

INTRODUCCIÓN

El ámbito de la formación en psicología da un espacio importante donde los fundamentos teóricos adquiridos en las aulas se aplican directamente a situaciones del bienestar humano en contextos clínicos. El presente documento, se erige como el informe detallado de una Práctica Institucional clave, enfocada en la implementación del "Programa de Fortalecimiento en Habilidades Básicas de Comunicación, Autocuidado y Autoestima", diseñado específicamente para pacientes internos del Instituto Nacional de Prevención, Tratamiento y Rehabilitación de Drogodependencias y Salud Mental (INTRAID–Tarija). Esta experiencia práctica no solo representa un requisito académico, sino que constituye una oportunidad invaluable para la consolidación de competencias clínicas y la profundización en el conocimiento aplicado de la psicología.

La relevancia de esta práctica se trabajó en la observación directa y la intervención en la innegable necesidad de abordar el bienestar psicológico de individuos que atraviesan procesos de internación. La estancia en un centro de estas características, si bien necesaria para el tratamiento, a menudo impone desafíos significativos que pueden comprometer aspectos fundamentales de la vida del paciente, como su capacidad de comunicación efectiva, la autonomía en su autocuidado y la percepción de su propia valía.

La práctica permitió evidenciar cómo la comunicación, comprendida más allá del mero intercambio verbal, como la habilidad para expresar necesidades, emociones e ideas de manera asertiva, es vital para la interacción social, el establecimiento de vínculos terapéuticos y la prevención del aislamiento. De igual forma, se pudo constatar que el autocuidado, que abarca todas aquellas prácticas orientadas a promover la salud física y mental del individuo, es un pilar esencial para fomentar la autonomía, la resiliencia y la preparación para la vida post-internación.

Finalmente, la autoestima, como la valoración intrínseca que una persona tiene de sí misma, se reveló como un motor fundamental para la motivación hacia la recuperación, la superación de adversidades y una efectiva reintegración en la sociedad. El programa implementado, como una estrategia integral que buscó fortalecer estas tres habilidades interconectadas, con el propósito de fomentar la recuperación, mejorar la calidad de vida y facilitar la reintegración social de los pacientes.

El desarrollo de esta Práctica Institucional proporcionó un conocimiento profundo no solo de las teorías a las intervenciones psicológicas, sino también de los desafíos y particularidades inherentes a su aplicación en un entorno clínico real. La experiencia directa con los pacientes internos de INTRAID permitió comprender las dinámicas específicas de una población vulnerable, la necesidad de adaptar las estrategias a las condiciones individuales y grupales, y la importancia de la empatía y la flexibilidad en el quehacer psicológico. Se aprendió a navegar la complejidad de un entorno institucional, identificando la relevancia de la coordinación con otros profesionales en el trabajo interdisciplinario con los mismos y la optimización de los recursos disponibles. Más allá de la mera aplicación de técnicas, la práctica fomentó el desarrollo de un pensamiento crítico y reflexivo, esencial para identificar necesidades no expresadas, evaluar la efectividad de las intervenciones y ajustar los enfoques terapéuticos en tiempo real.

CAPÍTULO I

**PLANTEAMIENTO DEL
PROBLEMA Y JUSTIFICACIÓN**

1.1. Planteamiento del problema

La calidad de vida de los pacientes internos en instituciones mentales como INTRAID, puede estar influenciada por sus habilidades de comunicación, autoestima y autocuidado. Calidad de vida según la Organización Mundial de la Salud (OMS) se define como *“La percepción que el individuo tiene de su lugar en la existencia, en el contexto cultural y sus valores, relacionada con sus objetivos, sus expectativas, sus normas e inquietudes”*, los cuales se estructura en aspectos físicos, psicológicos, sociales y espirituales, donde hay la percepción de su existencia y afrontamiento de las enfermedades. Según la gravedad del trastorno mental afecta la calidad de vida de las personas, sea en un nivel individual, familiar, social, siendo percibido como un aumento de la carga del cuidado de la persona afectada y sus cuidadores (Guaiteiro y Guaranguay, 2018, p.5)

Para la OMS la salud mental es *“Un estado de bienestar mental que permite a las personas hacer frente a los momentos de estrés de la vida, desarrollar todas sus habilidades, poder aprender y trabajar adecuadamente y contribuir a la mejora de su comunidad”*, es un componente fundamental para nuestro bienestar, permite desarrollar las capacidades, establecer relaciones significativas y contribuir al desarrollo comunitario, y la salud mental va más allá de la ausencia de trastornos mentales, ya que cada persona experimenta desafíos y resultados únicos.

La OMS (2022), explica que las personas que suelen padecer trastornos mentales, también presentan mucha angustia, discapacidades psicosociales o tener comportamientos autolesivos pueden estar padeciendo un nivel bajo de bienestar.

Las personas con enfermedades mentales, suelen aislarse por lo tanto su comunicación se vuelve mala con su entorno, se sienten juzgados, les cuesta interactuar, lo que necesitan es que sean empáticos y comprensivos con ellos.

Moore, P., Gómez, G., Kurtz, S. y Vargas, A. (2010, p.360), refieren que la calidad de la comunicación que se tenga con el paciente sirve para tener una mejor entrevista clínica, por lo tanto, las habilidades comunicativas que se tengan harán que haya una precisión diagnóstica y una mejor adherencia al tratamiento, en lo cual aumentaría una satisfacción en el paciente y bajaría el nivel de molestias

Correa (2003, p. 234), refiere que el autocuidado cumple un papel de protección de la salud, ayuda a prevenir enfermedades, las personas contribuyen al bienestar, se tiene un mejor control de una alimentación equilibrada y hábitos de higiene, los profesionales de la salud también buscan empoderar y transformar la actitud de pasividad en un papel activo en el cuidado

Para Barreto y Couto (2024, p. 25), la autoestima es fundamental en nuestra salud mental y emocional que influye en nuestras decisiones, elecciones y conducta. Manifiesta Naranjo V. E., (2017, p.118), que una autoestima alta tiene fuertemente sus principios y valores, tiene una capacidad para resolver problemas de manera acertada, respetando las reglas y normas. Por lo contrario, a una autoestima baja, se presentan pensamientos negativos, insatisfacción y rechazo a sí mismo, siente que los demás lo atacan y que no valoran sus sentimientos, sienten angustia persistente y agrandan el problema en vez de buscar una solución porque no se sienten aptos provocando miedo al rechazo y juicio, aislamiento social y soledad, algunas personas para hacer frente a esto pueden hacer uso de drogas o alcohol como un modo de escape de su realidad.

Por lo tanto, las habilidades de comunicación proporcionan confianza y seguridad a la hora de expresarse, la incorporación del autocuidado mejora la calidad de vida, mientras que la autoestima suele dar equilibrio y hacer que las metas que se quieran lograr se hagan con mayor seguridad.

A continuación, se presenta un breve repaso del estado en el se encuentran las investigaciones sobre el tema en tres planos: internacional, nacional y regional.

A nivel internacional

Se presentó un programa de intervención por Marcela Montaña Gómez en Colombia, titulado “Efectos de una Intervención de Musicoterapia en las Habilidades Comunicativas de Personas con Trastorno Bipolar en Bogotá Colombia”, su objetivo general fue describir el aporte de la musicoterapia en las habilidades de comunicación interpersonal de un grupo de personas adultas diagnosticadas con trastorno bipolar. Entre las principales conclusiones se destaca que la intervención musicoterapéutica demostró un resultado positivo en las habilidades de

comunicación interpersonal especialmente en el ámbito de la comunicación no verbal (Montaño, 2019, p. 166)

En España, se realizó un programa titulado “Desarrollo y Evaluación de un Programa de Autoestima para Pacientes de una Unidad de Salud Mental de Adultos” programa realizado por Reinante, Navarro, Benítez y Martínez, en el año 2015. Entre las principales conclusiones se destaca que los resultados de este programa demuestran un impacto positivo y significativo en la autoestima de los participantes. El pre test reveló un nivel de autoestima medio-bajo, en el post test, se refleja una mejora con un concepto de autoestima medio (Reinante, 2015, p. 6)

A nivel nacional

En La Paz, en la Universidad La Salle Bolivia, María Salazar Jiménez y Paola Aníbarro Peringer, realizaron una investigación titulada “La Percepción del Paciente con Diagnóstico de Esquizofrenia Paranoide Sobre el Nivel de Comunicación Dentro de su Sistema Familiar” en el año 2017. El objetivo del estudio fue explicar la percepción que tiene el paciente diagnosticado con esquizofrenia paranoide sobre la comunicación en su sistema familiar, llegando a la conclusión que *“El paciente no percibe mensajes claros y congruentes ni frases de apoyo ni empatía por parte de su familia, del mismo modo, el sistema familiar carece de habilidad de resolución de problemas justamente por la falta de escucha reflexiva”*, confirmando que la esquizofrenia y el grado de comunicación familiar están relacionados (Salazar, 2017, p. 90)

A nivel regional

A pesar de la relevancia de estos aspectos, se observa una falta de programas específicos que aborden las habilidades de comunicación, el autocuidado y autoestima dentro de instituciones mentales como INTRAID.

