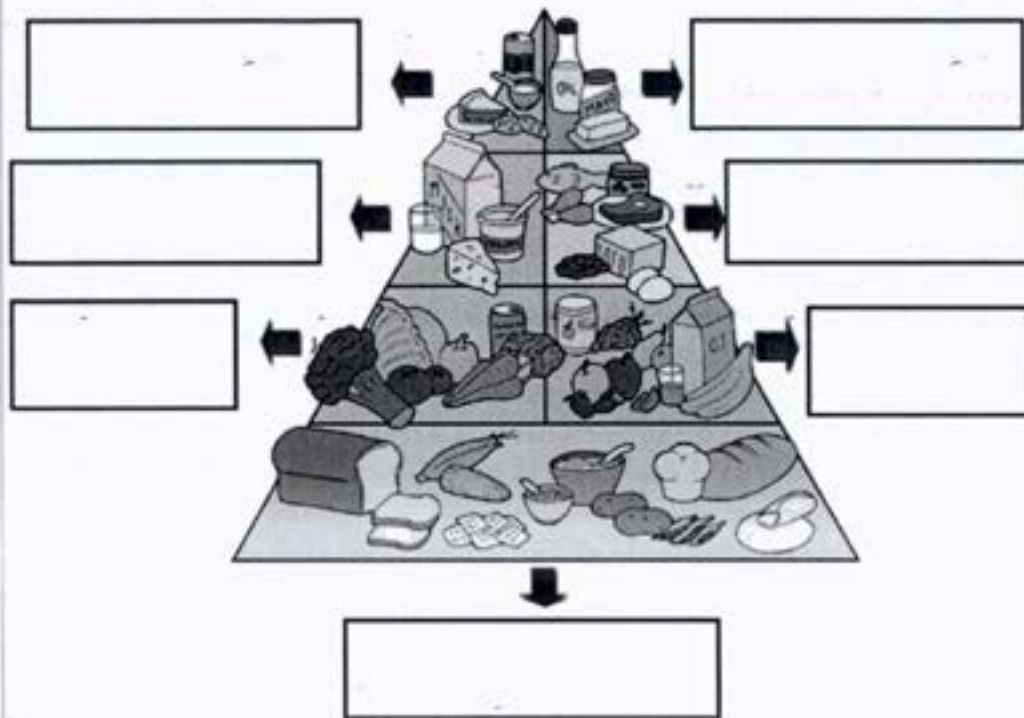
1. **Objetivo:** Al finalizar la sesión el participante será capaz de:
 - Identificar que es una alimentación saludable y sus beneficios, consecuencias de una mala alimentación.
 - Mencionar los grupos de alimentos y la cantidad saludable de cada grupo.
 - Valorar la importancia de una alimentación balanceada.
2. **Material necesario:**
 - Gráfico de la pirámide de alimentos.
 - Televisor y DVD, computadora o laptop, proyector o televisor con entrada HDMI.
 - Videos porciones de alimentos, consumo de agua y sal
 - Ponencia "Alimentación saludable: Definición, beneficios, consecuencias de una mala alimentación y Pirámide de Alimentos"
 - Ponencia "consumo de sal y agua"

Procedimiento:

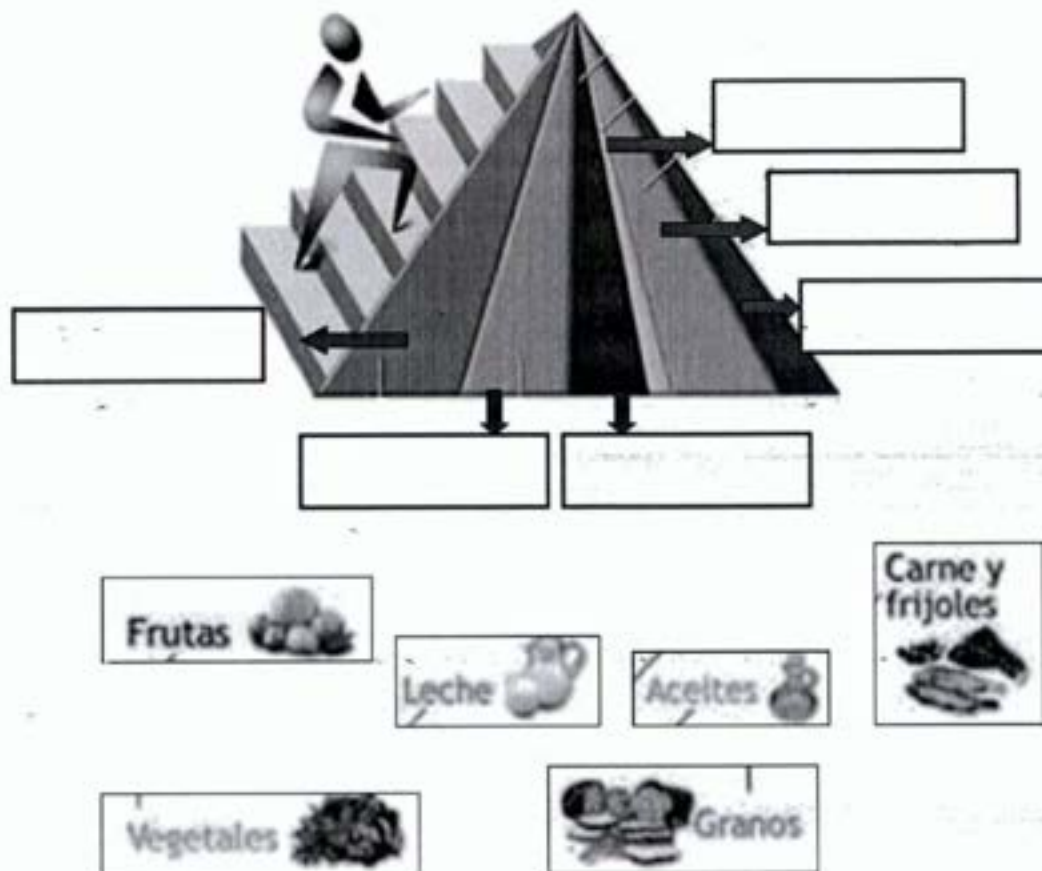
1. **Inicie la sesión formulando las siguientes preguntas:** ¿Qué es alimentación saludable? ¿Qué beneficios trae el alimentarnos saludablemente? ¿Qué consecuencias trae una mala alimentación? Anote en la pizarra las respuestas de los integrantes, ir desarrollándolas.
2. **Presentación de la ponencia** "Alimentación saludable: Definición, beneficios, consecuencias de una mala alimentación". **Converse sobre la importancia de una alimentación saludable**, beneficios y enfermedades producidas por una mala alimentación.
3. **Presente el video**, Indicarles a los participantes que se les presentara 02 videos (Porciones de alimentos y consumo de agua, sal), solicitándoles que estén atentos pues al terminar de visualizar cada uno de ellos se comentara sobre lo que entendieron. Si se observa que la información no fue captada, se repetirá el video volviéndoles a explicar.
4. **Muestre el gráfico** de la Pirámide de alimentos que se encuentra en la ponencia y a continuación presente el video, al terminar pregunte a los integrantes que fue lo que entendieron. Si se observa que la información no fue captada, repita el video, vuelva a explicarlo y a preguntar.

5. Explique la tarea

- Para la próxima clase trae recortes de alimentos/productos variados no preparados (cereales, frutas y verduras).
- Escribe los nombres de los grupos de alimentos y las cantidades donde corresponda en las flechas



Grasas y aceites (usar poco)	Fruta (2 a 4 porciones)	Verduras (3 a 5 porciones)	Dulces (pequeña cantidad)
Carne, pollo, frijoles secos, Huevos, nueces (2 a 3 porciones)	Leche, yogurt y queso (2 a 3 porciones)	Pan, cereal, arroz y pasta (6 a 11 porciones)	



- c) Para la siguiente clase trae recortes de diversos alimentos/productos, variados no preparados (cereales, frutas, verduras, carnes, lácteos, grasas y azúcares).

6. Información para el facilitador:

- **Alimentación saludable:** Es el consumo de alimentos de forma variada, equilibrada y moderada, considerando los diferentes grupos de alimentos.
- **Beneficios de una alimentación saludable:**
 - ❖ Energía Física y mental.
 - ❖ Menor riesgo a desarrollar enfermedades.
 - ❖ Mantener un peso adecuado.
- **Consumo de sal:**

Consumir sal con moderación. (Según la OMS y otras instituciones internacionales se debe consumir como máximo 5g de sal al día, lo que equivale a una cucharadita de sal llena (tamaño de las de café)).

No es recomendable eliminarla de la dieta.

Beneficios:

- ❖ Regula la presión arterial
- ❖ Controla el equilibrio de fluidos en el organismo
- ❖ Ayuda al funcionamiento de los músculos y nervios permitiendo la transmisión de impulsos nerviosos y la relajación muscular.
- ❖ Facilita la absorción de nutrientes como aminoácidos y glucosa.
- ❖ Ayudar a que el cuerpo esté hidratado, introduciendo agua en el interior de las células.
- ❖ Controlar la cantidad de agua del cuerpo humano, manteniendo el PH de la sangre.

Contraindicaciones:

- ❖ Personas con hipertensión Arterial
- ❖ Problemas cardiovasculares
- ❖ Deficiencias renales.

El exceso de sal aumenta la densidad de la sangre.

Esto ocasiona que el organismo retenga líquido produciendo aumento de la presión arterial

▪ **Consumo de agua:**

Para evitar la deshidratación debemos consumir de 8 a 10 vasos de agua (Entre 2 a 2.5 litros), y en algunas preparaciones que las contenga.

Beneficios:

- ❖ **Organismo:** Mantener la hidratación adecuada.
- ❖ **Sistema Digestivo:** Ayuda a mejorar las funciones del aparato digestivo. Combate el estreñimiento
- ❖ **Riñones y hígado:** Tener menos riesgo de cálculos renales.
- ❖ Reducir el riesgo de cáncer de vejiga y de colon.
- ❖ Los riñones eliminan los desechos y las toxinas que pasan por el hígado.
- ❖ **Sistema inmunológico:** Ayuda a eliminar las bacterias y toxinas que están atrapadas dentro de su sistema.

Contraindicaciones:

- ❖ Personas con problemas renales

• **Consecuencias de una mala alimentación:**

POR EXCESO	POR DEFICIENCIA	POR COMER A DESHORAS	POR CONSUMIR COMIDAS EN MAL ESTADO
- Hipertensión Arterial - Sobrepeso y obesidad. - Colesterol aumentado (Aumento de grasas) - Triglicéridos aumentados (Aumento de harinas) - Diabetes mellitus (Aumento de azúcar). - Cáncer de colon	- Anemia - Tuberculosis (Enfermedad pulmonar por contagio al estar débil) - Cansancio físico y mental. - Mucho Sueño. - Deshidratación (falta de agua)	- Gastritis - Úlcera. - Cáncer de estómago.	- Intoxicación. - Disentería. - Diarrea.

- **La pirámide de los alimentos:** Es una representación gráfica de la cantidad de alimentos que se recomienda debemos consumir por cada grupo de alimentos. Es una guía de alimentos válida para ambos sexos y todas las edades.

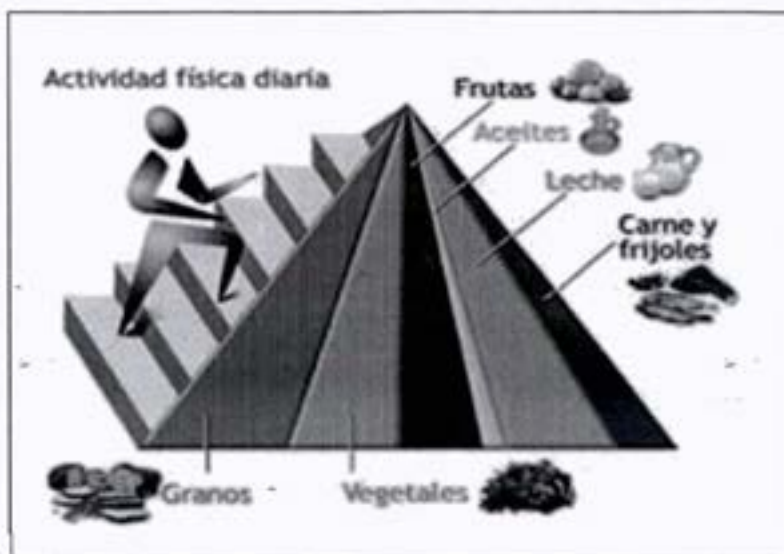
Hay dos versiones:

- ❖ **Pirámide versión horizontal:** Divide a los alimentos en siete grupos, como son dulces, grasas, lácteos, carnes, verduras, frutas y cereales. En la parte inferior, están los alimentos que deben consumirse en mayor cantidad por día, a medida que ascendemos el número sugerido de porciones disminuye.
- ❖ **Pirámide versión vertical:** Divide a los alimentos en seis grupos, como son cereales, verduras, frutas, aceites, lácteos y carnes. El ancho de cada franja indica la cantidad sugerida de porciones por día y los grupos de alimentos se representan con diferentes colores, así tenemos: Naranja: Granos, Verde: Verduras.

Pirámide con franjas horizontales



Pirámide con franjas verticales



Departamento de Agricultura / Servicios Humanos de Salud de EEUU

CUIDANDO MI SALUD": En esta fase se desarrollan 11 sesiones



Cuarta sesión:

Alimentación Saludable, grupo de cereales, frutas y vegetales

1. **Objetivo:** Al finalizar la sesión el participante será capaz de:
 - Mencionar y valorar la función en nuestro cuerpo de este grupo de alimentos.
 - Identificar y evaluar la cantidad y variedad de este grupo de alimento en su vida diaria.
2. **Material necesario:**
 - Videos: Cereales, frutas y vegetales.
 - Tres hojas en blanco por integrante
 - Televisor y DVD.
 - Tijeras, goma.
 - Ponencia "Alimentación saludable: Grupo cereales, frutas y vegetales."
 - Computadora o laptop, proyector o televisor con entrada HDMI

Procedimiento:

1. **Haga una introducción al tema** y preséntelos videos uno a uno, al terminar pregunte a los integrantes que fue lo que entendieron. Si observa que la información no fue captada, repita el video, vuelva a preguntar, explicar y ampliar la información.
2. **Pida a los integrantes** que trabajen con las figuras que han traído y separen los cereales, frutas y verduras y peguen cada grupo en una hoja.
3. **Explique la tarea:**
 - a. Has un listado de los cereales, frutas y verduras que comiste durante la semana y en qué cantidad.
 - b. Averigua que vitaminas contiene cinco de las frutas o vegetales que consumiste durante la semana.
 - c. Para la próxima clase trae recortes de alimentos/productos variados no preparados (carnes, lácteos, grasas y azúcares).
4. **Información para el facilitador:**

Grupo Cereales:

En este grupo se encuentran los alimentos elaborados con trigo, arroz, cebada o cualquier otro grano de cereal. Algunos ejemplos son el pan, las pastas, la avena y los cereales para el desayuno. Estos alimentos, (en especial los integrales), ayudan a reducir el riesgo a las enfermedades cardíacas y de otra clase. También constituyen una fuente de fibra dietética. Son considerados alimentos energéticos.

Grupo Frutas:

Tanto las frescas, congeladas en conserva o jugo brindan una variedad de nutrientes importantes. Son considerados alimentos reguladores al igual que los vegetales.