Esta carencia plantea la necesidad de desarrollar e implementar intervenciones que atiendan estos factores cruciales, contribuyendo así a la mejora del bienestar de los pacientes internos.

1.2. Justificación

La Organización Panamericana de la Salud (OPS) hace referencia que los trastornos mentales, neurológicos y por consumo de sustancias (MNS) son muy frecuentes y representan una gran carga de enfermedad y discapacidad a nivel mundial. Los trastornos MNS afectan la capacidad de los niños para aprender y en los adultos la interacción en la familia, trabaja y en la sociedad.

Las personas con trastornos mentales, neurológicos y consumo de sustancias enfrentan desafíos para conseguir sus derechos humanos, los profesionales de la salud deben promover la inclusión, igualdad y recursos para su bienestar para esta población (Organización Panamericana de la Salud, 2017, p. 165)

Es por esta razón que la presente práctica de profesionalización tiene como objetivo trabajar áreas que dificultan el desarrollo de habilidades de comunicación, el fortalecimiento del autocuidado y autoestima. Se busca que los pacientes de INTRAID adquieran las competencias dónde puedan tener una interacción social efectiva dentro del entorno institucional como en su reintegración en la sociedad.

Las habilidades permitirán a los pacientes comunicarse de forma más clara, dónde sean capaces de expresar sus sentimientos y emociones sin miedo, también compartir preocupaciones e inquietudes sobre su tratamiento al personal médico de la institución. Esta apertura no solo mejora la relación médico-paciente, sino que crea un ambiente de confianza, comprensión como apoyo, es fundamental para que los pacientes se sientan seguros y motivados en el proceso de recuperación; cuando se sienten escuchados y comprendidos es más probable que sigan las recomendaciones del personal médico.

Se espera que los pacientes adquieran herramientas para saber cómo identificar sus fortalezas y debilidades, también técnicas para mejorar la interacción con los demás, la práctica de expresión de emociones y necesidades donde les permitan establecer relaciones saludables y efectivas en la sociedad. Su crecimiento personal se elevaría a un aumento de la confianza y una capacitación de los individuos para enfrentar desafíos para que asuman el control de su bienestar.

Además, se quiere que sean capaces de alcanzar logros, tanto en la institución como afuera. A través de rutinas de autocuidado estructurada, se busca que cada paciente se convierta en protagonista de su propio bienestar, con el desarrollo de hábitos que le permitan cuidar de sí mismo de manera efectiva.

La importancia del programa es lograr transformar sus vidas de una manera positiva; el desarrollo de habilidades no solo beneficia al paciente también a la sociedad que lo rodea ayudando a una mejora de la salud, con lo cual ayuda a una reintegración exitosa a la sociedad, con el apoyo adecuado se espera construir un futuro mejor.

CAPÍTULO II

CARACTERÍSTICAS Y OBJETIVOS

DE LA INSTITUCIÓN

2.1 Características

El Instituto Nacional de Prevención, Tratamiento y Rehabilitación de Drogodependencias y Salud Mental - INTRAID Tarija, es una institución gubernamental, sin fines de lucro.

Fue creado por el médico psiquiatra Alfredo Scott Moreno, el 12 de agosto de 1988, con la finalidad de brindar atención en aspectos psicosociales de la salud. En diciembre de 1990 amplió sus servicios con la creación del Centro de Tratamiento y Rehabilitación en Drogodependencias y Alcoholismo.

INTRAID se ubica en la calle Junín N°1071, con una infraestructura amplia, disponibilidad de 33 camas para el servicio de tratamiento y rehabilitación.

2.2 Objetivo General de la Institución

Su finalidad es mejorar la salud mental de la población mediante la atención integral de los aspectos psico-sociales, en línea con los objetivos prioritarios del plan estratégico de salud.

2.3 Objetivos Específicos de la Institución

- Orientar, capacitar y educar a la población en prevención integral del uso indebido de drogas.
- Rehabilitar drogodependientes y alcohólicos.
- Facilitar a las personas cuya salud mental está alterada o que corran el riesgo de ver comprometido su equilibrio psíquico, en la obtención de una respuesta adecuada a sus necesidades y una atención oportuna y apropiada.

2.4 Visión del INTRAID Tarija

“Disminuir el consumo del uso indebido de drogas en la población de Tarija

2.5 Misión del INTRAID Tarija

“Brindar atención Integral a la Salud Mental de la Población con programas de prevención y promoción de la salud desde un punto biopsicosocial”.

2.6 Servicios de INTRAID

El Instituto de INTRAID presenta sus servicios en las áreas de:

- Área clínica
- Departamento de prevención y promoción de la salud
- Consulta externa

2.6.1 Área clínica

En el área clínica este servicio es de tratamiento y rehabilitación, tiene como principal objetivo, brindar asistencia especializada en psiquiatría, medicina general y psicología, a personas que requieren del servicio en orientación, consulta externa e internación según la patología.

2.6.2 Departamento de prevención y promoción de la salud

Funcionan como Departamento de Prevención y Promoción de la Salud, este departamento tiene como objetivo principal, la orientación, educación y capacitación de la población en general, sobre el Uso Indebido de Drogas, Alcohol y Salud Mental, donde uno de los fines de la prevención es la de ayudar a la sociedad a comprender las causas del abuso de drogas y evitar su comienzo.

2.6.3 Consulta externa

Como consulta externa que se brinda aquellas personas que lo requieren de modo ambulatorio.

2.7 Ubicación del centro

El Instituto de Prevención, Tratamiento, Rehabilitación e Investigación de Drogodependencias y Salud Mental (Intraid) se encuentra ubicado en la Calle Junín N°1071, Teléfono 66-43157.

2.8 Personal

Está conformado por un equipo multidisciplinario capacitado en su área de trabajo. En el área clínica con 7 psiquiatras, 9 psicólogos, 12 enfermeras; en el área de Prevención y Promoción de la Salud con 3 psicólogos, 1 trabajadora social, 1 secretaria, 2 encargados del área administrativa y 8 personas en el personal de apoyo.

CAPÍTULO III

**OBJETIVOS GENERALES Y
ESPECÍFICOS DE LA PRÁCTICA**

III. OBJETIVOS GENERALES Y ESPECÍFICOS

3.1 Objetivo general

Implementar un programa de fortalecimiento de habilidades básicas en comunicación, el autocuidado y autoestima en pacientes internos de INTRAID- Tarija.

3.2 Objetivos específicos

1. Realizar una evaluación diagnóstica de las habilidades básicas de comunicación, autocuidado y autoestima en los pacientes internos de INTRAID.
2. Desarrollar un programa de fortalecimiento de habilidades básicas de comunicación, el autocuidado y autoestima en INTRAID.
3. Evaluar el impacto del alcance del programa de intervención.

3.3 Pruebas aplicadas para el pre test y post test

1. Habilidades de comunicación: Cuestionario de habilidades de comunicación CSQ
2. Autocuidado: Escala de autocuidado de Anabel Gonzales
3. Autoestima: Escala de autoestima de Rossemberg

CAPÍTULO IV

MARCO TEÓRICO

IV. MARCO TEÓRICO

En este capítulo se presentan todas las teorías relacionadas con el tema de estudio. También se explican conceptos para entender mejor a la población con la que trabajamos, las sintomatologías asociadas a su cuadro diagnóstico y los temas trabajados en la PI, como las habilidades de comunicación, las habilidades generales e interpersonales, el autocuidado y, para terminar, la autoestima alta, media y baja.

4.1 Trastorno mental

Para la CIE-10, el trastorno mental es una presencia de un comportamiento o de un agrupamiento de síntomas identificados, que suelen ser acompañados de un malestar o una interferencia en la actividad de la persona (Robles, 2014, p. 4-25)

Para el DSM-V, el trastorno mental se caracteriza por una alteración clínica significativa en la regulación emocional, cognición, o en la conducta de la persona donde provoca un descontrol en el proceso psicológico, biológico o del desarrollo.

En el DSM-V, los trastornos mentales se clasifican en:

- **Trastornos depresivos:** es una enfermedad que implica la pérdida de disfrutar actividades durante largos periodos de tiempo, puede afectar en todos los ámbitos de la vida, como en las relaciones familiares, amistad y comunitarias.

Pueden clasificarse en leves, moderadas o graves en función de la intensidad de los síntomas o la repercusión en el funcionamiento de la persona.

- **Trastorno bipolar:** es una enfermedad la cual se caracteriza por alteraciones en el estado de ánimo, presentando cambios en el nivel de energía, actividad, y en la capacidad de realizar actividades diarias.
- **Trastorno límite:** suele caracterizarse por una inestabilidad de las conductas interpersonales, donde afecta la imagen de uno mismo y de los afectados, una notable

impulsividad, inestabilidad afectiva, conductas autolesivas y sensaciones crónicas de vacío.

- **Trastornos de ansiedad:** se caracteriza por miedos y preocupaciones excesivas a lo largo de la vida del individuo, las emociones se dan en situaciones que no son un peligro real para el individuo, generando sensaciones como preocupación, irritabilidad, agitación, inquietud, miedo excesivo y ataques de pánico.
- **Trastornos del comportamiento alimentario:** es una enfermedad marcada donde el individuo sufre alteraciones en el comportamiento, actitudes y la ingesta de alimentos, la cual se acompaña por una intensa preocupación con el peso o la forma del cuerpo.
- **Trastornos psicóticos (Esquizofrenia):** caracterizado por la alteración de pensamientos, afecto, y el comportamiento de un individuo, donde afecta la capacidad de pensar de forma creativa, en las relaciones sociales con otros individuos y una claridad para experimentar y expresar una variedad de emociones, evidenciando problemas de memoria, concentración, disminución del interés y de motivación para las actividades diarias.

4.2 Drogas

Es una sustancia natural o sintética, donde el abuso de estas sustancias puede afectar el sistema nervioso central, el cual puede generar cambios psicológicos, físicos y emocionales, el abuso de esta sustancia genera un nivel de riesgo y un malestar para la persona (Binasss, s.f., p.394-401)

4.2.1 Dependencia

Es la tolerancia a la droga, una necesidad constante de incrementar la dosis para que cause el efecto deseado, al utilizar constantemente la misma cantidad se disminuye la efectividad en las actividades sociales, recreativas y trabajo.

La dependencia se da en dos niveles:

- **Dependencia física:** el cuerpo de la persona necesita la sustancia para desenvolverse mejor, cuando se deja de consumir puede presentar características como perturbaciones en el sueño, apetito, fatiga permanente, ansiedad y depresión.
- **Dependencia psicológica:** la persona busca el uso compulsivo de la sustancia, porque experimenta un estado de placer, también piensa y siente que solo con la sustancia puede hacer frente a situaciones de su vida.

Clasificación de las drogas que propone el CIE-10:

- **Alcohol:** es un inhibidor del sistema nervioso, bloquea las funciones de la corteza cerebral, lo cual disminuye la capacidad de recibir y analizar la información, el estado de alerta ante los estímulos del ambiente, la falta de coordinación de los movimientos, afecta en la memoria y puede provocar eventos de violencia

Cuando una persona que consume diariamente deja de consumir alcohol puede presentar características como delirios, temblores, alucinaciones, convulsiones.

- **Cannabis (Marihuana):** su consumo puede producir una conducta descontrolada, aumento en el apetito, alterar el estado del ánimo, disminuir la capacidad de comprensión, alteraciones de tiempo, falta de coordinación y problemas en el aprendizaje, al aumentar el consumo puede provocar una paranoia y psicosis.
- **Cocaína:** actúa como un estimulante para el sistema nervioso central, su consumo excesivo provoca una dependencia psicológica como fisiológica. Al consumirla, las personas experimentan una sensación de fuerza muscular, agudeza mental, un aumento en el ritmo cardíaco y respiratorio.

También produce efectos como sudoración, dolor de cabeza, visión borrosa, mareos, ansiedad, trastornos psicóticos.

4.3 Psicoeducación

''Psicoeducación es el proceso por el que la persona tiene la posibilidad de desarrollar potencialidades propias en base al descubrimiento de sus fortalezas. Este proceso le lleva a ser capaz de analizar y enfrentarse a las situaciones cotidianas de una forma más adaptativa a como lo venía haciendo'' (Hernández, 2020, p. 37)

Para Bulacio (2006, p. 28), el proceso psicoeducativo trabaja con los siguientes objetivos:

- Transferencia de la información: cómo surgen los síntomas mentales, cómo evolucionan, cuáles son las causas.
- Descarga emocional: donde permita a la persona transferir emociones y trabajarlas de una manera más adaptativa.
- Adherencia al tratamiento: el mejorar el cumplimiento al tratamiento se vuelve esencial.
- Apoyo a la autoayuda: es ir haciendo consciente y confiable a la persona para que su nivel de autoconfianza crezca y sea capaz de enfrentar sus problemas

Para Godoy y Cols (2020, p. 170), la psicoeducación no sólo se centra en un diagnóstico, también trabaja situaciones cotidianas en la vida de las personas, se trabaja como una herramienta de cambio, en el cual involucra los procesos cognitivos, biológicos y sociales particulares de cada individuo

4.4 Habilidades de comunicación

Según Takahashi et. al (2006), las habilidades de comunicación comprenden la aprobación social la cual influye en el comportamiento social y las habilidades que tienen las personas para resolver conflictos que suelen generar estrés (Granados, 2023, p. 9)

Autores como Takahashi y Maxwell proponen dos dimensiones: las habilidades comunicativas generales y las habilidades comunicativas interpersonales.

4.4.1 Habilidades generales de comunicación

Takahashi et. al (2006, p. 10), señaló seis habilidades generales de comunicación, las cuales se describirán a continuación:

- **Escucha activa:** es la habilidad de escuchar atenta y mostrar interés en lo que la personas están diciendo, implica interesarse por los pensamientos y preocupaciones de los demás.
- **Hacer preguntas efectivas:** la capacidad de formular preguntas correctas que fomenten el dialogo y una comprensión profunda.
- **Comunicación clara y precisa:** es el uso del lenguaje simple, donde se exprese las ideas claras y comprensible para todos.
- **Empatía:** es comprender y conectarse emocionalmente ante las necesidades y preocupaciones de las demás personas que se tiene una interacción.
- **Comunicación persuasiva:** la capacidad de influir y persuadir a otros mediante argumentos convincentes, con una adaptación del mensaje para un mejor entendimiento.
- **Expresar opiniones y críticas constructivas:** habilidad para expresar opiniones de una manera respetuosa, pero con sinceridad.

4.4.2 Habilidades de comunicación interpersonal

Zavala (2022, p. 58), la comunicación interpersonal es un proceso de comunicación en el cual intercambiamos emociones, información y datos, que se hace entre personas, para esto se utiliza la comunicación verbal y no verbal.

Para Agüero (2012, p. 60), la comunicación interpersonal, es el nivel más intenso de la comunicación humana, en el cual las personas interactúan de acuerdo a los pensamientos, experiencias y emociones que se dan a través de canales de verbales, vocales y visuales los cuales se logran mediante los cinco sentidos oído, olfato, vista, tacto y gusto los cuales llegan hacer que sean relaciones significativas y profunda

Agüero (2012), la comunicación interpersonal se basa en comunicación verbal y no verbal:

- **La comunicación verbal:** se basa en el lenguaje y pensamiento, las herramientas que tiene son fundamentales para la sociedad, ayuda a la expresión, el compartir las emociones y las ideas.

Se manifiesta de dos formas:

Comunicación oral: Capacidad para crear y transmitir mensajes de manera efectiva.

Comunicación escrita: Habilidad para redactar y seleccionar el medio adecuado para comunicarse.

- **La comunicación no verbal:** es una expresión afectiva en la que se transmiten emociones, pensamientos e ideas, a través de los gestos, posturas, miradas, movimientos del cuerpo, se puede transmitir información sobre el estado de ánimo o los deseos que tenemos. Las funciones que cumplen son de reforzar el significado del mensaje verbal o agregarse como un complemento al mensaje verbal, también contradecir el mensaje verbal que se quiere decir.

4.5 Autocuidado

Es una habilidad que regula, protege y promueve una salud y un bienestar hacia si mismo o el entorno que lo rodea (Orem, 2005, p. 3)

El autocuidado es una práctica que nos proporciona un bienestar porque proporciona un desarrollo físico, intelectual, emocional a través de la implementación de habilidades cognitivas y sociales (Uribe, 1999, p. 25)

Para Correa (2003, p. 232), son prácticas diarias que realiza una persona, familia o grupo para cuidar y promover su salud, las cuales son adquiridas a lo largo de la vida. Estas prácticas son voluntarias, pero se ven influenciadas por la tradición y costumbres. Para tener una mejor salud y prevenir enfermedades se deben tener las habilidades de higiene personal, alimentación equilibrada, un manejo del estrés, actividad física, control de la toma de medicamentos, control médico.