Grupo Vegetales:

Todos los vegetales no son iguales, a continuación, se sugiere la cantidad a consumir de cada uno de ellos según el color:

- De color verde oscuro como espinaca, lechuga romana o berro, tres tazas por semana.
- De color anaranjado como calabaza o batatas, dos tazas y media por semana.
- Frijoles secos y guisantes secos, tres tazas y media por semana.
- Vegetales que contienen almidón como maíz o habas, siete tazas por semana.
- Otros incluyendo alcachofas, remolachas, coles de Bruselas y así sucesivamente, ocho tazas y media por semana.

CUIDANDO MI SALUD": En esta fase se desarrollan 11 sesiones



Quinta sesión:
Alimentación Saludable, grupo de carnes, lácteos, grasas y azúcares

1. **Objetivo:** Al finalizar la sesión el participante será capaz de:
 - Mencionar y valorar la función en nuestro cuerpo de este grupo de alimentos.
 - Identificar y evaluar la cantidad y variedad de este grupo de alimentos en su vida diaria.
2. **Material necesario:**
 - Videos: carnes, lácteos, grasas y azúcares.
 - Tres hojas en blanco por integrante o cuadernos de anotaciones y tareas de cada integrante.
 - Televisor y DVD.
 - Computadora o laptop, proyector o televisor con entrada HDMI
 - Tijeras, goma.

Procedimiento:

1. **Haga una introducción al tema** y preséntelos videos uno a uno, al terminar pregunte a los integrantes que fue lo que entendieron. Si observa que la información no fue captada, repita el video, vuelva a preguntar, explicar y ampliar la información.
2. **Pida a los integrantes** que trabajen con las figuras que han traído y separen las de carnes, lácteos, grasas y azúcares. Pegar cada grupo en una hoja diferente.
3. **Tarea:**
 - a. Has un listado de las carnes, lácteos, grasas y azúcares que comiste durante la semana y en qué cantidad.
 - b. Desarrolla las Tablas 1 y 2 de acuerdo a las indicaciones.

TABLA 1: ALIMENTOS CONSUMIDOS EL DÍA ANTERIOR

Comidas	Descripción de los alimentos	Porciones consumidas
Desayuno		
Almuerzo		
Cena		
Bocadillos		

Observaciones:

TABLA 2: PLAN SEMANAL DE COMIDAS SALUDABLES BALANCEADAS

Utilizando la siguiente tabla elabora un Plan Semanal de comida Saludable individual diaria, considerando los diversos grupos de alimentos. (Pirámide de alimentos).

	Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
Desayuno							
Almuerzo							
Cena							
Bocadillos							

4. Información para el facilitador:

Grupo Carnes, pollo, pescado, huevos

Este grupo contiene muchos nutrientes esenciales, proteínas y vitamina E. Es importante escoger carne sin grasa y ave sin piel a fin de reducir el consumo de colesterol. Son considerados alimentos reparadores.

Grupo Leche y derivados

Contribuyen a la buena salud de los huesos, es mejor escoger productos bajos o sin grasas.

Grupo Aceites, grasas y azúcares

Los aceites provienen de las plantas o animales; las grasas provenientes de animales (manteca) pueden contribuir a desarrollar enfermedades cardíacas es mejor consumir las que provienen de los vegetales como el aceite de oliva, aceite vegetal

El azúcar, una sustancia alta en calorías y baja en valor nutricional, debe consumirse en pequeñas cantidades. Son considerados alimentos energéticos.

CUIDANDO MI SALUD": En esta fase se desarrollan 11 sesiones



Sexta sesión:

Beneficios de mantenerse activo y hacer ejercicio

1. **Objetivo:** Al finalizar la sesión el participante será capaz de:
 - Mencionar los beneficios de hacer ejercicio físico.
 - Registrar y evaluar el tipo y cantidad de actividad física que realiza de manera semanal.
 - Elaborar un plan de actividades físicas y valora la importancia de ejecutarlo.
2. **Material necesario:**
 - Video: Ejercicio físico.
 - Televisor y DVD.
 - Computadora o laptop, proyector o televisor con entrada HDMI.
 - Ponencia "Beneficios de mantenerte activo y hacer ejercicios".

Procedimiento:

1. **Haga una breve introducción** al tema pidiéndoles que mencionen ¿Qué son las actividades físicas? ¿Qué beneficios tiene el realizar ejercicios físicos?
2. **Presente el video** y al final pregúnteles que entendieron.
3. **Presentar la ponencia "Beneficios de mantenerte activo y hacer ejercicios"** y desarrollar la sesión con preguntas y lluvias de ideas a los participantes.
4. **Pida a cada participante** que elabore una lista de actividades físicas gratificantes, cada uno la leerá en voz alta. Luego pida que marquen las actividades que podrían realizar y cuánto tiempo al día. Invite a los integrantes a que se comprometan a realizarlas y pídale que digan cuándo van a iniciar su programa de actividades físicas.
5. **Explique la tarea:** Completa el cuadro de Registro diario de mis actividades físicas programadas y ejecutadas

Registro Diario de mis Actividades Físicas Programadas y Ejecutadas

Día Semana 1	Actividad física Programada	¿La hice? Sí ó No	¿Cuánto tiempo?	Si NO lo Hice ¿Por qué? Motivo
Lunes				
Martes				
Miércoles				
Jueves				
Viernes				
Sábado				
Domingo				
Esta semana me sentí:				

Luego utilizando el Registro de actividades de su cuaderno de trabajo, pídales que elaboren un cronograma "ideal" de actividad física. Esto le dará un objetivo a cumplir.

6. Información para el facilitador:

- **Actividad física:** Según la OMS es cualquier el movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía.

Ello incluye las actividades realizadas al trabajar, jugar, viajar, realizar las tareas domésticas y las actividades recreativas.

La expresión **actividad física** no se debería confundir con **ejercicio**, que es una subcategoría de actividad física que se planea, está estructurada, es repetitiva y tiene como objetivo mejorar o mantener uno o más componentes del estado físico.

La actividad física tanto moderada como intensa es beneficiosa para la salud.

- **Se divide en:** Ejercicios, actividad física y deportes.

EJERCICIOS	ACTIVIDAD FÍSICA	DEPORTES
▪ Aeróbicos. ▪ Polichinelas. ▪ Sentadillas ▪ Correr ▪ Trotar ▪ Nadar ▪ Caminatas	▪ Barrer ▪ Trapear ▪ Encerar ▪ Sacar a pasear al perro. ▪ Subir y bajar escaleras.	▪ Vóley ▪ Basquetbol ▪ Fútbol ▪ Natación. ▪ Escalar en roca. ▪ Ciclismo.

- **Ejemplo de actividades físicas según intensidad:**
 - ❖ **Actividad física moderada:** Caminar rápido, andar en bicicleta y bailar.
 - ❖ **Actividad física Fuerte:** Correr, trotar, nadar, hacer aeróbicos, levantar pesas, entre otros.
- **Tiempo promedio:** Según la OMS
 - ❖ **Niños y adolescentes (De 5 a 17 años de edad):** 60 minutos en actividad física moderada o intensa. Duraciones superiores a los 60 minutos de actividad física procuran aún mayores beneficios para la salud. Ello debe incluir actividades que fortalezcan los músculos y huesos, por lo menos tres veces a la semana.
 - ❖ **Adulto (De 18 años de edad a más):** 30 minutos 5 veces por semana (Equivalente a 150 minutos semanales) de actividad física moderada, o al menos 75 minutos semanales de actividad física intensa, o una combinación equivalente entre actividad moderada e intensa. Para obtener mayores beneficios para la salud los adultos deben llegar a 300 minutos semanales de actividad física moderada (Es decir 60 minutos 5 veces por semana), o su equivalente. Conviene realizar las actividades de fortalecimiento muscular 2 o más días a la semana y de tal manera que se ejerciten grandes conjuntos musculares. Para obtener mayores beneficios para la salud los adultos deben llegar a 300 minutos semanales de actividad física moderada (Es decir 60 minutos 5 veces por semana), o su equivalente. Conviene realizar las actividades de fortalecimiento muscular 2 o más días a la semana y de tal manera que se ejerciten grandes conjuntos musculares. En el caso de las personas con problemas de movilidad deben practicar actividad física para mejorar su equilibrio y prevenir caídas por lo menos 3 días a la semana.

Cuanto más exigente sea la actividad, menos tiempo deberás dedicarle. La intensidad con que se practican distintas formas de actividad física varía según las personas. Para que beneficie a la salud cardiorrespiratoria, toda actividad debe realizarse en periodos de al menos 10 minutos de duración.

- **Beneficios inmediatos de hacer ejercicio,** Te ayuda a mantenerte saludable física y mentalmente. Porque:
 - ❖ Disminuye los niveles de estrés, mejora tu ánimo.
 - ❖ Mejora los hábitos de sueño
 - ❖ Renueva los sentimientos de autoestima
 - ❖ Sientes más energía
 - ❖ Pierdes peso
 - ❖ Mejora tu postura y equilibrio
 - ❖ Mejora el estado muscular y cardiorrespiratorio.
 - ❖ Mejora la salud ósea y funcional, reduciendo el riesgo de caídas y de fracturas vertebrales o de cadera.
- **Beneficios a la larga de hacer ejercicio** Si continúas ejercitándote en forma regular, tú puedes:
 - ❖ Disminuir el riesgo de enfermedad cardíaca, accidente cerebrovascular, cáncer (como el cáncer de mama y el de colon) y diabetes tipo II
 - ❖ Disminuir el riesgo a la presión arterial alta (hipertensión) y colesterol elevado.
- **Sugerencia de actividades Físicas:**
 - ❖ Incorpora la actividad física a tu rutina diaria. **No necesitas un gimnasio** para mantenerte activo durante el día; puedes practicar estas sugerencias:
 - Utiliza las escaleras en lugar del ascensor.
 - Camina en lugar de ir en micro.
 - Baja del micro un paradero antes y camina el resto del trayecto.
 - Realiza una caminata corta como parte de tu rutina después de almuerzo.
 - Arregla el jardín, trapea encera y lustra el piso, limpia las ventanas lava el automóvil y mantente activo en casa.
 - Saca a pasear al perro todos los días y trota con él.
 - ❖ **Si deseas comenzar un programa de ejercicios o actividad física recuerda:**
 - Consulta a tu médico o a un terapeuta físico sobre las actividades más convenientes para tu edad, nivel de capacidad física y estado de salud. Esto es MUY importante.
 - Si son ejercicios físicos es suficiente media hora al día durante tres veces por semana, pero cuanto más exigente sea la actividad, menos tiempo deberás dedicarle.



- Comienza despacio e incrementa la actividad gradualmente en tiempo y exigencia, permítele a tu cuerpo que se acostumbre a estar en actividad no te sobre exijas.
- Usa ropa holgada, visera si hace sol, siéntete cómodo de la cabeza a los pies. Bebe pequeños sorbos de agua mientras ejecutas la actividad. Es necesario que te mantengas hidratado.
- Escucha radio con música alegre mientras te ejercitas y si es posible acompáñate de otra persona para sentirte más animado.
- Si te salteas tu programa de actividad física por uno o dos días preocúpate por recomenzar lo antes posible y sigue adelante.
- Si sientes mareos te falta la respiración o te duele el pecho **¡detente de inmediato!** y no reanudes la actividad física hasta que hayas consultado con tu médico lo antes posible.

CUIDANDO MI SALUD": En esta fase se desarrollan 11 sesiones



Séptima sesión:

Consumo de alcohol, cigarro y otras drogas

1. **Objetivo:** Al finalizar la sesión el participante será capaz de:
 - Mencionar los efectos nocivos del consumo de alcohol y cigarro.
 - Identificar problemas en la sociedad, relacionados con el abuso de estas sustancias.
 - Comprometerse a evitar el consumo de estas sustancias.
2. **Material necesario:**
 - Video: Efectos nocivos de consumo de alcohol, cigarro y otras drogas.
 - Televisor y DVD.
 - Ponencia "Consumo de alcohol, cigarro y otras drogas".
 - Computadora o laptop, equipo proyector multimedia o televisor con entrada HDMI

Procedimiento:

1. **Haga una breve introducción al tema**, defina el concepto y los tipos de drogas, utilice algunos ejemplos.
2. **Divida en dos la pizarra** y pedirles que mencionen los efectos positivos conocen del consumo de alcohol, cigarros u otras drogas, luego pídale que mencionen los efectos negativos y escribalos. Pídale que comparen y evalúen la conveniencia o no de consumir estas drogas.
3. **Proyecte videos** sobre las consecuencias nocivas del consumo de alcohol, cigarros y otras drogas.
4. **Desarrolle las ideas fuerza del tema**, presentar ponencia "Consumo de alcohol, cigarro y otras drogas".
5. **Explique la tarea:**
 - a. Recorta y pega en tu cuaderno noticias y/o figuras relacionadas a los efectos del consumo de alcohol y cigarro.
 - b. Averigua que es y qué efectos tiene la marihuana.
 - c. Menciona que podrías hacer si alguien te invita a tomar alcohol o a fumar.

- d. Menciona que pasaría si tomas alcohol, fumas o te drogas.
- e. Menciona que pasaría si consumes productos energizantes que contienen cafeína.
- f. Menciona que pasaría si consumes café.

6. Información para el facilitador:

- **Drogas:** Según la OMS es toda sustancia que introducida en un organismo de una persona por cualquier vía (inhalación, ingestión, intramuscular, endovenosa) es capaz de actuar sobre el SNC provocando una alteración física y/o psicológica capaz de cambiar el comportamiento de la persona y alterando su vida social.
- **Tipos de Drogas:**
 - ❖ **Drogas estimulantes del SNC:** Aceleran el funcionamiento habitual del cerebro, provocando un estado de activación que puede ir desde una mayor dificultad para dormir tras el consumo de café, hasta un estado de hiperactividad tras el consumo de cocaína o anfetaminas. Destacan:
 - **Estimulantes mayores:** Anfetaminas y cocaína.
 - **Estimulantes menores:** Nicotina.
 - **Xantinas:** Cafeína, teobromina, etc.
 - ❖ **Drogas perturbadoras del SNC:** Trastocan el funcionamiento del cerebro, dando lugar a distorsiones perceptivas, alucinaciones, etc.:
 - **Alucinógenos:** LSD, etc.
 - **Derivados del cannabis:** Hachis, marihuana, etc.
 - **Drogas de síntesis:** Éxtasis, etc.
- **Vías de administración de las Drogas:** Las drogas pueden consumirse por diversas vías:
 - ❖ Fumada (como ocurre con el hachís y el tabaco).
 - ❖ Ingerida vía oral (alcohol y drogas de síntesis).
 - ❖ Aspirada (como la cocaína y el speed).
 - ❖ Inhalada (como los pegamentos).
 - ❖ Inyectadas (como en ocasiones la heroína).Ya sea una u otra la vía elegida, el destino final de la sustancia siempre es el cerebro del consumidor, al que llega a través de la sangre. Una vez en su destino, cada sustancia produce alteraciones específicas.
- **El alcohol:** Es una de las drogas de fácil acceso y poderosa propaganda. Es la droga más ampliamente empleada por los adolescentes en Perú.

Efectos a corto plazo:

- ❖ Altera el estado de ánimo, desde la euforia hasta la tristeza o irritabilidad.