4.5.1 Habilidades de higiene personal

Según Baudrillard (2009), la higiene y el cuidado es una ética tradicional, sino es una ética que prioriza el autocuidado que cada persona debe tener individualmente, haciendo responsable a cada persona de su bienestar físico y mental (Escobar, 2013, p.179-180)

Para Sala y Marat (2000), los hábitos de higiene personal suelen hacerse diario como el baño diario, el lavado de manos antes y después de comer, luego de hacer el uso del baño, el cambio de ropa interior, lavado de dientes, lo cual esto es fundamental para prevenir enfermedades, donde una falta de aseo puede causar infecciones estomacales, alergias, enfermedades en la piel (Sánchez, 2014, p. 14)

- **Higiene bucal:** una buena higiene bucal es tener el hábito de lavarse los dientes después de comer, también a la hora de dormir, para que sea un buen cepillado debe durar tres minutos como mínimo (Sánchez, 2014)
- **Higiene corporal:** para un buen cuidado de la piel, el baño forma parte importante de la higiene, el baño suele ser importante para mantener el cuerpo sano, favorece en la limpieza en las infecciones (Sánchez, 2014)

4.5.2 Alimentación saludable

Es variada, equilibrada, cuando disminuye que se tenga la probabilidad de desarrollar enfermedades cardiovasculares o crónicas, se debe mantener una buena hidratación, tener un límite de aceites y grasas, no exagerar en el uso de azúcares y evitar el consumo de alcohol (Lobo, 2022, p. 20)

Para Moreno (2007, p. 8), tener una mala alimentación puede traer alteraciones en la salud, como obesidad, sobrepeso, desnutrición, diabetes, trastornos de alimentación

4.5.3 Manejo del estrés

Se define al estrés como una respuesta fisiológica en las cuales participan las hormonas, nos mantiene en alerta ante cualquier situación de amenaza, puede causar consecuencias tanto para la salud como para el entorno familiar, social, laboral. Para tener una vida sin estrés es

fundamental tener hábitos saludables, como actividad física, alimentación equilibrada, una buena rutina de sueño (Aparicio, 2013, p 10)

4.5.4 Actividad física

Mantener una actividad física es fundamental para la prevención de enfermedades crónicas, el ejercicio ayuda en el manejo del estrés, es un método de distracción hacia las preocupaciones, se libera emociones que puedan causar malestar, previene el insomnio (Aparicio, 2013, p. 10)

4.5.5 Principios para la implementación del autocuidado

- Es un proceso voluntario, en el que la persona es el principal actor de su cuidado.
- Es una práctica donde deber haber una implementación de conocimientos, dónde se los implemente en la rutina.
- Un compromiso individual que cada persona debe tener, basándose en las experiencias vividas, que ayudan al bienestar social y personal de la salud.

4.5.6 Promoción del autocuidado

Las personas deben asumir el autocuidado como una práctica de su diario vivir:

- Las rutinas de autocuidado ayudan al fortalecimiento de la autoestima, las cuales desarrollan un mayor grado de habilidades que son fundamentales para el cuidado de la salud.
- El diálogo de saberes permite el entendimiento de una transformación de lo que es la salud y la enfermedad, haciendo que su visión sea clara.
- Entendimiento de la división del conocimiento, las actitudes y prácticas que hacen que sean viable las acciones y conductas que una persona realiza.
- El autocuidado está guiado por la cultura, género que cada persona tiene lo que hace que cada uno tenga una perspectiva distinta.
- Se debe tener una participación constante porque es la demostración de cuánto cada persona se cuida así misma y se preocupa por lo el ambiente que lo rodea.

4.6 La autoestima

La autoestima es la forma en que nos percibimos y valoramos a nosotros mismos, en un conjunto como desarrollamos las habilidades mentales, espirituales, nuestra imagen corporal de como percibimos todo lo que nos rodea. la autoestima no es fija podemos mejorarla mediante las vivencias que tengamos. El tener una autoestima alta y autoconocimiento de ella nos lleva a tener mejores aspectos en la vida personal, profesional y social (Navarro, 2009, p. 135)

Para Rosenberg citado por Rojas y Barahona (2009, p. 32), hace referencia que la autoestima es una percepción y sentimientos que cada persona tiene de uno mismo, los cuales pueden ser positivos o negativos, que se evalúa por las habilidades y debilidades que poseemos.

Coopersmith (1967, p. 7), señala que la autoestima es una evaluación del autoconcepto que se tiene de uno mismo, pudiendo ser alta o baja, reflejando la actitud que se tenga de su propia identidad.

4.6.1 Importancia de la autoestima

Branden citado por Naranjo V. E. (2017, p. 5), dice que la autoestima es importante porque es un elemento fundamental en los aspectos de la vida, desde los cuales se construyen desde lo profesional, las relaciones amorosas que tengamos, nuestra relación con la familia y el crecimiento en lo que queramos lograr, lo cual determina el éxito o fracaso

4.6.2 Niveles de la autoestima

Según Coopersmith la autoestima se divide en tres niveles: alta, media y baja.

Autoestima alta

Las personas con una autoestima alta se caracterizan por realizar tareas con la expectativa de que serán exitosas, confiando en lo que están haciendo y que será bien recibido, esto los lleva a aceptar y valorar sus propias opiniones, seguir sus propios juicios en caso de un desacuerdo. La confianza que tienen hace que se expresen sin temor a dar sus opiniones, tomar decisiones asertivas, una mayor independencia y relaciones con optimismo (Naranjo M. L., 2007, p. 6)

Molina, Baldares y Maya citado por Naranjo M. L. (2007, p. 8), refieren que las personas con alta autoestima reconocen las fortalezas que tienen y las aceptan, tienen valor propio y respecto por ellos, aceptan los errores que cometieron y buscan mejorar en ellos puesto que son oportunidades de crecimiento.

Características de la autoestima alta

Para Naranjo V. E. (2017, p. 6), las personas con alta autoestima se caracterizan por:

- Líderes naturales.
- Son activos.
- Presentan menos ansiedad y estrés.
- Confianza en su juicio y percepción.
- Mayor expectativa de su futuro.
- No tienen miedo de expresar lo que piensan.
- No temen los desafíos porque confían en su capacidad.
- Los altibajos que se presenten son experiencias para mejorar.
- Les gusta la creatividad en las tareas que realizan
- Lo desconocido suele llamar su atención

Autoestima media

Son personas con características parecidas a los de autoestima alta, pero con medidas menos intensas, también suelen presentar comportamientos en ciertos momentos problemáticos que indican dificultades para valorarse a sí mismos (Naranjo V. E., 2017, p.8)

Características de la autoestima media

Para Naranjo V. E. (2017, p. 9), las personas con autoestima media se caracterizan por:

- Positivas en sus afirmaciones y pensamientos.
- Dependientes de la aceptación y validación social.
- Comunicación efectiva y expresividad.
- Aceptan el fracaso y se enfocan en el problema que en buscar una solución.
- Grado aceptable de la confianza.

Autoestima baja

Branden (2010), considera que la autoestima baja son pensamientos y miedos a lo que pasara, donde se representa una sumisión y resistencia al cambio, angustia constante a la crítica (Naranjo M. L., 2007, p.9)

Coopersmith refiere que son personas que no suelen confiar en lo que son capaces de hacer, tener la seguridad de expresar sus ideas, por miedo a que no los acepten no suelen hacer cosas que llamen la atención por lo tanto prefieren aislarse (Naranjo V. E., 2017, p. 10)

Características de la autoestima baja

Para Naranjo V. E. (2017, p. 10), las personas con autoestima baja se caracterizan por:

- Miedo a relacionarse con otras personas.
- Miedo al rechazo.
- Desconfían de su capacidad.
- No les gusta arriesgarse a lo nuevo.
- La participación en actividades no les gusta por miedo al ridículo.
- La culpa es persistente.
- Se perciben como personas poco interesantes.
- El lograr sus metas lo ven como algo lejano.
- Son sumisos para que nos los excluyan.
- No suelen hacerse cargo de sus errores.

CAPÍTULO V

DISEÑO METODOLÓGICO

V. METODOLOGÍA

El presente capítulo describe la metodología empleada en el desarrollo de la práctica institucional, con el objetivo de proporcionar un marco detallado sobre los procedimientos y técnicas utilizadas para llevar a cabo las actividades propuestas.

5.1 Tipificación de la Práctica Institucional

La siguiente práctica es realizada en el área clínica. Resnick, 1991, define la Psicología Clínica como el campo que abarca la *"investigación, enseñanza y servicios relacionados con las aplicaciones de principios, métodos y procedimientos para la comprensión, predicción y alivio de la desadaptación, discapacidad e incomodidad intelectual, biológica, psicológica, social y conductual, aplicados a una amplia gama de usuarios"* (Arias, 2014, p. 12)

5.2 Descripción Sistematizada de la PI

Fase 1: Revisión bibliográfica

En esta fase se llevó a cabo una investigación de teorías, estudios previos y enfoques relacionados con el desarrollo de las habilidades comunicativas, autocuidado y autoestima en pacientes internos de un centro de salud mental, rehabilitación de drogodependencia y alcohol. Esta revisión permitió fundamentar teóricamente el programa, identificar estrategias efectivas y adaptar metodologías que se alineen con las características de la población beneficiaria.

Fase 2: Coordinación con la institución

En esta etapa, se estableció comunicación y coordinación con el director de la institución de INTRAID para definir objetivos, recursos disponibles y logística de implementación. Se establecieron acuerdos con el plantel de psicólogos, psiquiatras y personal de enfermería para garantizar una colaboración efectiva durante todo el proceso.

Fase 3: Aproximación con la población beneficiaria

Con esta fase, se generó un acercamiento con los pacientes internos de la institución que son parte del programa, creando un ambiente de confianza, conociendo sus necesidades específicas para adaptar las actividades del programa a sus capacidades y limitaciones.

Fase 4: Prueba piloto

Se realizó una prueba piloto con tres pacientes internos de la institución. Esta prueba nos permitió obtener los niveles de puntajes del cuestionario de habilidades comunicativas (CSQ), y evaluar si había alguna dificultad en la comprensión de los cuestionarios y escalas que serían proporcionados para saber el nivel de habilidades comunicativas, autocuidado y autoestima de los pacientes.

Fase 5: Diagnóstico

En esta fase se aplicó un cuestionario de habilidades comunicativas, una escala de autocuidado y una de autoestima. El objetivo de esta evaluación inicial fue determinar el nivel de desarrollo de estas habilidades, su capacidad de autocuidado y la percepción de sí mismos, la información obtenida sirvió como base para diseñar un programa de intervención adecuado a la población.

Fase 6: Corrección de las pruebas

Con base en los resultados obtenidos en la fase anterior, se analizaron y corrigieron las pruebas aplicadas, para posteriormente realizar adaptaciones en las actividades del programa para ajustarlas a las necesidades específicas de los pacientes y garantizar una intervención más efectiva.

Fase 7: Aplicación del programa

En esta fase se dio inicio al programa, ejecutando las actividades planificadas que buscaban fortalecer las habilidades comunicativas, autocuidado y autoestima, realizando un seguimiento constante para observar avances y realizar ajustes si era necesario.

Fase 8: Aplicación del post test

Una vez finalizada la intervención, se aplicó una evaluación post-test para medir los avances obtenidos a lo largo de la implementación del programa, permitiendo analizar el impacto del programa y determinar si se han alcanzado los objetivos propuestos.

Fase 9: Procesamiento de la información

En esta fase se recopilaron y analizaron los datos obtenidos tanto en la fase de diagnóstico como en el post-test. A través de este análisis, se identificaron los logros alcanzados, las dificultades encontradas y las posibles mejoras para futuras intervenciones.

Fase 10: Elaboración del informe final

Se elaboró un informe que detalla todo el proceso en la implementación del programa, incluyendo los resultados obtenidos, el análisis de los datos y las conclusiones, siendo la evidencia del impacto del programa y como base para futuras intervenciones en las habilidades comunicativas, autocuidado y autoestima en pacientes con rehabilitación de drogodependencia, alcohol y salud mental.

5.3. Características de la población beneficiaria

La implementación del programa contó con la participación de 30 personas entre hombres y mujeres que cuentan con una internación en la institución, con una edad desde 14 años hasta los 50 años, los cuales presentan cuadros de dependencia del alcohol, marihuana, cocaína y trastornos de depresión, ansiedad, esquizofrenia, problemas de alimentación.

5.4. Contraparte Institucional

El Instituto Nacional de Prevención, Tratamiento y Rehabilitación de Drogodependencias y Salud Mental - INTRAID de Tarija como institución participo en:

- Proveer el asesoramiento específico a través de los profesionales de Psicología.
- Dotar el ambiente para el desarrollo de la Práctica Institucional.
- Monitorear permanentemente el cumplimiento del programa y objetivos.
- Apoyar en la capacitación adecuada para el desarrollo de la práctica en la institución.

5.5. Métodos, técnicas, instrumentos y materiales a ser implementados

5.5.1. Métodos

Se emplearon varios métodos para el desarrollo del programa, orientados a maximizar la participación y el bienestar de los participantes como:

Método activo participativo: se implementó este enfoque para transformar a los participantes en protagonistas de su propio aprendizaje. El método facilitó que los participantes demostraran ser consistentemente activos y colaborativos en todas las actividades programadas. Se buscó intencionalmente que esta dinámica generara no solo un conjunto de conocimientos, sino también un desarrollo significativo en las habilidades de comunicación y un compromiso real con la enseñanza, tal como refiere López (2007), es un proceso activo, el cual lleva a un conjunto de conocimientos, un desarrollo de la comunicación y una participación en la enseñanza (Hernández, 2014, p. 3)

Método cognitivo-conductual: este método fue fundamental y se aplicó de manera dirigida para ofrecer apoyo y herramientas a los participantes interesados en optimizar su salud mental. Se centró en ayudar a los participantes a identificar y modular sus emociones, logrando cambios concretos tanto en sus patrones de pensamiento (cognitivo) como en sus respuestas conductuales, según lo establecido por Stallard (2001), se trata de una terapia por las cuales las personas llegan a demostrar sus emociones, y a lograr cambios en su comportamiento y pensamiento (Mendoza, 2020, p. 8)

Método de retroalimentación positiva: se integró con la finalidad de consolidar el ciclo de enseñanza-aprendizaje. El uso de este método fue crucial para incentivar el reconocimiento claro de los aciertos y, constructivamente, de los errores, promoviendo así un nivel de análisis más profundo. La retroalimentación positiva consiste de acuerdo con Contreras y Zúñiga (2017), en el uso de una comunicación que ayuda a que el alumno comprenda más el tema abordado, llevando a aclarar dudas que surjan y así tenga un mayor nivel de aprendizaje (Vera, 2022, p. 12)

5.5.2. Técnicas

Comunicación asertiva: se utilizó para fomentar un respeto mutuo entre los participantes al realizar las actividades, promoviendo un ambiente libre de juicios sobre los pensamientos y sentimientos de los demás.

Escucha activa: se hizo uso de esta técnica para que los participantes pudieran comprender lo que otras personas les transmitían y, a su vez, para que ellos transmitieran su atención, empatía y comprensión hacia lo comunicado por el otro.

Comunicación no verbal: se promovió la práctica de la comunicación a través de gestos y el uso coordinado del silencio en relación con el discurso oral.

Escritura reflexiva: se empleó como una herramienta terapéutica mediante el uso de dinámicas que ayudaron a los participantes a expresar sus sentimientos y pensamientos.

Juegos interactivos: se recurrió al uso de dinámicas con el objetivo de promover una mayor participación, logrando una conexión emocional y una cooperación activa por parte de los participantes.

5.5.3. Instrumentos

CUESTIONARIO DE HABILIDADES DE COMUNICACIÓN (CSQ)

El cuestionario fue creado por Takahashi M, Tanaka K, Miyaoka H, el instrumento está compuesto por 29 ítems que evalúan habilidades comunicativas generales y comunicativa interpersonal, compuesto por dos bloques principales: un primer bloque de seis ítems, que evalúa habilidades comunicativas en general a través de una escala tipo Likert con opciones de respuesta que van desde 1 (casi no puedo) hasta 5 (siempre puede). El segundo bloque está compuesto por 23 ítems que evalúan habilidades de comunicación interpersonal en seis áreas (familia, amigos cercanos, amigos, vecinos, autoridades y extraños). Esta escala, también Likert, tienen opciones de respuesta que van desde 0 (pocas veces puedo practicarlas) a 2 (siempre puedo practicarlas).

El instrumento puede ser aplicado de forma individual o colectiva, en un tiempo estimado de 10 a 30 minutos, se debe responder a 29 ítems, que se dividen en dos áreas conversacional y

comunicativa interpersonal. El instrumento está compuesto por dos bloques principales: un primer bloque de seis ítems, que evalúa habilidades comunicativas en general y el segundo bloque está compuesto por 23 ítems que evalúan habilidades de comunicación interpersonal.