- ❖ Sus efectos químicos afectan a casi todo tipo de células del cuerpo, especialmente a las del cerebro.
 - ❖ El cerebro se acostumbra a los cambios que produce el alcohol, se vuelve dependiente y produce un daño cerebral progresivo.
 - ❖ El proceso de razonamiento disminuye y entre más alta sea la concentración de alcohol, mayor será el número de neuronas afectadas. Los efectos duran hasta que TODO el alcohol ha sido procesado. Esto tarda aproximadamente una hora y media por 12 onzas de cerveza (350 cc³), 5 onzas de vino (150 cc³), o 1 cóctel en una persona de 75 kg.
 - ❖ Reduce los efectos beneficiosos de la medicación antipsicótica e incrementa los potenciales efectos adversos. En los hipnóticos o sedantes, intensifica su efecto lo cual pone en riesgo incluso la vida de la persona.
- **El cigarro:** Unos 2,5 millones de personas al año mueren a nivel mundial por alguna enfermedad asociada al tabaco. Fumador pasivo es aquella persona que respira el aire cargado de humo de cigarro y está sometido a casi los mismos riesgos del que consume el cigarro.
 - ❖ Contiene monóxido de carbono, nicotina y alquitrán. El monóxido de carbono es un gas que emanan los automóviles y reduce la capacidad de la sangre para transportar oxígeno. La nicotina es tan adictiva como la morfina o cocaína y aumentan el trabajo del corazón al elevar la presión arterial y el ritmo cardíaco. La nicotina y el monóxido de carbono predisponen a trombosis y accidentes cerebro vasculares. El alquitrán es una sustancia que facilita se origine el cáncer.
 - ❖ Los cigarros bajos en nicotina, alquitrán y con filtro no disminuyen el peligro de esas sustancias en el cuerpo.
 - ❖ Disminuye la eficacia de los psicofármacos.
 - ❖ Otras dificultades que genera el cigarro son: Mal olor en la ropa, cabello, boca, manchas amarillas en los dientes y dedos y se perjudica la economía familiar.

CUIDANDO MI SALUD": En esta fase se desarrollan 11 sesiones



Octava sesión:

Salud Sexual, sexualidad y órganos de la reproducción

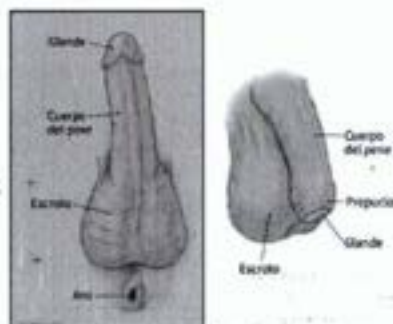
1. **Objetivo:** Al finalizar la sesión el participante será capaz de:
 - Definir un concepto integral de sexualidad.
 - Mencionar los órganos reproductores de su sexo y menciona algunos del sexo opuesto.
 - Mencionar medidas de higiene correctas de acuerdo a su sexo y valorar su importancia.
 - Menciona los cuidados a tener en su sexualidad.
2. **Material necesario:**
 - Video sobre órganos de la reproducción.
 - Televisor y DVD
 - Rotafolio sobre el tema.
 - Gráficos sobre órganos de la reproducción.
 - Hojas en blanco.
 - Computadora o laptop, equipo proyector multimedia o televisor con entrada HDMI.
 - Ponencia "Salud sexual, sexualidad y órganos reproductores".

Procedimiento:

1. **Haga una introducción del tema**, entrégueles una hoja en blanco y que definan un concepto de sexualidad, si se observa que las respuestas se centran en el concepto de genitalidad se les preguntará
 - ¿Un hombre que sufre un accidente y pierde los genitales deja de ser hombre?
 - ¿Una mujer que tiene cáncer de útero y le tiene que extraer este deja de ser mujer?
2. **Presente la ponencia sobre el tema**, "Salud sexual, sexualidad y órganos reproductores". Explique el concepto de sexualidad.
3. **Presente Video de los órganos de la Reproducción**, previamente explique brevemente el contenido del video, pídale que centren su atención en los siguientes puntos:
 - Órganos de la reproducción, conocer al otro y conocerse a sí mismo.
 - Valorar la complejidad, precisión del funcionamiento de sus órganos sexuales.
 - Cuidados en la sexualidad, principalmente en el adecuado procedimiento de la higiene de los genitales.

4. **Al finalizar el video**, refuerce la información con los gráficos y rotafolio sobre los órganos de la reproducción y vaya explicando la función de cada uno de ellos de manera conjunta con los participantes. Así también explique sobre los cuidados a tener en la sexualidad, reforzando el adecuado procedimiento de la higiene de los genitales.
5. **Explique la tarea:** Busca el significado de las siguientes palabras relacionadas a órganos de la reproducción masculino y femenino:
 - Espermatozoide
 - Ovulo
 - Menstruación
 - Fecundación
 - Periodo fértil.
6. **Información para el facilitador:**
 - **Sexualidad:** Es la expresión del ser humano como ser perteneciente a un determinado sexo. Su expresión depende de la cultura, la inteligencia, las elecciones personales y la sociedad donde esta persona vive. La definición de la identidad sexual implica diversos factores, entre los que destacamos el psicológico, social y biológico. La expresión de lo biológico se representa a través de los órganos sexuales.
 - **Órganos sexuales masculinos:**
 - ❖ **Órganos externos:** Se encuentran fuera de la cavidad abdominal, está compuesta por:
 - **Pene:** Órgano cilíndrico compuesto de tejidos eréctil su función depositar el semen en la vagina durante la relación coital o sexual. Además, expulsan la orina de la vejiga.
 - **Escroto:** Es la cubierta de piel que engloba y almacena los testículos, protegiéndolos y manteniéndolos en la temperatura adecuada. En su interior se encuentra separado en dos compartimentos y cada uno aloja a un testículo.

ÓRGANOS REPRODUCTORES MASCULINOS EXTERNOS



❖ Órganos internos:

- **Testículos:** Glándulas de forma ovoide (Huevo), son dos y están localizados dentro del escroto, producen los espermatozoides liberando la sangre hormonas sexuales masculinas (testosterona).
- **Epidídimo:** Es un tubo en forma de letra "C" situado sobre cada testículo. Allí se almacenan los espermatozoides después de producirlos, su función es conducir los espermatozoides desde los testículos a los conductos deferentes.
- **Conductos deferentes:** Es la continuación del epidídimo son dos uno por cada testículo, tienen la función de conducir los espermatozoides maduros desde la vesícula seminal hasta la uretra para ser expulsado a través del pene en la eyaculación.
- **Vesículas seminales:** Son un par de glándulas que se encuentran pegadas a cada conducto deferente, producen un líquido seminal que es vertido a la uretra para que los espermatozoides puedan desplazarse con facilidad, nutrirse y protegerse.
- **Glándulas de Cowper:** Son dos se encuentran debajo de la próstata su función es segregar un líquido que lubrica y limpia la uretra para el paso de semen.
- **Próstata:** Glándula que produce líquido alcalino claro lechoso el cual sirve para protección, nutrición, y transporte de los espermatozoides.
- **Uretra:** Conducto de expulsión de la orina que previamente está almacenada en la vejiga, también permite el paso del semen hacia el exterior.

La eyaculación hace referencia a la expulsión del semen, o espermatozoides, que es el conjunto de espermatozoides provenientes del epidídimo, que se unen con el líquido seminal expulsado por las vesículas seminales y con el líquido prostático proveniente de la próstata. Cuando un hombre empieza a eyacular (en la edad de la pubertad), ya está en condiciones de producir un embarazo.

En el transcurso de las relaciones sexuales se produce la **eyaculación** que consiste en la liberación del líquido seminal o **semen**, el semen está compuesto por los espermatozoides producidos por el testículo y la glándula prostática.



- **Órganos femeninos:** Se dividen en dos grupos: Externos e Internos
 - ❖ **Órganos externos o Vulva:** Está compuesta por:
 - **Clitoris:** Órgano altamente sensitivo, se considera similar al pene masculino.
 - **El monte de Venus:** Es una prominencia redondeada de tejido graso que cubre el hueso púbico. Durante la pubertad se recubre de vello. Contiene glándulas secretoras de tipo sebáceo que liberan unas sustancias (feromonas) que participan en la atracción sexual.
 - **Labios:** En número de dos a cada lado, tenemos los labios mayores y labios menores.
 - **Los labios mayores** son pliegues de tejido relativamente voluminosos y carnosos, que encierran y protegen el resto de los órganos genitales externos. Los labios mayores contienen glándulas sudoríparas y sebáceas, productoras ambas de secreciones lubricantes. Durante la pubertad, aparece vello en la superficie de los labios mayores.
 - **Los labios menores** pueden ser muy reducidos o llegar a medir hasta 5 cm de anchura. Se encuentran dentro de los labios

mayores y rodean las aberturas de la vagina y la uretra. Su gran cantidad de vasos sanguíneos les confiere un color rosado. Durante la estimulación sexual, estos vasos sanguíneos se congestionan con sangre y ello provoca que los labios menores se hinchen y se vuelvan más sensibles a la estimulación.

- **Orificio uretral**, por donde sale la orina.
- **Orificio vaginal**, es la entrada hacia la vagina.

ÓRGANOS REPRODUCTORES FEMENINOS EXTERNOS



❖ **Órganos internos:** Se encuentran en la cavidad abdominal

- **Útero:** Órgano musculoso en el que se produce la menstruación y se desarrollará el feto.
- **Ovarios:** Son los órganos productores de los **óvulos**. Cada 28 días aproximadamente madura un ovulo. Los ovarios también producen estrógenos y progesteronas, que son hormonas que dan las características femeninas.
- **Trompas de Falopio:** Conductos que comunican los ovarios con el útero y tienen como función llevar el óvulo para que se encuentre con el espermatozoide y se produzca la **fecundación**.
- **Vagina:** Es el conducto por donde sale la menstruación, se tiene relaciones sexuales y se produce la salida al bebé durante el parto.

ÓRGANOS REPRODUCTORES FEMENINOS INTERNOS



- **Medidas de higiene íntima (De los órganos sexuales):**

- ❖ **Lavado:**

- Lavar los genitales con agua que corra y con jabón (no usar el agua en lavatorio). **Frecuencia:** Diario, sobre todo cuando se menstrua y después de las relaciones sexuales.
- **El varón** deberá recoger bien el epidídimo (piel que cubre al pene) y jabonar bien el pene, poniendo énfasis en el cuello del pene porque aquí se acumulan bacterias, polvo y otros, levantar el escroto, continuar jabonando y finalmente enjuagar bien.
- **La mujer**, debe jabonar y dejar correr el agua de adelante hacia atrás, (nunca, al contrario). Separar los labios mayores, jabonar y enjuagar. Nunca introducir jabón en la vagina.

- ❖ **Uso de truzas y ropas interiores**

- Cambio de ropa interior o trusa diariamente.
- Usar ropa interior o trusa de algodón ya que permite la evaporación de la humedad.
- Colgar la ropa interior por el derecho para evitar que el área en contacto con tu piel se contamine.

- ❖ **Cuidados en la menstruación:**

- Lavado e higiene diario por lo menos 2 a 3 veces al día.
- Cambio de ropa interior diario.
- Cambio de toallas higiénicas diario por lo menos 3 veces al día.
- Si existe presencia de molestias como cólicas menstruales, dolores, etc. Llevar consigo siempre 1 pastilla para los dolores menstruales.
- Registrar en un calendario las fechas de menstruación desde inicio, duración y finalización.



- Llevar una toalla higiénica los días posibles de menstruación en mujeres de ciclo menstrual regular. En caso de ciclo menstrual irregular llevar siempre una toalla higiénica.
- En caso de mujeres con sangrado abundante movilizar una pieza de ropa interior y un pantalón o falda, etc.
- Tomarse su tiempo al momento de colocarse la toalla higiénica para colocarlo adecuadamente
- En caso de sangrado excesivo se sugiere informar a un ginecólogo porque puede haber la presencia de un quiste, que este generando eso, además es una de las causas de anemia.



▪ **Cuidados con los órganos reproductores:**

Mujeres:

- Realizarse chequeos o controles con ginecología.
- Exámenes de Papanicolaou para las mujeres que ya iniciaron su vida sexual.
- Autoexamen de mamas para descartar la presencia de tumores o nódulos que suelen aparecer además de la presencia de secreciones. En caso de presentar estas informar al médico psiquiatra y acudir al ginecólogo. Si te solicita algún examen es importante realizártelo.
- Recuerda las mamas aumentan de tamaño y de sensibilidad en la menstruación y embarazo por eso el autoexamen debe ser fuera de estos periodos.

Hombre:

- Acudir al urólogo antes de cumplir los 50 años de edad (y los 40 años en aquellos hombres que presenten familiares directos con cáncer prostático), pueden aparecer diferentes problemas urológicos que en realidad deberían ser evaluados por el urólogo. En este sentido, se debe visitar al urólogo ante los siguientes síntomas o problemas:
 - Presencia de sangre al orinar.
 - Infección de orina acompañada de fiebre.
 - Presencia de nódulos o bolitas duras en los testículos.
 - Problemas sexuales: eyaculación precoz, eyaculación retrógrada o disfunción eréctil.
 - Dolor lumbar que se extiende hacia la ingle, o bien dolor en la zona supra púbica.
 - Esterilidad e infertilidad.
 - Pérdida involuntaria de la orina.
 - Molestias urinarias que alteren la normal vida diaria: necesidad urgente de ir al baño muchas veces al día y durante la noche, dolor frecuente y/o micción débil.

CUIDANDO MI SALUD": En esta fase se desarrollan 11 sesiones



Novena sesión:

Salud Sexual, paternidad responsable y métodos anticonceptivos

1. **Objetivo:** Al finalizar la sesión el participante será capaz de:
 - Mencionar los diferentes tipos de métodos anticonceptivos.
 - Valorar la importancia de practicar una paternidad responsable.
 - Mencionar lugares donde puede obtener información personalizada del tema.
2. **Material necesario:**
 - Video sobre métodos anticonceptivos
 - Televisor y DVD.
 - Ponencia y rotafolio sobre el tema.
 - Gráficos sobre el tema
 - Hojas en blanco
 - Computadora o laptop, proyector o televisor con entrada HDMI
 - Ponencia "Salud sexual: Paternidad responsable y métodos anticonceptivos".

Procedimiento:

1. **Presente Video del tema**, previamente explique brevemente el contenido del video, pídale que centren su atención en los diferentes Métodos anticonceptivos y su efectividad.
2. **Presente la ponencia sobre el tema**, "Salud sexual: Paternidad responsable y métodos anticonceptivos". Pregunte a los participantes que beneficios tiene. Explicar detalladamente cada uno de los métodos anticonceptivos y su efectividad.
3. **Al finalizar el video**, refuerce la información con los gráficos y rotafolio sobre los métodos anticonceptivos y vaya explicando la función de cada uno de ellos de manera conjunta con los participantes. Así también explique sobre los cuidados a tener con cada uno de los métodos anticonceptivos.
4. **Información para el facilitador:**
 - **Paternidad responsable:** Son las prácticas que ejecuta una pareja para tener el control de la cantidad de hijos que desean tener y el momento en que los desean tener, para ello utilizan métodos anticonceptivos.

¿Por qué es importante?

- Para que las gestaciones sean planificadas y ocurran en el momento deseado por la pareja.
 - Para que la pareja se dé el tiempo de reflexionar que el procrear un ser humano implica un compromiso con la pareja, el propio hijo y la familia.
 - Para que los padres puedan brindar una adecuada vivienda, alimentación, educación, salud y vestimenta, además tienen la responsabilidad de brindarles amor, amistad, tiempo y protección, esto requiere que la pareja planifique muy bien el momento en que decidirán.
- **¿Qué son los métodos anticonceptivos y porque son importantes?**
Son métodos o productos que al usarlos evitan el embarazo. Son importantes porque permiten escoger el momento más favorable para decidir tener hijos. Existen muchos métodos anticonceptivos, mencionaremos algunos:
- a) **Naturales:** Consiste en evitar tener relaciones vaginales con penetración en los periodos de fertilidad, (ovulación). Estos periodos pueden conocerse mediante la temperatura basal diaria, por examen de la consistencia del flujo vaginal o calculando con un calendario. No pueden ser usados por mujeres con ciclos menstruales irregulares, luego del parto, durante la lactancia, necesita la cooperación absoluta de la pareja, un correcto entrenamiento de la mujer y no son muy eficaces.
 - b) **De barrera:** Son aquellos que, por un mecanismo físico, impiden la unión del espermatozoide y el óvulo. Tenemos:
 - **Preservativos:** Es una funda delgada de látex que el varón coloca en su pene antes de la relación sexual y no se debe quitar hasta el final del contacto físico y el varón debe retirarse de la chica inmediatamente después de la eyaculación. Una vez usado se desecha, no se vuelve a usar. Se consiguen fácilmente y a bajo costo en la mayoría de las farmacias.
 - **Espemicidas vaginales.** Son espumas, cremas, o supositorios, que matan a los espermatozoides, se introducen en la vagina 15 min. antes de la relación sexual. Pueden comprarse en la mayoría de farmacias y se recomienda utilizarlo junto con el preservativo.
 - **Dispositivos intrauterinos (DIU):** Es un pequeño aparato plástico que contiene hilos metálicos enrollados en su eje (de cobre, plata u oro) y se inserta en el útero por médicos o personal entrenado. Es adecuado para mujeres que han tenido embarazos previos, o tienen una vida sexual activa, puede aumentar el sangrado menstrual, causar menstruaciones más dolorosas.
 - c) **Hormonales:** Contienen hormonas que impiden la ovulación. No deben ser utilizadas por mujeres mayores de 35 años, fumadoras, personas con presión alta, enfermedades del hígado o de las venas o que estén dando de lactar. Vienen en forma de pastillas o inyectables.

d) **Quirúrgicos:** En el varón se llama Vasectomía y en la mujer es conocido como Ligadura de trompas, ambos son métodos permanentes o de esterilización.

- **Vasectomía:** Es una operación de cirugía menor. Se aplica anestesia local y se realiza una pequeña incisión en los costados del escroto, se extraen los conductos deferentes, se cortan, se ligan y se vuelven a introducir en el escroto. No afecta la capacidad sexual y el varón sigue eyaculando, pero sin espermatozoides.
- **Ligadura de trompas** es un procedimiento quirúrgico mediante el cual se cortan y atan y las trompas de Falopio para impedir que el óvulo se encuentre con el espermatozoide es más complicada que la esterilización masculina. No afecta la capacidad sexual la ovulación ni la menstruación.

Efectividad de los métodos anticonceptivos

Método anticonceptivo	% de parejas que quedaron embarazadas en un año utilizando este método	Eficacia del método para evitar un embarazo	Protección contra infecciones de transmisión sexual
Abstinencia	Ninguna	Totalmente eficaz	Si
Parches	5 - 8 %	Muy eficaz	No
Píldora anticonceptiva	5 - 8%	Muy eficaz	No
Condomes	15%	Moderadamente eficaz	Si
Diafragma	16%	Modernamente efectivo	No
Anticoncepción de urgencia	1 - 2%	Muy eficaz	No
DIU	Menos de 1%	Muy eficaz	No
Método del ritmo	25%	No muy eficaz	No
Espemicida	29%	No muy eficaz	No
Retiro antes de la eyaculación	27%	No muy eficaz	No
Ninguno	85%	Ineficaz	No

Fuente: Kids Health <http://kidshealth.org/parent/misc/reviewers.html> Tabla revizada por Larissa Hirsch, MD. Medical Editor, KidsHealth



CUIDANDO MI SALUD": En esta fase se desarrollan 11



Decima sesión:

Salud Sexual, infecciones de transmisión sexual

1. **Objetivo:** Al finalizar la sesión el participante será capaz de:
 - Elaborar un listado de signos de alerta para sospechar de una ITS.
 - Mencionar que hacer ante la identificación de una ITS.
 - Valorar la importancia de la lealtad de pareja y la abstinencia.
2. **Material necesario:**
 - Video sobre ITS.
 - Televisor y DVD.
 - Gráficos sobre ITS.
 - Computadora o laptop, proyector o televisor con entrada HDMI.
 - Ponencia "Salud sexual: Infecciones de transmisión sexual"

Procedimiento:

1. **Pregúnteles que conocen sobre el tema**, haga una breve introducción al video y preséntelo, pídale que presten atención a las señales de alarma que se pueden observar y que les indicaría la presencia de una ITS. Al finalizar refuerce la información con los gráficos, luego pregunte sobre las señales observadas, anótelas en la pizarra, conversen sobre las medidas de prevención entre ellas la fidelidad y la abstinencia.
2. **Presentar ponencia** "Salud sexual: Infecciones de transmisión sexual"
3. **Explique la tarea:**
 - a. Lee la información sobre la Gonorrea y Sífilis y has un listado de las señales de alarma (Síntomas) para detectar una ITS.
 - b. ¿Qué se debe hacer ante la presencia de un signo de alarma (Síntomas)?
4. **Información para el facilitador:**
 - **Infecciones de transmisión sexual (ITS):** Son también son conocidas como enfermedades de transmisión sexual (ETS) o enfermedades venéreas, son aquellas que se transmiten casi exclusivamente, durante las relaciones sexuales, incluyendo el sexo vaginal, anal u oral. Los agentes productores de las infecciones pueden ser bacterias, virus, hongos y protozoos.

La persona infectada no tiene necesariamente síntomas y no se siente necesariamente enferma hasta después de un tiempo.

Presentaremos algunas:

- ❖ **Gonorrea:** Es muy frecuente y es causada por una bacteria que puede crecer y multiplicarse fácilmente en áreas húmedas y tibias del aparato reproductivo, y llegar hasta las trompas de Falopio en la mujer, y en la uretra (conducto urinario) en la mujer y el hombre. La gonorrea y la infección por clamidia pueden ocasionar esterilidad cuando no son tratadas. Es una ETS común causada por una infección bacteriana. A menudo no presenta síntomas, pero es fácil de tratar una vez diagnosticada.

Síntomas: Pueden tardar dos a tres días después del contacto sexual para aparecer y son: Secreción purulenta y/o sangrado, Dolor en la parte inferior del abdomen, Dolor al orinar.



- ❖ **Sífilis:** Causada por una bacteria que sobrevive en ambientes tibios y húmedos como los genitales, boca y ano. Se transmite por vía sexual o cuando entra en contacto con heridas abiertas. La sífilis es una infección bacteriana común. Se cura fácilmente con medicamentos, pero puede ser peligrosa si no se trata.

Síntomas: Si no es tratada a tiempo puede pasar por cuatro etapas; **en la primera** aparece una llaga que la persona no le da importancia porque no causa dolor y en ocasiones ocurre en el interior del cuerpo. Es contagioso. **La segunda** ocurre alrededor de tres a seis semanas después de que aparece la llaga, aquí aparece como salpullido en todo el cuerpo, en las palmas de las manos, en las plantas de los pies, puede haber fiebre leve, inflamación de los ganglios linfáticos y pérdida del cabello. Luego pasa a una **etapa latente**, en esta etapa no hay síntomas y la persona infectada no puede contagiar a otros. Sin embargo, una tercera parte de las personas que están empeoran y pasan a la etapa terciaria de la sífilis. **Etapa terciaria**, esta etapa puede causar serios problemas como trastornos mentales, ceguera, anomalías cardíacas y trastornos neurológicos hasta llegar a la muerte.



- ❖ **Clamidia:** Es una ETS muy común causada por una infección bacteriana. A menudo no presenta síntomas, pero es fácil de tratar una vez diagnosticada.
- ❖ **Verrugas genitales:** Son protuberancias en la piel del área genital y alrededor del ano. Son causadas por ciertos tipos de virus del papiloma humano (VPH).
- ❖ **Hepatitis B:** Es un virus que puede causar enfermedad hepática y que se transmite a través de las relaciones sexuales o por compartir elementos de higiene como máquinas de afeitar o cepillos dentales.
- ❖ **Herpes:** Es una ETS común que infecta la boca y/o los genitales. Causa llagas o ampollas. No existe una cura, pero se pueden tratar los síntomas.
- ❖ **Virus del papiloma humano (VPH):** Es una ETS muy común, generalmente inofensiva y que desaparece espontáneamente. Algunos tipos pueden llevar al cáncer.
- ❖ **Molluscum contagiosum:** Es una infección que produce pequeñas protuberancias en la piel. Desaparece por sí misma y, generalmente, no es peligrosa.
- ❖ **Piojos púbicos:** También llamados "ladillas". Son pequeños parásitos que se adhieren a la piel y al vello del área genital. Se eliminan fácilmente con un tratamiento que puedes adquirir en la farmacia.
- ❖ **Sarna:** La sarna son pequeños parásitos que causan picazón. Se transmite por contacto de piel a piel, usualmente durante el sexo. Se puede curar.
- ❖ **Tricomoniasis:** La tricomoniasis es una de las grandes causantes de la vaginitis. Es muy común y se trata fácilmente.



<https://www.plannedparenthood.org/es/temas-de-salud/enfermedades-de-transmision-sexual-ets>

- **Prevención de las ITS:** No existe el sexo seguro sólo el sexo con protección.
 - Tener sólo una pareja sexual, donde ambos miembros deben haberse hecho pruebas de sangre para ITS antes de iniciar el contacto sexual
 - Asearse los genitales antes y después del contacto sexual.
 - Para toda relación sexual usar siempre preservativo o condón.
 - Recuerda usarlo correctamente ya que el condón sólo protege cuando es usado correctamente desde, y hacia el área que está cubierta.
 - No exponer una herida abierta, a líquidos potencialmente infectados, una piel rota es una puerta de entrada para microbios.

CUIDANDO MI SALUD": En esta fase se desarrollan 11



Onceava sesión:
Salud Sexual, infecciones de transmisión sexual VIH SIDA

- Objetivo:** Al finalizar la sesión el participante será capaz de:
 - Menciona la diferencia entre VIH y SIDA
 - Menciona las vías de transmisión del VIH.
 - Ejecuta la correcta colocación y retiro del preservativo masculino.
 - Valora la importancia de opciones como la abstinencia y la lealtad de pareja.
- Material necesario:**
 - Video sobre VIH.
 - Televisor y DVD.
 - Maqueta para uso de preservativo.
 - Preservativos masculinos.
 - Papel higiénico.
 - Ponencia "Salud sexual: VIH - SIDA".

Procedimiento:

1. Inicie con preguntas motivadoras, por ejemplo

- ¿Es igual VIH a SIDA? ¿Cuál es la diferencia?
- ¿Qué hace que esta infección sea fácil de contagiar y muy peligrosa?
- ¿Una persona con VIH presenta síntomas?

De una breve explicación a las preguntas formuladas a manera de presentación del video. Presentar ponencia. Pídale que presten atención a las formas de transmisión del VIH, formas de no contagio, formas de prevención.

2. Terminado el video propicie la retroalimentación de los puntos señalados en las preguntas iniciales.

3. Informe sobre las consideraciones a tener en cuenta sobre el uso correcto del preservativo. Usando la maqueta muestre el uso del preservativo y cada integrante pasará a hacer el re demostración.

4. Explique la tarea:

Dibuja en tu cuaderno los pasos para retirarse de manera correcta el preservativo

5. Información para el facilitador:

- **VIH:** Significa virus de la inmunodeficiencia humana, es el causante de la enfermedad llamada SIDA.

- **SIDA:** Significa, síndrome de Inmunodeficiencia Humana, enfermedad en la cual se afecta el sistema inmunológico de la persona y como consecuencia el organismo queda indefenso para defenderse de virus, bacterias, protozoos, hongos y otro tipo de infecciones. El sida no tiene cura, pero actualmente se controla con medicamentos generalmente muy caros.
- **Portador:** Persona que tiene el virus (VIH) en su sangre pero que no presenta síntomas de enfermedad. Luce sana y pueden pasar hasta 10 años para que se presente algún síntoma de SIDA.
- **Transmisión:**
 - Via sexual, por intercambio de fluidos vaginales, rectales o semen.
 - Por sangre, transfusiones o contacto con objetos expuestos a sangre como jeringas, cepillos de dientes, rasuradoras piercings, tatuajes u otros.
 - Madre infectada puede infectar al niño durante el embarazo, el parto o la lactancia.
- **Uso del preservativo:** El condón **No** es 100% seguro, su uso apropiado exige:
 - Ver en la caja la fecha de vencimiento y preferir los hechos de látex o poliuretano.
 - No dejarlos en el calor o guardarlos presionados porque se pueden desgastar.
 - No colocarse el condón ajustado en el extremo del pene, dejar 1.5 cm en la punta para recibir la eyaculación.
 - El condón debe adherirse al pene. No usar un condón demasiado flojo.
 - Retirarse de la pareja inmediatamente después de haber eyaculado.
 - Usar un condón nuevo para relación sexual.
 - Retirar el preservativo del pene enrollándolo en papel higiénico para evitar tocarlo de manera directa ya que tiene secreciones vaginales.
 - Retirarlo evitando derramar su contenido, envolverlo en papel higiénico y desecharlo un tacho. No anudar.
 - Si necesitas usar lubricantes este debe ser a base de agua porque los lubricantes basados aceite pueden hacer agujeros en ellos.

▪ **Pasos para la correcta colocación del preservativo:**

1ero Abre el empaque por el borde dentado con los dedos índice y pulgar de ambas manos



2do Coloca el preservativo en la punta del pene erecto dejando un espacio de 1.5 cm para el semen

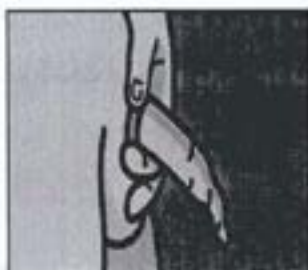


3er Sujeta la punta del preservativo (Presionándolo para que no ingrese aire) mientras lo desenrollas hacia la base del pene



▪ **Pasos para el correcto retiro del preservativo:**

1ero Después del acto sexual, sostén el cordón sujetándolo en la base del pene, luego séparate de tu pareja



2do Envolver en papel higiénico el preservativo. NO ANUDAR (No amarrar)



3er Desechar en un tacho de basura



X. NIVELES DE RESPONSABILIDAD:

La Jefatura del Departamento de Rehabilitación, es responsable de la difusión, supervisión e implementación del Documento Técnico: *"Intervención de Enfermería en el Programa Psicoeducativo de Personas con Trastorno Mental Grave"*, con la finalidad de fortalecer el desarrollo de las competencias de los profesionales de Enfermería del Departamento de Rehabilitación del Instituto Nacional de Salud Mental "Honorio Delgado – Hideyo Noguchi".

Los Profesionales de Enfermería que laboran en el Departamento de Rehabilitación del INSM "HD-HN", son los encargados de la ejecución y monitoreo del Programa Psicoeducativo de Personas con Trastorno Mental Grave, en el Departamento de Rehabilitación del Instituto Nacional de Salud Mental "Honorio Delgado – Hideyo Noguchi".