Para su corrección, se suman las puntuaciones de todos los ítems, pudiendo obtener hasta 306 puntos. A mayor puntuación, mejores habilidades comunicativas.

Nivel bajo	0-171 puntos
Nivel medio:	172-221 puntos
Nivel alto:	222-306 puntos

Los ítems individuales del CSQ permiten identificar las áreas específicas donde se puede trabajar para mejorar las habilidades de comunicación, las puntuaciones en áreas como habilidades asertivas o habilidades no verbales pueden indicar campos específicos para el desarrollo personal o la terapia.

Si se obtiene una puntuación significativamente baja, se podría considerar buscar apoyo o intervención, como terapia, para mejorar las habilidades de comunicación.

Escala: La escala del ítem es de tipo Likert, en el primer bloque que evalúa habilidades comunicativas generales con opciones de respuesta que van desde 1 (casi no puedo) hasta 5 (siempre puede). El segundo bloque que evalúan habilidades de comunicación interpersonal en seis áreas (familia, amigos cercanos, amigos, vecinos, autoridades y extraños). Esta escala, también Likert, tienen opciones de respuesta que van desde 0 (pocas veces puedo practicarlas) a 2 (siempre puedo practicarlas).

Descripción de los materiales: El instrumento consta de 29 ítems que evalúan dos dimensiones de las habilidades de comunicación:

Habilidades comunicativas generales
Habilidades de comunicación interpersonal

ESCALA DE AUTOCUIDADO DE ANABEL GONZALES

Fue creado por Anabel Gonzales en 2002, está compuesto por 31 ítems, con una escala tipo Likert de siete opciones de respuesta y seis subdimensiones. El instrumento puede ser aplicado de forma individual o colectiva, en un tiempo estimado de 5 a 10 minutos, se debe responder a 31 ítems y está compuesta por seis subdimensiones: Comportamiento autodestructivo, dificultad para solicitar y aceptar ayuda, resentimiento por no recibir reciprocidad, ausencia de actividades positivas, desconsideración de las propias necesidades y falta de tolerancia al afecto positivo compartido.

Para la corrección se suman todos los puntos, luego se los dividen por los 6 subdimensiones, a partir de esto se obtiene los niveles de bajo, medio, alto, donde un nivel alto indica una mayor conciencia de cuidado y un puntaje más bajo puede señalar áreas de preocupación, el factor 1 consta de los elementos 1, 8, 12, 16, 23, 28 y 31. Estos ítems miden la tendencia a tratarse mal a uno mismo. El factor 2 consta de los ítems 3, 11, 17 y 29. Estos ítems evalúan la dificultad para pedir ayuda y permitir que otros la ayuden. El factor 3 consta de los ítems 4, 9, 13, 18 y 24. Estos ítems miden la expectativa de recibir atención recíproca de los demás. El factor 4 consta de los ítems 5, 21, 25 y 30. Estos ítems evalúan la falta de actividades positivas. El factor 5 consta de los ítems 7, 10, 14, 19 y 26. Estos ítems miden la tendencia a ignorar las propias necesidades de cuidado. El factor 6 consta de los ítems 2, 6, 15, 20 y 27. Estos ítems evalúan la capacidad de tolerar los comentarios positivos de otras personas.

Para la corrección se suman todos los puntos obtenidos, el total se divide entre los 6 subdimensiones, lo que permite calcular un puntaje promedio, los cuales se interpretan en tres niveles:

Bajo	Indica una mayor conciencia sobre la importancia del autocuidado
Medio	Refleja un nivel intermedio de conciencia de cuidado personal
Alto	Indica áreas de preocupación y sugiere una menor conciencia de autocuidado

	Conducta autodestructiva	Falta de tolerancia al afecto positivo	Problemas para dejarse ayudar	Resentimiento por no reciprocidad	No actividades positivas	No atender a las propias necesidades
Bajo	1,86	2,67	2,08	2,10	1,26	2,40
Medio	1,87 – 4,25	2,68–4,97	2,07-4,94	2,11 – 4,43	1,27 –3,75	2,41–4,58
Alto	4,26	4,98	4,95	4,44	3,76	4,59

Cada factor agrupa ítems que evalúan diferentes aspectos del autocuidado.

Factor 1 (Ítems 1, 8, 12, 16, 23, 28, 31), mide la tendencia a tratarse mal a uno mismo, reflejando actitudes autocríticas y negativas hacia la propia persona.

Factor 2 (Ítems 3, 11, 17, 29), evalúa la dificultad para pedir ayuda y permitir que otros ofrezcan asistencia, lo que puede limitar el apoyo social y emocional.

Factor 3 (Ítems 4, 9, 13, 18, 24), mide la expectativa de recibir atención y cuidado de los demás, lo que puede influir en las relaciones interpersonales.

Factor 4 (Ítems: 5, 21, 25, 30), evalúa la falta de participación en actividades positivas que promueven el bienestar y el autocuidado.

Factor 5 (Ítems: 7, 10, 14, 19, 26), mide la tendencia a ignorar las propias necesidades de cuidado, lo que puede afectar negativamente la salud mental y emocional.

Factor 6 (Ítems: 2, 6, 15, 20, 27), evalúa la capacidad de tolerar y aceptar comentarios positivos de otras personas, lo cual es fundamental para el desarrollo de una autoimagen saludable.

Escala: Está formado por una escala tipo Likert de 7 opciones, desde (1) totalmente en desacuerdo hasta (7) totalmente de acuerdo.

Descripción de los materiales: Está compuesto por 31 ítems, que evalúa seis subdimensiones:

Comportamiento autodestructivo
Dificultad para solicitar y aceptar ayuda
Resentimiento por no recibir reciprocidad
Ausencia de actividades positivas
Desconsideración de las propias necesidades
Falta de tolerancia al afecto positivo compartido.

ESCALA DE AUTOESTIMA DE ROSEMBERG

Fue creado por Rosseberg en 1965, está compuesto por 10 ítems, cinco están creadas de forma positiva y cinco de forma negativa. El instrumento puede ser aplicado de forma individual o colectiva, en un tiempo aproximado de 5 minutos.

Para la corrección se suman los puntos obtenidos en cada afirmación para obtener una puntuación total que oscila entre 10 y 40. En función de la puntuación, se clasificará la autoestima en tres rangos.

Baja autoestima	10-20
Autoestima moderada	21-30
Autoestima alta	31-40

Puntuaciones bajas (10-20), indican una baja autoestima. Sentimientos de insuficiencia, problemas para establecer relaciones saludables debido a inseguridades, dificultades para afrontar situaciones desafiantes.

Puntuaciones medias (21-30), reflejan una autoestima moderada. El resultado indica que tiene suficiente confianza en sí mismo. Eso le permite afrontar la vida con cierto equilibrio, imprescindible para asumir las dificultades del camino.

Puntuaciones altas (31-40), indican una autoestima alta. Cree plenamente en sí mismo y en su trabajo; esto le da bastante fuerza. Sin embargo, quererse excesivamente a sí mismo y poco a los demás puede resultar contraproducente, ya que puede conducir a tener conflictos y ser rechazado.

Escala: Cada afirmación se responde con una escala de Likert de 4 puntos de acuerdo a la siguiente forma:

1 puntos	Muy en desacuerdo
2 puntos	En desacuerdo
3 puntos	De acuerdo
4 puntos	Muy en desacuerdo

Cuando se pasa a las afirmaciones redactadas de manera negativa, la puntuación se invierte pasando a ser de la siguiente manera:

4 puntos	Muy en desacuerdo
3 puntos	En desacuerdo
2 puntos	De acuerdo
1 punto	Muy de acuerdo

5.5.4. PROGRAMA

Actividad N° 1

Título: Evaluación

Autor: Dejon, 2017

Objetivo: Presentar el programa a los participantes y establecer un ambiente de confianza.

Tiempo: 10 minutos

Materiales:

Parlante

Descripción: Se presentó de manera formal el programa, haciendo conocer cuál es la motivación para trabajar en el área de salud mental, enfatizando la importancia de la participación activa y la confidencialidad que habrá en el grupo.

Para tener una mayor confianza con los participantes, se dividió el grupo en dos partes iguales, donde se forman dos círculos. Las personas del círculo interior miraron hacia afuera y las del círculo exterior hacia adentro. Quedando, por tanto, formando parejas frente a frente. Se puso música mientras cada pareja se presentaba, se saludaron con las manos y diciendo su nombre: "Hola, soy..." Después de presentarse, los de adentro dicen "gente a gente" que es la señal para que el círculo de afuera cambie de lugar hacia la izquierda. El juego continúa con la misma dinámica hasta dar la vuelta completa.