XI. ANEXOS:

- 11.1 ANEXOS DE LA REHABILITACIÓN FUNCIONAL (FASE I)- ANEXO 1-A EVALUACIÓN DEL PROGRAMA PSICOEDUCATIVO REHABILITACIÓN FUNCIONAL (FASE I) 2019.
ANEXO 1-B SOLUCIONARIO DE LA EVALUACIÓN DEL PROGRAMA PSICOEDUCATIVO - REHABILITACIÓN FUNCIONAL (FASE I).
ANEXOS DE LA REHABILITACIÓN PSICOSOCIAL (FASE II).
- 11.2 ANEXO 2-A EVALUACIÓN DEL PROGRAMA PSICOEDUCATIVO REHABILITACIÓN PSICOSOCIAL (FASE II) 2019.
ANEXO 2-B SOLUCIONARIO DE LA EVALUACIÓN DEL PROGRAMA PSICOEDUCATIVO DE REHABILITACIÓN PSICOSOCIAL (FASE II) 2019.
- 11.3 ANEXO 3-A. PUPILETRAS: REPASO DE LA SESIÓN N° 1: "CONVERSEMOS SOBRE SALUD ENFERMEDAD Y DISCAPACIDAD".
- 11.4 ANEXO 4-A PUPILETRAS: REPASO DE LA SESIÓN NO 3: "FACTORES QUE FACILITAN EL DESARROLLO DE UN TRASTORNO MENTAL".
- 11.5 ANEXO 5-A CRUCIGRAMA PARA REPASO DE LAS SESIONES.
ANEXO 5-B CRUCIGRAMA PARA REPASO DE LAS SESIONES.
- 11.6 ANEXO 6-A PUPILETRAS SESIÓN N°: 4: "SÍNTOMAS DE LOS TRASTORNOS MENTALES:" PUPILETRA N° 01 Y 02.
- 11.7 ANEXO 7-A PUPILETRAS SESIÓN N°: 4: "SÍNTOMAS DE LOS TRASTORNOS MENTALES: ALUCINACIONES.
- 11.8 ANEXO 8-A PUPILETRAS SESIÓN N°: 4: "SÍNTOMAS DE LOS TRASTORNOS MENTALES: DELUSIONES.
ANEXOS DE LA REHABILITACIÓN SOCIOALBORAL (FASE III).
- 11.9 ANEXO 9-A REPASO DE LA SESIÓN NO 6: "FUNCIÓN ESPECÍFICA DE LOS MEDICAMENTOS PSIQUIÁTRICA".
- 11.10 ANEXO 10-A EVALUACIÓN DEL PROGRAMA PSICOEDUCATIVO REHABILITACIÓN SOCIOLABORAL (FASE III) 2019.
ANEXO 10-B - SOLUCIONARIO DE LA EVALUACIÓN DEL PROGRAMA PSICOEDUCATIVO - REHABILITACIÓN SOCIOLABORAL (FASE III)

ANEXO 1-B SOLUCIONARIO DE LA EVALUACIÓN DEL PROGRAMA PSICOEDUCATIVO - REHABILITACIÓN FUNCIONAL (FASE I)

1. Escribe Verdadero (V) Falso (F), según consideres. (3 puntos)

	1	2	3	4	5	6
V		X		X		X
F	X		X		X	

Puntuación: 0,5 puntos por cada pregunta respondida de forma correcta

2. Escribe dos ejemplos de actividades que actualmente ejecutas para mantener (3 puntos)

- Tú salud física:** Alguna actividad que implique cuidado del cuerpo y organismo, por Ejm: Baño frecuente, alimentación saludable, ejercicios físicos, deportes, evitar consumo de alcohol, cigarro y drogas, etc. (1)
- Tú salud mental:** Alguna actividad que implique cuidados en el área mental como por Ejm: Toma de medicación psiquiátrica, acudir a sus citas con su médico psiquiatra, realizar ejercicios que estimulen la parte intelectual del cerebro (sudoku, Puzles, lectura, crucigrama, etc.), aplicar técnicas de manejo del estrés o de relajación, etc. (1)
- Tú salud social:** Alguna actividad que implique la relación con otras personas como por Ejm: Participar en reuniones sociales (Cumpleaños, bautizos, bodas, etc.), visitar a familiares y amigos, participar de paseos, etc. (1)

Puntuación:

- 01 punto por cada pregunta que cuente con las 02 palabras solicitadas.
- 0.5 puntos por cada pregunta que cuente con 1 de las 2 palabras solicitadas

3. Menciona tres componentes funcionales del cerebro (3 puntos)

- Neuronas
- Sustancias químicas
- Actividad eléctrica o electricidad

Puntuación: 01 punto por cada pregunta respondida de forma correcta.

4. Completa los siguientes conceptos (6 puntos)

- El trastorno mental:** es la alteración de las NEURONAS y SUSTANCIAS QUÍMICAS del cerebro. (1)
- Los síntomas:** Son la manifestación del trastorno mental, a través de la alteración de los PENSAMIENTOS, EMOCIONES y CONDUCTAS de la persona. (3)
- Los medicamentos:** Son SUSTANCIAS QUÍMICAS que sirven para DISMINUIR o ELIMINAR los síntomas del trastorno mental. (2)

Puntuación:

- a. 01 punto por las 02 palabras completadas de forma correcta y 0.5 puntos por cada palabra completada.
 - b. 03 puntos por las 03 palabras solicitadas y 01 punto por cada palabra.
 - c. 02 puntos por las 04 palabras solicitadas y 0.5 puntos por cada palabra.
5. Completa el siguiente cuadro con los nombres, dosis y horario de tus medicamentos indicados. Verificar información con última receta de tratamiento indicado. (3 puntos)

Puntuación:

- 03 puntos por las 03 palabras solicitadas y 1 punto por cada uno de las 03 palabras solicitadas (medicamento, concentración y cantidad de tabletas que toma por horario).
6. Menciona el nombre de tu médico tratante y la fecha de tu próxima cita médica. (1 punto) Constatar los datos con última receta de tratamiento indicado

Puntuación:

- 01 punto por las 03 palabras solicitadas y 0.3 puntos por cada una de las palabras solicitadas.
7. Responde, ¿Qué le pasaría a una persona con "enfermedad mental" si deja de tomar o tomas menos de la medicación indicada? (1 punto) Aceptar alguna respuesta que indique empeoramiento o recaída.

Interpretación del resultado final:

El puntaje total del presente cuestionario equivale a 20 puntos, los mismos que están distribuidos en 04 rangos de intervalos que indican la interpretación del resultado final tal como se muestran a continuación en el presente cuadro:

Rangos de intervalo	Resultado de acuerdo a intervalo
De 0 a 5 puntos	Persona con nivel de conocimiento muy bajo
De 6 a 10 puntos	Persona con Bajo nivel de conocimiento
De 11 a 15 puntos	Personas con regular nivel conocimiento
De 16 a 20 puntos	Persona con adecuado nivel conocimiento

ANEXOS DE LA REHABILITACIÓN PSICOSOCIAL (FASE II)
ANEXO 2-A EVALUACIÓN DEL PROGRAMA PSICOEDUCATIVO
REHABILITACIÓN PSICOSOCIAL (FASE II) 2019

Fecha ____/____/____



PERÚ
Ministerio
de Salud

Ministerio de Salud
Instituto Nacional de Salud

Instituto Nacional de Salud
Mental "Honorio Delgado-
Hideyo Noguchi"

DEPARTAMENTO DE REHABILITACIÓN

EVALUACIÓN DEL PROGRAMA PSICOEDUCATIVO
REHABILITACIÓN PSICOSOCIAL (FASE II) - 2019

Participante: _____

Grado de instrucción _____ Edad _____

Instrucciones: A continuación, encontrarás preguntas referidas a los temas que desarrollaremos en el Programa Psicoeducativo "Cuidando mi salud" Fase II. Estos son: trastorno mental, medicación, autocuidado y recaída. Responde de acuerdo a lo que conozcas.

1. Marca Verdadero (V), Falso (F) según corresponda. (5)

Nº	ENUNCIADOS	V	F
a.	Aún teniendo un trastorno mental una persona tiene un nivel de salud		
b.	Todas las personas tenemos algún riesgo de desarrollar un trastorno mental.		
c.	Estoy en tratamiento para mejorar de un trastorno mental.		
d.	Una persona tiene trastorno mental crónico cuando tiene dos o más años de tratamiento.		
e.	Las personas con un mismo trastorno mental tienen síntomas iguales.		
f.	Los síntomas disminuyen sólo poniendo fuerza de voluntad.		
g.	La evolución del trastorno mental se evalúa observando la frecuencia e intensidad de los síntomas.		
h.	Es correcto tomar menos cantidad de la medicación indicada, si se observa que los síntomas han disminuido.		
i.	Los efectos secundarios de la medicación no tienen solución.		
j.	Una persona podría tener una recaída en algún momento de su vida, aún si está cumpliendo con la toma de la medicación psiquiátrica.		

2. Completa los siguientes conceptos:

- a. Cuando un trastorno mental es crónico es necesario que la persona _____ para controlar los síntomas de la enfermedad, mantener su mejoría y evitar que se produzca el desequilibrio químico. (2)

- b. Los factores _____ y _____ facilitan el desarrollo de un trastorno mental. Una vez desarrollado, estos factores influyen en la evolución, tratamiento y pronóstico. (2)
- c. Los _____ son reacciones esperadas e incómodas que podría presentar una persona tomando algunos medicamentos. (1)
3. Menciona tres síntomas del trastorno mental que presentaste o presentas por el cual estas en tratamiento. (3)
- a. _____
- b. _____
- c. _____
4. Completa el siguiente cuadro con los nombres, concentraciones, dosis y horario de tus medicamentos indicados. (3)

Nombre de médico psiquiatra:		Centro de atención:			
Nombre del Trastorno mental desarrollado:					
Nombres de tus medicamentos	Concentración	Cantidad de tabletas que tomas en:			
		Desayuno	Almuerzo	Cena	Noche
Ampolla: Nombre, cantidad y cada cuanto día te toca aplicártela.					
Fecha de última cita:		Fecha de próxima cita:			

5. Escoge dos de tus medicamentos, menciona a qué grupo pertenece, su función específica y que síntomas te ayuda a controlar (4)

MEDICAMENTO CON CONCENTRACIÓN	GRUPO AL CUAL PERTENECE	FUNCIÓN ESPECÍFICA	SÍNTOMAS QUE CONTROLA (2 a más síntomas)
			1. _____ 2. _____
			1. _____ 2. _____

ANEXO 2-B SOLUCIONARIO DE LA EVALUACIÓN DEL PROGRAMA PSICOEDUCATIVO DE REHABILITACIÓN PSICOSOCIAL (FASE II) 2019

1. Escribe Verdadero (V) Falso (F), según consideres. (5 puntos)

	a	b	c	d	e	f	g	h	i	j
V	X	X	X	X			X			X
F					X	X		X	X	

Puntuación: Cada pregunta respondida de forma correcta vale 0,5 puntos.

2. Completa los siguientes conceptos (5 Puntos):

- Cuando un trastorno mental es crónico es necesario que la persona **TOME SUS MEDICAMENTOS** para controlar los síntomas de la enfermedad, mantener su mejoría y evitar que se produzca el desequilibrio químico. (2)
- Los factores **PSICOBIOLOGICOS** y **SOCIOAMBIENTALES** facilitan el desarrollo de un trastorno mental. Una vez desarrollado, estos factores influyen en la evolución, tratamiento y pronóstico. (2)
- Los **EFFECTOS SECUNDARIOS** son reacciones esperadas e incómodas que podría presentar una persona tomando algunos medicamentos. (1)

Puntuación:

- 02 puntos por las 02 palabras completadas de forma correcta y 01 punto por cada una de las palabras completada.
- 02 puntos por las 02 palabras completadas de forma correcta y 01 punto por cada una de las palabras completada.
- 01 punto por las 02 palabras completadas de forma correcta y 0.5 puntos por cada una de las palabras completada.

3. Menciona tres síntomas del trastorno mental que presentaste (3 puntos)

Puntuación: Dar 1 punto por cada síntoma específico que corresponda al trastorno mental desarrollado por el participante.
Según el diagnóstico médico.

4. Completa el siguiente cuadro con el nombre de su médico Psiquiatra, centro de atención, nombre del trastorno mental desarrollado, nombres de sus medicamentos psiquiátricos, concentración y cantidad de tabletas que toma según horario (3 puntos) Verificar información con última receta de tratamiento indicado.

Puntuación:

- 03 puntos por las 06 palabras solicitadas y 0.5 punto por cada uno de las 06 palabras solicitadas (Nombre Psiquiatra, Centro de atención, nombre del trastorno mental desarrollado, nombre de sus medicamento, concentración y cantidad de tabletas que toma por horario).

5. Completa el siguiente cuadro con dos nombres de sus medicamentos, grupo, función específica y síntomas que controlan cada uno de ellos (4 puntos)

Puntuación:

- 04 puntos por la descripción completa de los 02 medicamentos solicitados
- 02 puntos por cada medicamento con datos completos.
- 01 punto si solo responde grupo de medicamento o solo función específica o solo síntomas que le controlan.

Interpretación del resultado final:

El puntaje total del presente cuestionario equivale a 20 puntos, los mismos que están distribuidos en 04 rangos de intervalos que indican la interpretación del resultado final tal como se muestran a continuación en el presente cuadro:

Rangos de intervalo	Resultado de acuerdo a intervalo
De 0 a 5 puntos	Persona con nivel de conocimiento muy bajo
De 6 a 10 puntos	Persona con Bajo nivel de conocimiento
De 11 a 15 puntos	Personas con regular nivel conocimiento
De 16 a 20 puntos	Persona con adecuado nivel conocimiento

ANEXO 3-A. PUPILETRAS: Repaso de la Sesión No 1:

"CONVERSEMOS SOBRE SALUD ENFERMEDAD Y DISCAPACIDAD"

Encuentra las palabras relacionadas al tema mencionado ¡CONCENTRACIÓN Y BUENA VISTA!

F	M	E	P	R	O	C	E	S	O	C	O	N	T	I	N	U	O	T	I
M	E	D	I	O	A	M	B	I	E	N	T	E	N	C	S	R	N	I	P
I	S	A	L	U	D	Y	E	N	F	E	R	M	E	D	A	D	R	O	E
G	U	B	G	E	I	S	U	L	T	I	M	A	I	B	I	A	I	C	R
A	R	E	A	S	D	E	L	A	S	A	L	U	D	C	T	L	A	O	E
A	A	N	N	I	O	A	T	R	A	N	C	A	T	S	L	E	N	I	S
N	O	R	E	F	I	T	J	E	R	A	L	D	E	A	D	M	U	L	U
A	R	I	T	I	P	O	N	S	Z	E	Z	N	S	I	E	A	P	R	N
E	N	R	I	S	O	C	I	A	L	L	E	E	T	U	R	S	I	D	S
S	E	O	C	I	J	G	O	L	N	I	B	L	A	Z	O	F	A	C	E
E	S	M	E	C	O	E	T	U	B	U	E	N	A	S	A	L	U	D	R
T	A	S	O	O	J	I	N	E	R	R	T	D	C	O	I	M	A	M	I
U	R	F	D	A	O	D	D	U	T	I	H	O	O	Q	U	I	M	I	N
M	B	E	I	U	G	S	A	L	U	D	R	E	G	U	L	A	R	N	T
O	U	R	D	E	E	E	Q	U	I	L	I	B	R	I	O	I	L	O	E
R	R	O	T	L	O	N	U	P	L	S	O	E	I	M	I	A	A	D	G
E	R	I	E	F	U	N	C	I	O	N	A	M	I	E	N	T	O	I	R
S	I	V	L	E	G	O	M	E	A	S	I	M	A	C	R	E	I	R	A
F	I	G	A	T	A	D	I	L	I	C	I	O	S	M	E	N	T	A	L
N	R	E	L	A	C	I	O	N	E	S	T	R	E	C	H	A	I	O	N

Palabras:

1. Áreas de la salud
2. Buena salud
3. Eres un ser integral
4. Físico
5. Mental
6. Niveles de bienestar
7. OMS
8. Proceso continuo
9. Relación estrecha
10. Salud y enfermedad
11. Salud regular
12. Social

zjrp/PAAMV2-2011

ANEXO 3-B. SOLUCIÓN DEL PUPILETRAS: Repaso de la Sesión No 1:

"Conversemos sobre salud enfermedad y discapacidad"

F	M	E	P	R	O	C	E	S	O	C	O	N	T	I	N	U	O	T	I
M	E	D	I	O	A	M	B	I	E	N	T	E	N	C	S	R	N	I	P
I	S	A	L	U	D	Y	E	N	F	E	R	M	E	D	A	D	R	O	E
G	U	B	G	E	I	S	U	L	T	I	M	A	I	B	I	A	I	C	R
A	R	E	A	S	D	E	L	A	S	A	L	U	D	C	T	L	A	O	E
A	A	N	N	I	O	A	T	R	A	N	C	A	T	S	L	E	N	I	S
N	O	R	E	F	I	T	J	E	R	A	L	D	E	A	D	M	U	L	U
A	R	I	T	I	P	O	N	S	Z	E	Z	N	S	I	E	A	P	R	N
E	N	R	I	S	O	C	I	A	L	L	E	E	T	U	R	S	I	D	S
S	E	O	C	I	J	G	O	L	N	I	B	L	A	Z	O	F	A	C	E
E	S	M	E	C	O	E	T	U	B	U	E	N	A	S	A	L	U	D	R
T	A	S	O	O	J	I	N	E	R	R	T	D	C	O	I	M	A	M	I
U	R	F	D	A	O	D	D	U	T	I	H	O	O	Q	U	I	M	I	N
M	B	E	I	U	G	S	A	L	U	D	R	E	G	U	L	A	R	N	T
O	U	R	D	E	E	E	Q	U	I	L	I	B	R	I	O	I	L	O	E
R	R	O	T	L	O	N	U	P	L	S	O	E	I	M	I	A	A	D	G
E	R	I	E	F	U	N	C	I	O	N	A	M	I	E	N	T	O	I	R
S	I	V	L	E	G	O	M	E	A	S	I	M	A	C	R	E	I	R	A
F	I	G	A	T	A	D	I	L	I	C	I	O	S	M	E	N	T	A	L
N	R	E	L	A	C	I	O	N	E	S	T	R	E	C	H	A	I	O	N

Preguntas a desarrollar por los participantes:

1. Áreas de la salud: Define cuales son las áreas de la salud en la persona.
2. Buena salud: ¿Cuándo decimos que tenemos buena salud, explica?
3. Eres un ser integral: Explica porque somos seres integrales.
4. Físico: Da ejemplos de cómo cuidar nuestra área física.
5. Mental: Da ejemplos de cómo cuidar nuestra área mental.
6. Niveles de bienestar: Explica que son niveles de bienestar.
7. OMS: ¿Qué significa, da ejemplos de sus funciones, porque son importantes?
8. Proceso continuo: ¿Por qué la salud es un proceso continuo?
9. Relación estrecha: Explica la relación que existe entre la salud y enfermedad.
10. Salud y enfermedad: Define estos términos.
11. Salud regular: ¿Cuándo decimos que tenemos un nivel de salud regular? Explica.
12. Social: Da ejemplos de cómo cuidar nuestra área social.

zjrp/PAAMV3-2016

ANEXO 4-A PUPILETRAS: Repaso de la Sesión No 3: "Factores que facilitan el desarrollo de un trastorno mental"

Encuentra las diez palabras relacionadas al tema. ¡Concentración y buena vista!



zjrp/PAAM/V2 2011

ANEXO 4-B SOLUCIÓN DEL PUPILETRAS: Repaso de la Sesión No 3: "Factores que facilitan el desarrollo de un trastorno mental"



Preguntas a desarrollar por los participantes:

1. Contextuales: Define que son los factores contextuales.
2. Drogas: ¿Qué consecuencias tiene el consumo de drogas en nuestro cerebro?
3. Fiebre con convulsión: ¿Qué consecuencias tiene la convulsión en nuestro cerebro?
4. Golpes en la cabeza: ¿Qué consecuencias tienen los golpes en nuestro cerebro?
5. Maltrato familiar: Da ejemplos de maltrato familiar
6. Maltrato social: Psicobiológicos maltrato social
7. Problemas al nacer: ¿Qué consecuencias tienen los problemas al nacer en nuestro cerebro?
8. Psicobiológicos: Da ejemplos de factores psicobiológicos
9. Tumores: ¿Cómo afectan los tumores al funcionamiento del cerebro?
10. Tensión: Da ejemplos de situaciones de profunda tensión.

zjrp/PAAM/V3 2016

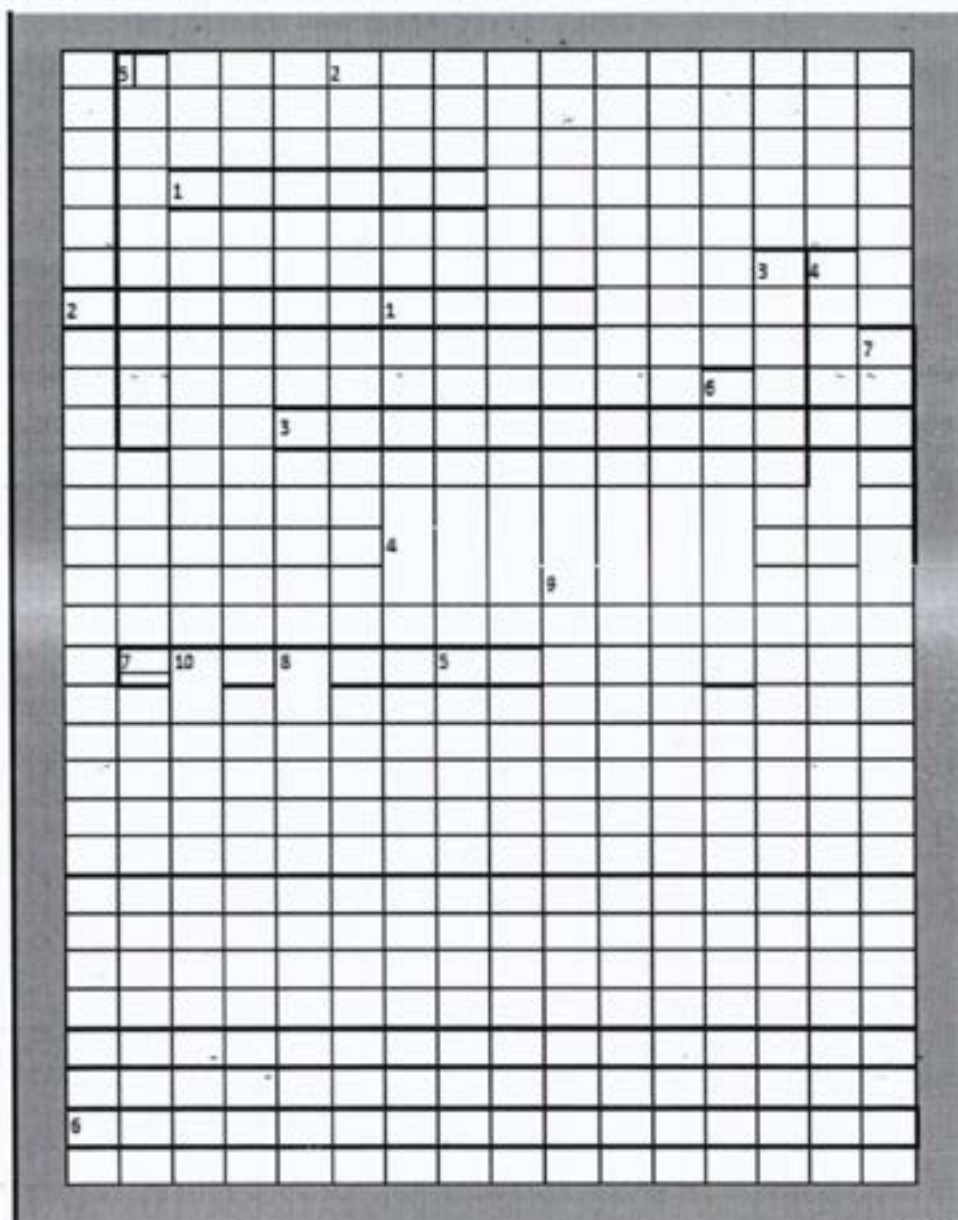
ANEXO 5-A CRUCIGRAMA PARA REPASO DE LAS SESIONES

Nº 1: "Conversemos sobre salud enfermedad y discapacidad"

Nº 2: "Trastornos mentales: definición"

Nº 3: "Factores que facilitan el desarrollo de un trastorno mental"

Busca en tu cuaderno las respuestas a las definiciones numeradas abajo, el paréntesis indica la cantidad de letras que tiene la palabra. Escríbela en sentido horizontal ↓ o vertical → según se indique.



h/jrp/PAAM/V3_2016

PALABRAS PARA COMPLETAR

HORIZONTAL

1. Área de la salud referida a lo biológico (6).
2. Sirve para controlar los síntomas (10).
3. Componente del cerebro que impulsa la comunicación entre neuronas (12)
4. Gas que está en el aire cuya falta lesiona el cerebro (7)
5. Forman parte de tu contexto social. "Yo quiero tener un millón de (6)"
6. Los factores socio (11) son aquellos que se encuentran en el contexto de la persona.
7. Célula del cerebro (7)

VERTICAL

1. Órgano afectado en el trastorno mental (7).
2. Son tu principal soporte en el afronte del trastorno (7).
3. Bienestar físico, mental y social (5)
4. Área de la persona referida a la relación con otras personas (6)
5. Es el malestar físico, mental y/o social (10)
6. Manifestaciones del trastorno mental (8)
7. Si me siento mal voy al (6)
8. Participar en el programa de (9) me ayuda a desarrollar mis habilidades.
9. Mis medicamentos también se llaman (13).
10. El cerebro funciona bien cuando sus componentes están en (10)

zjrp/PAAM/V3_2016

ANEXO 5-B SOLUCIÓN DEL CRUCIGRAMA

CRUCIGRAMA PARA REPASO DE LAS SESIONES:

- No 1: "Conversemos sobre salud y enfermedad"
- No 2: "Trastornos mentales: definición" –
- No 3: "Factores que facilitan el desarrollo de un trastorno mental"

HORIZONTAL

1. Área de la salud referida a lo biológico: FÍSICO.
2. Sirve para controlar los síntomas: MEDICACIÓN.
3. Componente del cerebro que impulsa la comunicación entre neuronas: ELECTRICIDAD
4. Gas que está en el aire cuya falta lesiona el cerebro: OXIGENO
6. Forman parte de tu contexto social. "Yo quiero tener un millón de: AMIGOS
7. Los factores socio AMBIENTALES son aquellos que se encuentran en el contexto de la persona.
8. Célula del cerebro: NEURONA



VERTICAL

1. Órgano afectado en el trastorno mental: CEREBRO.
2. Son tu principal soporte en el afronte del trastorno: FAMILIA.
3. Bienestar físico, mental y social: SALUD
4. Área de la persona referida a la relación con otras personas: SOCIAL
5. Es el malestar físico, mental y/o social: ENFERMEDAD
6. Manifestaciones del trastorno mental: SÍNTOMAS
7. Si me siento mal voy al: MEDICO
9. Participar en el programa de REHABILITACIÓN me ayuda a desarrollar mis habilidades.
10. Mis medicamentos también se llaman: PSICOFÁRMACOS.
11. El cerebro funciona bien cuando sus componentes están en EQUILIBRIO



ANEXO 6-A Pupiletras Sesión N°: 4: "Síntomas de los trastornos mentales:"

PUPILETRA N° 01



PUPILETRAS

SÍNTOMAS DE LOS TRASTORNOS MENTALES

O	Q	E	T	A	E	T	O	D	P	T	R	I	S	T	E	Z	A	N	A
E	D	E	L	U	S	I	O	M	E	S	P	X	M	Z	K	S	Z	I	X
S	W	D	V	K	R	D	M	S	V	N	Z	A	E	O	G	A	R	K	M
A	A	F	U	N	M	Y	S	S	U	S	K	N	H	Z	A	O	G	A	I
L	Z	U	O	H	K	M	P	V	Y	Z	E	A	O	X	M	J	X	Z	E
I	X	J	P	T	N	S	F	Y	U	I	A	Z	H	E	Q	Y	J	J	D
N	O	Y	J	R	O	S	N	S	G	Z	M	K	M	Y	U	R	N	A	O
O	S	I	K	S	D	T	F	I	X	P	K	E	G	A	G	A	R	R	E
A	D	L	S	D	O	F	M	U	Y	Z	B	A	S	U	J	D	M	K	X
G	G	K	H	U	D	U	S	X	A	A	T	M	Q	U	J	S	R	X	G
V	V	V	G	A	F	D	U	M	S	Z	K	P	S	J	H	G	Y	A	E
B	B	O	T	T	V	U	E	X	K	P	A	A	K	V	N	A	Z	U	R
N	M	L	U	T	W	L	U	M	S	N	T	S	J	Z	R	N	J	R	A
M	A	B	T	R	E	V	X	X	K	Z	A	A	R	S	R	O	U	M	D
F	M	V	E	O	W	U	N	X	D	A	X	M	R	A	V	J	Y	R	O
M	J	F	R	A	S	A	G	R	E	S	I	O	N	Z	U	R	A	R	V
L	N	P	W	S	V	S	X	S	K	K	Z	X	U	J	R	J	R	Y	X
N	M	B	Q	C	D	K	D	N	A	A	I	N	S	O	M	N	I	O	
A	L	U	C	I	N	A	G	I	O	N	E	S	Z	X	Z	A	J	X	K

PALABRAS A BUSCAR:

1. DELUSIONES
2. INSOMNIO
3. PROBLEMAS DE MEMORIA
4. ALUCINACIONES
5. DESGANO
6. TRISTEZA
7. AGRESION
8. DESALÍO
9. FALTA DE HIGIENE
10. MIEDO EXAGERADO



SOLUCIONARIO PUPILETRAS

SÍNTOMAS DE LOS TRASTORNOS MENTALES

O	Q	E	T	A	E	T	O	D	P	T	R	I	S	T	E	Z	A	N	A	
E	D	E	L	U	S	I	O	M	E	S	P	X	M	Z	K	S	Z	I	X	
S	W	D	V	K	R	D	M	S	V	N	Z	A	E	O	G	A	R	K	M	
A	A	F	U	N	M	Y	S	S	U	S	K	N	H	Z	A	O	G	A	I	
L	Z	U	O	H	K	M	P	V	Y	Z	E	A	O	X	M	J	X	Z	E	
I	X	J	P	T	N	S	F	Y	U	I	A	Z	H	E	Q	Y	J	J	D	
N	O	Y	J	R	O	S	N	S	G	Z	M	K	M	Y	U	R	N	A	O	
G	S	I	K	S	D	T	F	I	X	P	K	E	G	A	G	A	R	R	E	
A	D	L	S	D	O	F	M	U	Y	Z	B	A	S	U	J	D	M	K	X	
B	F	G	T	W	T	E	V	N	K	S	P	A	A	J	R	N	E	J	R	A
G	G	K	H	U	D	U	S	X	A	A	T	M	Q	U	J	S	R	X	G	
V	V	V	G	A	F	D	U	M	S	Z	K	P	S	J	H	G	Y	A	E	
B	B	O	T	T	V	U	E	X	K	P	A	A	K	V	N	A	Z	U	R	
N	M	L	U	T	W	L	U	M	S	N	T	S	J	Z	R	N	J	R	A	
M	A	B	T	R	E	V	X	X	K	Z	A	A	R	S	R	O	U	M	D	
F	M	V	E	O	W	U	N	X	D	A	X	M	R	A	V	J	Y	R	O	
L	N	P	W	S	V	S	X	S	K	K	Z	X	U	J	R	J	R	Y	X	
M	M	B	Q	C	D	K	D	N	A	A	I	N	S	O	M	N	I	O		
A	L	U	C	I	N	A	G	I	O	N	E	S	Z	X	Z	A	J	X	K	

PUPILETRA N° 02

Encuentra DIEZ síntomas de trastorno mental. ¡SUERTE Y BUENA VISTA!