Objetivo: Evaluar a los participantes

Tiempo: 90 minutos

Materiales:

Cuestionarios

Lápiz

Descripción: Para personalizar y mejorar el programa, se entregaron unos cuestionarios que ayuda a evaluar las habilidades de comunicación, autocuidado y autoestima de los participantes.

Estos cuestionarios son anónimos y su información fue tratada con total confidencialidad. No había respuestas correctas o incorrectas, solo se buscaba entender mejor sus necesidades y fortalezas.

Objetivo: Interactuar con los participantes

Tiempo: 60 minutos.

Materiales:

Pelota

Parlante

Descripción: Se continuó con los grupos anteriormente establecidos y se entregó una pelota a cada equipo, y posteriormente los participantes formaron un círculo. Mientras se escuchaba una canción, la pelota fue pasando de mano en mano; a la pausa de la música la persona que ha quedado con la pelota en la mano tuvo que decir que es lo que le gusta hacer, algunos participantes comentaron que disfrutaban leer, escuchar música, bailar, cantar, salir de paseo, hacer ejercicio.

La dinámica continuó de la misma manera hasta que se presentaron todos, en el caso de que una misma persona quedara más de una vez con la pelota, el grupo tuvo la oportunidad de hacerle una pregunta para conocerla mejor, algunas preguntas fueron como: cuál es su comida favorita, que ritmo de música disfruta más bailar, el libro que más le gusta, su color favorito.

Además, se llevó a cabo una interacción más individualizada con cada uno de los participantes, para crear un ambiente de confianza y respeto mutuo.

Actividad N° 2

Título: Habilidades Comunicativas

Autor: Ferrer, 2012

Objetivo: Desarrollar las habilidades de comunicación entre los participantes.

Tiempo: 60 minutos

Materiales:

Sillas

Mesas

Papelógrafo

Marcadores

Descripción: Se dio inicio con una explicación sobre qué son las habilidades de comunicación y su importancia en el ámbito de la salud mental. Se enfatizó que estas habilidades fueron fundamentales para establecer relaciones interpersonales efectivas, resolver conflictos y expresar emociones de manera saludable. Se destacó que la comunicación clara y asertiva no solo mejoró las interacciones sociales, sino que también contribuyó a un bienestar emocional positivo.

Después de esta introducción, se dedicó un tiempo a resolver las dudas y preguntas que surgieron.

Posteriormente, se organizó a los participantes en grupos pequeños para realizar actividades de role-playing. Cada grupo recibió un escenario específico que les permitió practicar diferentes tipos de comunicación.

Finalmente, cada grupo presentó su escena, y se les proporcionó una retroalimentación constructiva sobre su desempeño, centrando la atención en las fortalezas y oportunidades de mejora en sus habilidades comunicativas.

Autor: Granados,2023

Objetivo: Implementar la escucha activa

Tiempo: 20 minutos

Materiales:

Papelógrafo

Tarjetas con situaciones

Descripción: La actividad comenzó con la pregunta: ¿Qué es necesario para tener una comunicación efectiva? Después de escuchar las respuestas, se explicó el concepto de escucha activa y su importancia en las interacciones diarias.

Se abordó cómo a veces los mensajes podían ser distorsionados y las barreras que podían surgir al comunicarse. Luego, se proporcionaron situaciones donde los participantes pudieron poner en práctica lo aprendido en un ambiente seguro y de apoyo. Se culminó con algunas reflexiones a través de preguntas como:

- ¿Te resultó fácil identificar las barreras en la comunicación?
- ¿Cómo te sentiste al recibir un mensaje con esas barreras presentes?
- ¿Cuál fue tu aprendizaje más importante hoy?

Autor: Granados, 2023

Objetivo: Experimentar la comunicación no verbal

Tiempo: 60 minutos

Materiales:

Proyector

Video

Descripción: Se mostró un video titulado “Problemas de Comunicación”. Una vez finalizado, se compartió las impresiones acerca de los tipos de comunicación que se observaron. Luego se formaron parejas y se dieron diversas situaciones en las cuales debían emplear exclusivamente la comunicación no verbal (como mímicas) para transmitir un mensaje.

Finalmente, se reflexionó con preguntas como:

- ¿Fue fácil entender el mensaje solo a través de gestos?
- ¿Por qué creen que hubo momentos en que el mensaje no se transmitió adecuadamente?
- ¿Cómo utilizan la comunicación no verbal en su vida diaria o en el centro?

Autor: Granados, 2023

Objetivo: Experimentar cómo se transmite la información

Tiempo: 60 minutos

Materiales:

Papelógrafos

Marcadores

Noticias

Descripción: Los participantes fueron divididos en equipos de cinco personas, y cada grupo eligió un representante. A este representante se le dio a conocer una frase, la cual transmitió a otro compañero de su mismo equipo sin mostrarle el papel. Este proceso se repitió sucesivamente hasta que el mensaje llegó al último participante, quien lo escribió en la pizarra. Esta actividad se repitió varias veces para practicar la comunicación.

Finalmente se reflexionó sobre cómo los mensajes pueden cambiar según la percepción de cada persona. Para fomentar el diálogo, se realizaron preguntas como:

¿Te fue fácil transmitir la noticia tal como la recibiste?

¿Qué consecuencias piensas que trae el distorsionar la información compartida?

Autor: Castelán. J, 2022

Objetivo: Relajar a los participantes

Tiempo: 30 minutos

Materiales:

Hojas bond

Lápiz

Descripción: La actividad consistía en dividir al grupo en dos equipos, cada equipo realizó una lista de diez canciones o películas para que el equipo contrario adivinara. También elegían un representante por equipo, al representante contrario se le dio el nombre de la película (o

canción), y debía actuar (mímica) para que su equipo adivinara. Se fomentó el uso de la creatividad. Esto no solo promovió la diversión, sino también la conexión y la expresión no verbal.

Actividad N° 3

Título: Habilidades Comunicativas

Autor: Granados, 2023

Objetivo: Aprender a usar formas correctas de comunicación para resolver los conflictos de manera adecuada.

Tiempo: 50 minutos

Materiales:

Cartillas con situaciones para cada participante

Descripción: Se proporcionó distintas situaciones, donde los participantes tuvieron que brindar tres tipos de respuestas: Una respuesta asertiva, una pasiva y una agresiva. Estas situaciones estarán relacionadas con su contexto en el centro o con situaciones que puedan enfrentar fuera de él.

La actividad permitió que cada uno reconozca sus propias formas de comunicarse y cómo estas pueden impactar sus relaciones con los demás. Los participantes tenían proporcionar las respuestas que ellos hubieran dado a las otras situaciones de sus compañeros para crear una retroalimentación.

Autor: Granados, 2023

Objetivo: Fomentar la escucha activa

Tiempo: 60 minutos

Materiales:

Computadora

Descripción: Se realizó una breve explicación sobre que es la escucha activa y sobre sus técnicas, como mantener contacto visual, no interrumpir, prestar atención, luego se dividió en parejas, entre ellos debían dialogar sobre sus gustos y preferencias con la intención de que la información sea obtenida mediante la escucha activa.

Obtuvieron la siguiente información: ¿Cuál es su comida favorita? ¿Color favorito? ¿Miedos que tengan? ¿Metas a corto plazo que tiene sobre su rehabilitación?

Los participantes luego procedieron a presentar a su compañero ante el grupo, mediante un cuento, una canción.

Se socializaron las siguientes preguntas:

- ¿Fue fácil para ti presentar a tu compañero?
- ¿Qué aprendió de su compañero que no sabía antes?
- ¿Como se sintió al ser presentado por su compañero?

Autor: Granados, 2023

Objetivo: Conocer que hábitos en la comunicación debemos evitar.

Tiempo: 45 minutos

Materiales:

Situaciones

Descripción: Se proporciono información de los hábitos que debemos evitar, también como las actitudes que pueden dañar a los otros, como hacer comentarios de otras personas, hacer preguntas para saciar la curiosidad, interpretación de lo que se está hablando, luego de esto se dio situaciones teniendo en cuenta la comunicación verbal y no verbal, también tuvieron que identificar fortalezas y debilidades de la actividad.