Palabras a buscar:

1. Agresividad:
2. Alucinaciones:
3. Alastamiento:
4. Apatía:
5. Aseo Inadecuado:
6. Ansiedad:
7. Delusiones:
8. Insomnio:
9. Obsesiones:
10. Pensamiento confuso:
11. Profunda tristeza:
12. Tensión:

zjrp/PAAMV3 2016

ANEXO 6-B Solución del Pupiletras Sesión No: 4: "Trastornos mentales: síntomas"



Preguntas a desarrollar por los participantes

1. Agresividad: Explica este síntoma y da ejemplos
2. Delusiones: Define este síntoma y da ejemplos
3. Alucinaciones: Define este síntoma y da ejemplos
4. Insomnio: Explica este síntoma y da ejemplos
5. Alastamiento: Explica este síntoma y da ejemplos
6. Obsesiones: Explica este síntoma y da ejemplos
7. Apatía: Explica este síntoma y da ejemplos
8. Pensamiento confuso: Explica este síntoma y da ejemplos
9. Aseo Inadecuado: Explica este síntoma y da ejemplos
10. Profunda tristeza: Explica este síntoma y da ejemplos
11. Ansiedad: Explica este síntoma y da ejemplos
12. Tensión: Explica este síntoma y da ejemplos

zjrp/PAAMV3_2016



ANEXO 7-A Puzletras Sesión N°: 4: "Síntomas de los trastornos mentales: Alucinaciones



PUPILETRAS

SÍNTOMAS DE LOS TRASTORNOS MENTALES ALUCINACIONES

S	W	N	U	P	P	S	N	P	S	U	P	H	P	Y
V	H	S	Y	N	H	S	N	P	X	S	X	X	W	
I	S	X	U	L	Z	Y	Z	W	N	H	G	H	S	
S	J	W	I	N	U	N	S	X	S	Z	U	B	U	
U	P	J	T	U	Y	S	Y	U	Y	U	Z	S	N	H
A	X	C	X	N	H	P	J	X	Z	P	H	T	B	Y
L	A	S	A	U	D	I	T	I	V	A	Z	A	S	P
T	U	H	Z	H	Z	Y	H	Y	X	U	B	T	Z	N
P	S	U	Y	W	S	X	J	S	U	B	P	I	B	S
S	W	X	J	X	Z	S	W	U	B	S	U	V	E	Y
N	Z	B	Y	S	U	X	S	B	Y	X	E	A	Y	W
P	S	H	X	Z	Y	B	N	B	E	S	N	X	H	N
N	Z	O	L	F	A	T	I	V	A	E	E	S	E	S
S	P	B	P	Z	P	U	U	H	E	S	W	E	Z	Y
H	X	H	B	S	X	Z	P	W	E	Z	U	H	X	U

PALABRAS A BUSCAR:

1. AUDITIVA.
2. GUSTATIVA.
3. OLFATIVA.
4. TÁCTIL.
5. VISUAL.



SOLUCIONARIO PUPILETRAS

SÍNTOMAS DE LOS TRASTORNOS MENTALES ALUCINACIONES

S	W	N	U	P	P	S	N	P	S	U	P	H	P	Y
V	H	S	Y	N	H	S	N	P	X	S	X	X	W	
I	S	X	X	U	L	Z	Y	Z	W	N	H	G	H	S
S	J	W	N	I	N	U	N	S	X	S	Z	U	B	U
U	P	J	T	U	Y	S	Y	U	Y	U	Z	S	N	H
A	X	C	X	N	H	P	J	X	Z	P	H	T	B	Y
L	A	S	A	U	D	I	T	I	V	A	Z	A	S	P
T	U	H	Z	H	Z	Y	H	Y	X	U	B	T	Z	N
P	S	U	Y	W	S	X	J	S	U	B	P	I	B	S
S	W	X	J	X	Z	S	W	U	B	S	U	V	E	Y
N	Z	B	Y	S	U	X	S	B	Y	X	E	A	Y	W
P	S	H	X	Z	Y	B	N	B	E	S	N	X	H	N
N	Z	O	L	F	A	T	I	V	A	E	E	S	E	S
S	P	B	P	Z	P	U	U	H	E	S	W	E	Z	Y
H	X	H	B	S	X	Z	P	W	E	Z	U	H	X	U

ANEXO 8-A

Puzletras

Sesión N°: 4:

"Síntomas de los
trastornos
mentales:
Delusiones



ANEXO 8-A Pupiletras Sesión N°: 4: "Síntomas de los trastornos mentales: Delusiones



PUPILETRAS

SÍNTOMAS DE LOS TRASTORNOS MENTALES DELUSIONES

A	S	R	E	F	E	R	E	N	C	I	A	S	A	E
S	O	Y	O	U	F	F	Y	H	P	Y	D	H	Y	R
Y	A	U	U	O	J	O	H	U	E	A	P	U	S	O
U	G	R	A	N	D	E	Z	A	R	D	O	A	O	T
S	J	F	J	K	K	I	F	J	S	I	P	I	H	O
A	F	K	F	D	A	N	O	S	E	S	F	L	D	M
Y	K	N	A	M	U	P	K	D	C	I	H	S	L	A
J	B	F	B	L	S	N	I	L	U	U	D	U	F	N
Y	E	L	I	A	D	M	S	C	K	A	L	M	I	
R	M	O	T	V	K	N	H	M	I	D	F	Y	U	A
U	B	S	S	U	P	S	I	A	O	P	N	F	P	C
J	I	T	B	V	V	F	N	U	N	B	I	S	F	A
M	Y	T	A	Y	U	V	S	B	Y	D	B	M	B	S
J	A	L	T	M	I	S	T	I	C	A	S	F	Y	
D	U	D	F	F	D	N	F	D	N	A	Y	U	D	P
A														

PALABRAS A BUSCAR:

1. DAÑO.
2. MÍSTICAS.
3. PERSECUCIÓN.
4. EROTOMANÍACAS.
5. REFERENCIAS.
6. GRANDEZA



SOLUCIONARIO PUPILETRAS

SÍNTOMAS DE LOS TRASTORNOS MENTALES DELUSIONES

A	S	R	E	F	E	R	E	N	C	I	A	S	A	E
S	O	Y	O	U	F	F	Y	H	P	Y	D	H	Y	R
Y	A	U	U	O	J	O	H	U	E	A	P	U	S	O
U	G	R	A	N	D	E	Z	A	R	D	O	A	O	T
S	J	F	J	K	K	I	F	J	S	I	P	I	H	O
A	F	K	F	D	A	N	O	S	E	S	F	L	D	M
Y	K	N	A	M	U	P	K	D	C	I	H	S	L	A
J	B	F	B	L	S	N	I	L	U	U	D	U	F	N
Y	E	L	I	A	D	M	S	C	K	A	L	M	I	
R	M	O	T	V	K	N	H	M	I	D	F	Y	U	A
U	B	S	S	U	P	S	I	A	O	P	N	F	P	C
J	I	T	B	V	V	F	N	U	N	B	I	S	F	A
M	Y	T	A	Y	U	V	S	B	Y	D	B	M	B	S
J	A	L	T	M	I	S	T	I	C	A	S	F	Y	
D	U	D	F	F	D	N	F	D	N	A	Y	U	D	P
A														



ANEXO 9-A PUPILETRAS: Repaso de la Sesión No 6: "Función Específica de los medicamentos psiquiátricos"



PUPILETRAS

GRUPOS DE MEDICAMENTOS PSIQUIÁTRICOS

E	H	A	N	T	I	O	B	S	E	S	I	V	O	S	P	G	W	G	A
W	S	U	M	U	H	R	O	H	J	X	U	F	J	F	J	A	H	U	N
R	U	T	O	P	X	P	R	F	M	P	M	O	P	O	O	N	U	L	T
L	U	H	A	R	M	X	H	I	P	N	O	T	I	C	O	S	X	R	I
R	H	R	F	B	L	X	P	H	F	X	U	H	M	R	H	I	N	H	C
W	R	L	F	F	I	R	F	M	M	G	R	N	W	G	J	O	P	R	O
G	F	R	B	H	R	L	R	H	F	X	C	J	N	O	O	L	F	X	N
L	B	W	F	L	U	B	I	R	G	P	N	M	L	R	H	I	U	G	C
H	L	F	O	U	R	F	Z	U	N	H	O	N	N	T	I	W	K	E	
G	B	R	L	R	H	W	B	H	A	V	H	M	M	H	I	W	V	P	
W	U	G	B	G	R	B	U	X	D	G	R	W	M	X	C	F	F	T	
P	B	P	O	P	R	H	P	B	L	X	O	C	G	R	M	O	C	L	
R	X	U	H	B	B	U	J	U	J	X	R	C	H	J	S	V	H	V	
P	H	R	B	W	G	L	F	H	W	V	G	O	D	C	G	F	P	R	O
G	A	N	G	B	G	B	F	V	V	C	R	M	C	E	O	V	O	R	S
A	N	T	I	D	E	P	R	E	S	I	V	O	S	V	A	C	H	L	W
H	J	O	R	V	V	U	R	L	R	U	R	C	X	V	C	M	V	C	P
W	J	X	X	W	X	V	P	V	H	C	P	W	C	L	O	H	I	V	L
F	O	H	J	C	H	X	G	J	V	J	U	V	U	J	P	J	U	M	U
A	N	T	I	P	A	R	K	I	N	S	O	N	I	A	N	O	S	W	O

PALABRAS A BUSCAR:

1. ANTICONCEPTIVOS
2. ESTABILIZADOR DEL ANIMO
3. HIPNOTICOS
4. ANTIDEPRESIVOS
5. ANTIOSESIVOS
6. ANTIPARKINSONIANOS
7. ANSIOLITICOS



SOLUCIONARIO PUPILETRAS

GRUPOS DE MEDICAMENTOS PSIQUIÁTRICOS

E	H	A	N	T	I	O	B	S	E	S	I	V	O	S	P	G	W	G	A	R	H
W	S	U	M	U	H	R	O	H	J	X	U	F	J	F	J	A	H	U	N	W	R
R	U	T	O	P	X	P	R	F	M	P	M	O	P	O	O	N	U	L	T	G	F
L	U	H	A	R	M	X	H	I	P	N	O	T	I	C	O	S	X	Y	R	I	L
R	H	R	F	B	L	X	P	H	F	X	U	H	M	R	H	I	N	H	M	P	H
W	R	L	F	F	I	R	F	M	M	G	R	N	W	G	J	O	P	J	R	S	O
G	F	R	B	H	R	L	R	H	F	X	C	J	N	O	O	L	F	K	X	I	W
L	B	W	F	L	U	B	I	R	G	P	N	M	L	R	H	I	U	E	G	C	P
H	L	F	O	U	R	F	Z	U	N	H	O	N	N	T	I	W	L	V	T	P	H
O	B	R	L	R	H	W	B	H	A	V	H	M	M	H	I	W	L	V	T	P	H
W	U	G	B	G	R	B	U	X	D	G	R	W	M	X	C	F	L	F	I	G	A
P	B	P	O	P	R	H	P	B	L	X	O	C	G	R	M	O	C	R	L	C	A
R	X	U	H	B	B	U	J	U	J	X	R	C	H	J	S	V	A	H	O	H	J
P	H	R	B	W	G	L	F	H	W	V	G	O	D	C	G	F	P	R	S	W	J
G	A	N	G	B	G	B	F	V	V	C	R	M	C	E	O	V	O	G	R	S	F
A	N	T	I	D	E	P	R	E	S	I	V	O	S	V	A	C	H	L	W	A	N
H	J	O	R	V	V	U	R	L	R	U	R	C	X	V	C	E	N	Y	C	P	D
W	J	X	X	W	X	V	P	V	H	C	P	W	C	L	O	H	I	V	L	R	H
F	O	H	J	C	H	X	G	J	V	J	U	V	U	J	P	J	U	A	U	O	J
A	N	T	I	P	A	R	K	I	N	S	O	N	I	A	N	O	S	I	N	W	R
D	F	A	B	G	H	T	G	B	R	L	R	H	G	B	K	L	R	M	I	M	R
R	H	J	N	R	T	A	W	U	O	B	O	R	W	U	O	B	O	R	I	M	R
G	J	U	I	T	G	I	O	P	B	P	O	P	R	B	P	O	P	R	T	O	O

**ANEXOS DE LA REHABILITACIÓN SOCIOALBORAL (FASE III)
ANEXO 10-A EVALUACIÓN DEL PROGRAMA PSICOEDUCATIVO
REHABILITACIÓN SOCIOLABORAL (FASE III) 2019**

Fecha: ____/____/____



PERU

Ministerio de Salud

Ministerio de Salud

Instituto Nacional de Salud Mental "Honorio Delgado-Hideyo Noguchi"

DEPARTAMENTO DE REHABILITACIÓN

**CUESTIONARIO DEL PROGRAMA PSICOEDUCATIVO
REHABILITACIÓN SOCIOLABORAL (FASE III) – 2019**

Participante: _____

Grado de instrucción _____ Edad _____

INSTRUCCIONES

A continuación, encontrarás preguntas sobre los temas que desarrollaremos en el Programa Psicoeducativo "Cuidando mi salud: Viviendo un estilo de vida saludable" en la Fase III.

Estos son: Sueño, alimentación saludable, actividad física, sexualidad, evitar consumo de alcohol, cigarro y drogas.

1. Marca Verdadero (V), Falso (F) según corresponda. (36)

N°	ENUNCIADOS	V	F
a.	Dormir diez horas al día proporciona mayor salud.		
b.	Los cereales constituyen una fuente de fibra dietética.		
c.	Es nutritivo ingerir alimentos con alto contenido de grasa como: pellejito del pollo, papa frita, hamburguesa, embutidos, etc.		
d.	El azúcar es un alimento de alto valor nutricional.		
e.	El consumo de alcohol reduce los efectos beneficiosos de la medicación psiquiátrica.		
f.	Los cigarros bajos en nicotina y con filtro son menos peligrosos para el cuerpo.		
g.	Es normal tener ardor al orinar y/o eliminar flujo de secreciones por los aparatos reproductores		
h.	Los métodos anticonceptivos sirven para prevenir el embarazo		
i.	La persona portadora del VIH no presenta síntomas por varios años, pero posteriormente desarrolla la enfermedad del SIDA		
j.	Al terminar de usar el preservativo se amarra en su parte superior y se desecha.		
k.	Si la persona se ve sana se pueden tener relaciones sexuales sin preservativo.		
l.	Cuando se menstrua se debe realizar un aseo íntimo más continuo		



2. Menciona tres sugerencias que faciliten el dormir bien (3):

AMBIENTE ADECUADO ¿Qué condiciones debe tener el dormitorio para poder dormir?		CONDICIONES PERSONALES ¿Qué debe hacer la persona para poder dormir?	
1		1	
2		2	
3		3	

3. Escribe dos ejemplos por cada grupo de alimentos (3):

CEREALES O GRANOS	1		2	
FRUTAS O VERDURAS	1		2	
CARNES	1		2	
LECHE O DERIVADOS	1		2	
GRASAS Y ACEITES	1		2	
DULCES	1		2	

4. Menciona (6):

Tres frutas o vegetales y qué vitaminas contiene cada una de ellas	1		Vitamina: _____
	2		Vitamina: _____
	3		Vitamina: _____
Tres beneficios de hacer actividades físicas	1		
	2		
	3		
Tres medidas de higiene íntima de las zonas genitales	1		
	2		
	3		

5. ¿Qué condiciones debe tener una persona para decidir tener un hijo de manera responsable?

(2) _____

ANEXO 10-B - SOLUCIONARIO DE LA EVALUACIÓN DEL PROGRAMA PSICOEDUCATIVO - REHABILITACIÓN SOCIOLABORAL (FASE III)

1. Escribe Verdadero (V) Falso (F), según consideres. (6 puntos)

	a	b	c	d	e	f	g	h	i	j	k	l
V		X			X			X	X	X		X
F	X		X	X		X	X				X	

Puntuación: 0.5 puntos por cada de las 12 pregunta respondida de forma correcta.

2. Menciona tres sugerencias que faciliten el dormir bien (3 Puntos):

- Ambiente Adecuado:** Menciona algunas condiciones que debe tener su dormitorio para dormir bien, como por Ejm: Luz baja o tenue, ambiente cálido, libre de ruidos, colchón no muy blando ni muy duro, etc. (1.5)
- Condiciones personales:** Menciona algunas conductas que hacer para poder dormir Ejm: Evitar comer en exceso por las noches, tomar infusiones, aplicar técnicas de manejo del estrés o relajación, evitar dormir muchas horas durante el día, etc. (1.5)

Puntuación:

- 03 puntos por los 02 cuadros completados con sus 03 alternativas.
- 1.5 puntos por cada cuadro de 03 alternativas resueltas
- Siendo cada alternativa de 0.5 puntos

3. Escribe dos ejemplos por cada grupo de alimentos (3 puntos)

- **Cereales o granos:** Pan, avena, quaker, arroz, etc.
- **Frutas o verduras:** Manzana, pera, naranja, piña, cebolla, tomate, lechuga, brócoli, etc
- **Carnes:** Pescado, res, pollo, gallina, carnero, cerdo, vísceras (Hígado, vaso, lengua, etc., cuy, conejo, etc.
- **Leche o sus derivados:** Leche de vaca, queso, etc.
- **Grasas y aceites:** Aceite de almendra, de maní, de avellanas, de oliva, mantequilla, mayonesa, embutidos, etc.
- **Dulces:** Caramelos, chocolate, galletas, bocaditos, etc.

Puntuación:

- 03 puntos por las 06 preguntas contestadas de forma completa con sus 02 ejemplos de alimentos por grupo.
- 0.5 punto por grupo de alimento completado con sus 02 ejemplos.
- 0.25 puntos por completar solo 1 de los 2 alimentos solicitados por grupo.

4. Menciona (6 puntos):

- Tres frutas o vegetales y que vitaminas contienen cada una de ellas.
- Tres beneficios de hacer actividades físicas.
- Tres medidas de higiene íntima de las zonas genitales.



Puntuación:

- a) 02 punto por las 02 frutas o vegetales escritas con sus vitaminas correctas y 1 por haber completado solo el dato de 01 fruta.
- b) 02 puntos por los 03 beneficios de hacer ejercicio y 0.66 por cada uno.
- c) 02 puntos por las 03 medidas de higiene íntima y 0.66 por cada uno.

5. Qué condiciones debe tener una persona para decidir tener un hijo de manera responsable (2 puntos)

Puntuación: 02 puntos por una respuesta clara y con información específica y 1 punto a una pregunta poco clara y específica

Interpretación del resultado final:

El puntaje total del presente cuestionario equivale a 20 puntos, los mismos que están distribuidos en 04 rangos de intervalos que indican la interpretación del resultado final tal como se muestran a continuación en el presente cuadro:

Rangos de intervalo	Resultado de acuerdo a intervalo
- De 0 a 5.99 puntos -	Persona con nivel de conocimiento muy bajo
De 6 a 10.99 puntos	Persona con Bajo nivel de conocimiento
De 11 a 15.99 puntos	Personas con regular nivel conocimiento
De 16 a 20 puntos	Persona con adecuado nivel conocimiento

XII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

1. **Método constructivista aplicación en Perú.** (Internet) (consultado el 26 de febrero 2016) Disponible en Google URL
<http://www.ascinsa.net/EDUCACION/>
2. **Sanhueza MG.** Constructivismo. (Internet) (consultado el 26 de febrero 2016) Disponible en Google URL
<http://www.monografias.com/trabajos11/constru/constru.shtml>
3. **Marriner TA, Raile AM.** Modelos y Teorías de Enfermería. 6ª ed. España: Elsevier Mosby 2008.
4. **Centro Nacional de Productividad (CENAPRO).** La técnica expositiva. México. (Internet) s/f; citado el 04 de marzo 2016. Disponible en <http://observatoriodelacapacitación.stp.gob.mx/>
5. **Echegoyen OJ.** Historia de la Filosofía. Volumen 1: Filosofía Griega. Editorial Edinumen
6. **Licenciatura en RR.HH.** Universidad de Champagnat. (2002, octubre 11). Brainstorming: lluvia o tormenta de ideas. Recuperado de <http://www.gestiopolis.com/brainstorming-lluvia-o-tormenta-de-ideas/>
7. **Arturo B, García_Graú E.** Técnicas operantes. (Internet) (actualizado 15 junio 2011; citado 04 marzo 2016). Disponible en <http://diposit.ub.edu/>
8. **Psicologos.net** (Internet) (citado 04 marzo 2016) (aprox.2 pantallas). Disponible en <http://www.psixopeda-gogia.com/tareas-inteligentes>
9. **Colom F, Vieta E.** Manual de Psicoeducación para el trastorno bipolar. 1ª Edición. Barcelona 2004, pág. 21-43.
10. **Álvarez AS, Cano MI.** Abordaje psicoeducativo en esquizofrenia en un equipo de salud mental. 11º Congreso virtual de psiquiatría. Interpsiquis (Internet) 2010 (citado 10 octubre 2013). Disponible en <http://www.interp-siquis.com>
11. **Goldman CR, Quinn FL.** Effects of patient education program in the treatment of schizophrenia. Pub. Med. (Internet) 1998 (citado 18 febrero 2016); 39 (3) 282-286. Disponible en <http://nlm.nih.gov/pubmed/3356434/>
12. **Alvarez Arroyo S, Cano Miranda I.** Abordaje psicoeducativo en esquizofrenia en un equipo de salud mental. Bibliopsiquis. Interpsiquis 2010 (Internet) 11º Congreso virtual de psiquiatría 2010 (citado 15 de febrero 2016). Disponible en <http://hdl.handle.net/10401/767>

13. **Eckman TA, Liberman RP, Phipps CC, Blair KE.** Teaching medication management skill to schizophrenic patients. Pub Med. (Internet) 1990 (citado 23 de febrero 2016) 10 (1): 33-38. Disponible en <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/1968471>
14. **Heyduk LJ.** Medication education: Increasing patient compliance. Pub Med. (Internet) 1991 (citado 26 de febrero 2016) Journal of Psychosocial Nursing & Mental health service 29, (12): 32-35. Disponible en <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/1774698>
15. **Rund BR, Moe L, Sollien T, Fjell A.** The psychosis project: Outcome and cost-effectiveness a psychoeducation treatment programme for schizophrenic adolescents. Pub Med. (Internet) 1994 (citado 26 de febrero 2016). Acta Psychiatrica Scandinavica. 89 (3) 211-218. Disponible en <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pub-med/7909978>
16. **Harmon RB, Tratnack SA.** Teaching hospitalized parentes with serious, persistent mental illness. Pub Med. (Internet) 1992 (citado 26 de febrero 2016). Journal of Psychosocial Nursing & Mental health service 30, (17): 33-36. Disponible en <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/7909978>
17. **Compton M, Daumit G, Druss B.** Cigarette smoking and overweight/ obesity among individuals with serious mental illnesses: a preventive perspective. Harv Rev Psychiatry 2006; 14 (4): 212-222.
18. **Maribel Cruz-Ortiz y colb** Factores de riesgo para la salud física en personas con enfermedad mental severa en México, Enf. Neurol México vol. 10 N° 1: 5- 10, 2011
19. **J. Saiz Ruiz; J. Bobes García; J. Vallejo Ruiloba..(et.al),** Consenso sobre la salud física del paciente con esquizofrenia de las Sociedades Españolas de Psiquiatría y de Psiquiatría Biológica, Actas Españolas de Psiquiatría. 2008 Sep;36(5):251-264.
20. **American Psychiatric Association DSM-5.** Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales.
21. **Pekkala E, Merinder L.** Psicoeducación para la esquizofrenia (Revisión Cochrane traducida). En: La Biblioteca Cochrane Plus, 2008 Número 4. Oxford: Update Software Ltd. Disponible en: <http://www.update-software.com>. (Traducida de The Cochrane Library, 2008 Issue 3. Chichester, UK: John Wiley & Sons, Ltd.).
22. **American Psychiatric Association (APA).** Diagnostic and Statical Manual of Mental Disorders -IV-TR Washington DC: American Psychiatric Association.



23. **Organización mundial de la salud.** Organización panamericana de la salud. Clasificación Internacional del Funcionamiento de la discapacidad y de la salud. Ministerio de trabajo y asuntos sociales. Secretaria general de asuntos sociales. Instituto de migraciones y servicios sociales. Madrid España. 2001. 231
24. **Ascher-Svanum H.** A psychoeducational intervention for schizophrenic patients. Patient Education and Counseling. 1989. 29, 24±29
25. **Colom F. Vieta E.** Manual de psicoeducación para el trastorno bipolar. 2004 1ª Edición. Barcelona. Pag. 21- 43
26. **Marriner A. Modelos y Teorías de Enfermería.** 2003. 6ª edición. Editorial Elsevier
27. **Álvarez AS, Cano MI.** Abordaje Psicoeducativo en Esquizofrenia en un Equipo de Salud Mental. 11º Congreso Virtual de Psiquiatría. Interpsiquis 2010 febrero-marzo disponible en URL <http://www.interpsiquis.com>
28. **Ascher-Svanum H.** A psychoeducational intervention for schizophrenic patients. Patient Education and Counseling. 1989. 29, 24±29.
29. **Goldman CR, Quinn FL.** Effects of a patient education program in the treatment of schizophrenia. Hospital and Community Psychiatry. 1988. 39, 282±286.
30. **Eckman TA, Liberman RP, Phipps CC, Blair KE.** Teaching medication management skills to schizophrenic patients. Journal of Clinical Psychopharmacology. 1990 10, 33±38.
31. **Heyduk LJ. Medication education:** Increasing patient compliance. Journal of Psychosocial Nursing & Mental Health Service. 1991. 29, 32±35.
32. **Lewis RE.** Organization of a medication group for older patients with mental illness. Geriatric Nursing. 1992 13, 187±191.
33. **Falloon IRH, Liberman RP.** Behavioral family interventions in the management of chronic schizophrenia. In W. R. Mc Farlane Ed. Family therapy in schizophrenia 1983 pp. 117±137. New York: Guilford Press.
34. **Rund BR, Moe L, Sollien T, Fjell A.** The psychosis project: Outcome and cost-effectiveness a psychoeducation treatment programme for schizophrenic adolescents. Acta Psychiatrica Scandinavica. 1994 89, 211±218.
35. **Harmon RB, Tratnack SA.** Teaching hospitalized parents with serious, persistent mental illness. Journal of Psychosocial Nursing & Mental Health Services. 1992 30 (17), 33±36.

36. **Belloso J.** Servicios de Salud Mental de Aranjuez. B. García. Centro de Rehabilitación Psicosocial «Los Cármenes». 2, 28047 Madrid.
37. **Lam DH.** Psychosocial Family Intervention in Schizophrenia: A Review of empirical Studies. *Psychological Medicine*. 1991, 21, pp. 423-441.
38. **Kanas N.** Group psychotherapy for schizophrenic and bipolar patients. En: Schnurmer VL, Pines M, editors. *Group psychotherapy of the psychoses. Concepts, interventions and contexts*. Londres: Jessica Kingsley Publishers. 1999.
39. **Método constructivista.** En Google URL. <http://www.ascinsa.net/EDUCACION/>
40. **Sanhueza MG.** Método constructivista aplicación en el Perú. En Google URL. <http://www.monografias.com/trabajos11/constru/constru.shtml>
41. **Echegoyen OJ.** Historia de la Filosofía. Volumen 1: Filosofía Griega. Editorial Edinumenorial Médica Panamericana. ISBN 9788498358100 (2014). En Wikipedia (Internet) (citado el 15 de marzo 2016) Disponible en https://es.wikipedia.org/wiki/Manual_dian%C3B3stico_y_estd%Dstico_de_los_trastornos_mentales Definici.C3B3n_de_trastorno
42. **Balcell, A.** Patología General. 4ª ed. Barcelona: Toray; 1984
43. **Rotondo H y cols.** Manual de Psiquiatría de Humberto Rotondo. 2da Edición. Lima Ed. Universidad Nacional Mayor de San Marcos. 1998. Sistema de Bibliotecas virtuales de la UNMSM. (actualizado el 21 de noviembre del 2015; citado el 12 de enero del 2016). Disponible en Google http://sisbib.unmsm.edu.pe/bibvirtual/libros/psicología/manual_psiqiatr%C3%ADa/indice.htm
44. **Asociación Española de Medicamentos Genéricos (AEMG).** Barcelona 1998 Google, (actualizado 30 de octubre 2015; citado 21 de noviembre del 2106). Disponible en <https://www.aeseg.es/es/preguntas-frecuentes-medicamentos-gen%C3%A9ricos>.
45. **Ministerio de Salud. Dirección General de Medicamentos e Insumos (DIGEMID).** Google (actualizado 27 de noviembre 2105; citado el 21 de noviembre del 2016) Disponible en: <https://www.digemid.minsa.gob.pe/Main.asp?Seccion=3&IdItem=1443>
46. **Wikipedia. Droga.** 2012 (consultado el 27 de noviembre del 2015) disponible en Google <https://es.wikipedia.org/wiki/Droga>

47. **Maya JD. Farmacocinética general: Eliminación .**Vida media de eliminación. Medwave (Internet) 2007 (citado el 21 nov 2015); Jun;7(5):e3450 doi: 10.5867/medwave.2007.05.3450 Disponible en <http://www.medwave.cl/link.cgi/Medwave/PuestaDia/Cursos/3450>
48. **Cayacedo ML, Herrera S, Offir-Jimenez K.** Descripción de los factores de riesgo para recaída en pacientes con diagnóstico de trastorno mental. Rev. Cien.Salud 2011; 9(2):141-148 Disponible en : <http://www.scielo.org.co/pdf/recis/v9n2/v9n2a04.pdf>.
49. **Infecciones de transmisión sexual Enfermedades de transmisión sexual (ETS)** (Internet) (consultado el 16 de noviembre del 2020) Disponible en : <https://www.plannedparenthood.org/es/temas-de-salud/enfermedades-de-transmision-sexual-ets>
-