Después de la práctica de las situaciones, se identificó las fortalezas y debilidades en la comunicación, con las siguientes preguntas:

- Qué habilidades de comunicación me salen bien
- Qué habilidades de comunicación necesito mejorar
- Cómo podemos trabajar para mejorar las habilidades

Autor: Granados, 2023

Objetivo: Adoptar conductas asertivas

Tiempo: 45 minutos

Materiales:

Hojas

Pegamento

Tijeras

Lápiz

Descripción: En esta actividad, se invitó a los participantes a reflexionar sobre el concepto de manejo de conflictos y cómo la asertividad puede ser una herramienta valiosa en su vida diaria. Se explicó brevemente qué son las "conductas asertivas" y la importancia de expresar pensamientos y sentimientos de manera respetuosa y efectiva.

Una vez comprendido el concepto, cada participante recibió cuatro hojas de papel en blanco que simbolizaron los pilares de su "casa". Cada hoja representó una estrategia que consideren útil para manejar conflictos, como la escucha activa, la expresión clara de emociones, el establecimiento de límites y el uso de un lenguaje positivo.

Al finalizar la actividad, hubo un espacio para que cada uno presente su "casa" y comparta las habilidades y fortalezas que consideran tienen al aplicar esas estrategias en situaciones cotidianas. Este ejercicio no solo fomentó la autoexpresión, sino que también permitió a los participantes reconocer y valorar las herramientas que poseen para abordar los conflictos de manera asertiva.

Autor: Granados, 2023

Monte Salud, 2023

Objetivo: Identificar las habilidades y destrezas

Tiempo: 50 minutos

Materiales:

Proyector o computadora

Frases

Descripción: Se reprodujo un video donde se explica qué son las habilidades y las cualidades, luego se procedió a dividir a los participantes en grupos, se les entregó frases las cuales debían reconocer si son habilidades o cualidades, las cuales estaban haciendo referencia a experiencias que se vive en la institución.

Para la finalizar la sesión, se trabajó una actividad para que los participantes se sientan relajados, la actividad consistía en adivinar la canción, donde se tomó referencia tanto de canciones antiguas como nuevas, con un aproximado de diez canciones, la canción solo se reprodujo un corto tiempo, después los participantes iban anotando en un papel el nombre de las canciones, que creían haber escuchado junto con el artista que la canta, la agudeza auditiva y capacidad de atención hizo que haya un ganador.

Actividad N° 4

Título: Habilidades Comunicativas

Autor: Granados, 2023

Objetivo: Empoderar para que puedan entablar una comunicación asertiva

Tiempo: 60 minutos

Materiales: Ninguno

Descripción: Se explicaron los beneficios de la comunicación asertiva en la familia en cuanto a la resolución de problemas, autoestima, confianza y armonía. Asimismo, se abordaron las pautas para mantener una comunicación asertiva mediante tareas concretas, toma de decisiones en conjunto, el uso correcto del lenguaje no verbal y la empatía. Se socializó el tema con preguntas como:

- ¿Cuáles son las dificultades al momento de comunicarse asertivamente unos a los otros?
- ¿Reconoces cuáles son los aspectos a mejorar en tu entorno familiar?

Autor: Orellana,2018

Objetivo: Desarrollar una escucha efectiva

Tiempo: 30 minutos

Materiales:

Cartillas con las situaciones

Descripción: Los participantes tuvieron que escuchar con atención las historias que se contaron, porque al finalizar tenían que responder una pregunta de cada historia contada. Por ejemplo, como la siguiente historia:

Imagina que conduces un autobús. Inicialmente el autobús va vacío. En la primera parada suben cinco personas. En la siguiente parada tres personas se bajan del autobús y dos suben.

Más adelante, suben diez personas y bajan cuatro. Finalmente, en la última parada bajan otros cinco pasajeros.

La pregunta es: ¿Qué número de calzado utiliza el conductor del autobús?

Lo habitual es que los participantes del juego dijeran que es imposible conocer la respuesta. En ese caso, se repitió de nuevo el enunciado tantas veces como fue necesario hasta que dieron con la respuesta.

Autor: Kayly, 2018

Objetivo: Fomentar la capacidad de escucha

Tiempo: 60 minutos

Materiales:

Vendas

Obstáculos

Descripción: Se dividió a los participantes en parejas, un miembro de cada pareja fue vendado y debía recorrer una pista con obstáculos siguiendo las instrucciones de su compañero. La

actividad se centró en la importancia de la comunicación efectiva; donde si los participantes no se comunicaban claramente, les sería difícil completar la tarea.

Al finalizar, se realizarán preguntas como:

- ¿En qué momentos sintieron que se dificultó más la actividad?
- ¿Cómo debe ser la comunicación para lograr nuestras metas?

Autor: Orellana, 2018

Objetivo: Ejercitar la expresión verbal y corporal ante un público

Tiempo: 50 minutos

Materiales:

Hojas bond

Lapiceras

Descripción: Los participantes formaron un círculo. Empezaron escogiendo al compañero que se encuentra a su lado y debían presentarlo como un producto, habiendo de persuadir a los otros compañeros de que es el mejor producto existente en el mercado, explicando cuál es su función, comodidades, ventajas, forma de uso, dando ejemplos de su utilización.

La consigna de partida fue: los participantes deben de valerse de su habilidad para dar credibilidad al producto que intentan vender.

Empezaron presentándose y posteriormente presentaron el producto. Por ejemplo, un participante escogió al compañero y lo presentó como una cama que hace masajes. Donde demostró cuales son las cualidades de la cama con ejemplos de su funcionamiento y uso, así como su fantástico precio y sus facilidades de pago.

Autor: Kayly, 2018

Objetivo: Fortalecer el trabajo en equipo

Tiempo: 30 minutos

Materiales:

Sillas

Descripción: Los participantes estuvieron sentados en círculo, la consigna fue que cuatro personas pueden estar de pie durante 10 segundos antes de sentarse y ser reemplazadas por otros participantes (no se permite hablar durante el juego), los participantes debían utilizar el trabajo en equipo y la comunicación no verbal para coordinar quién se levanta y cuándo. Esta dinámica sirvió para desarrollar habilidades de cooperación y atención a los demás, fundamentales en el proceso de rehabilitación

Actividad N° 5

Título: Autocuidado

Autor: FUNDASIL. s.f.

Objetivo: Introducir el concepto de autocuidado y su importancia en la salud mental.

Tiempo: 30 minutos

Materiales:

Computadora

Descripción: Se inició la sesión explicando qué es el autocuidado, haciendo énfasis en los beneficios que tiene para la salud mental. Se abordaron aspectos claves del autocuidado, como la importancia de cuidar de uno mismo en el aspecto físico, emocional y social. Además, se desmintieron algunos mitos comunes que existen sobre el autocuidado, como la idea de que es un acto egoísta o que solo se refiere a lo físico. Al final de la actividad, se abrió un espacio de preguntas y respuestas, donde los participantes pudieron aclarar dudas y expresar sus opiniones sobre el tema.

Autor: Gwen, 2020

Objetivo: Crear un plan individual de autocuidado.

Tiempo: 60 minutos

Materiales:

Hojas de trabajo para la creación del plan

Imágenes

Descripción: Cada participante recibió una hoja de trabajo con una plantilla para crear su plan personal de autocuidado, se proporcionó ejemplos de actividades diarias que pueden incluir en el plan, tales como prácticas de relajación, ejercicio, alimentación saludable o descanso adecuado. Los participantes pudieron personalizar su plan según sus necesidades, horarios y preferencias. Al finalizar, crearon un plan concreto con metas alcanzables para mejorar su bienestar general

Autor: CONADIC, 2020

Objetivo: Fomentar la actividad física como parte del autocuidado.

Tiempo: 60 minutos

Materiales:

Parlante

Descripción: A los participantes se les mostró una serie de estiramientos y ejercicios físicos básicos que pueden realizar de manera sencilla en sus propios hogares o en cualquier espacio. Los ejercicios estuvieron diseñados para promover la flexibilidad, la circulación y el bienestar general. Durante la actividad, se animó a los participantes a que sientan cómo su cuerpo se va relajando, se promovió la actividad física como un componente importante de su rutina de autocuidado

Autor: CONADIC, 2020

Objetivo: Introducir la danza como medio de expresión y ejercicio.

Tiempo: 60 minutos

Materiales:

Parlante

Descripción: Se organizó una sesión de zumba con ritmos variados, comenzando con movimientos lentos y progresivamente aumentando la intensidad. La clase fue diseñada para que los participantes disfruten del movimiento, mientras se conectan con la música y su cuerpo. Se alentó a los participantes a dejarse llevar por el ritmo, sin preocuparse por la perfección de los pasos, sino enfocándose en liberar tensiones y mejorar su estado de ánimo. La actividad buscaba resaltar la danza como una forma de expresión emocional y como una práctica accesible para mejorar la salud física y emocional.

Autor: Elena, 2017

Objetivo: Fomentar el descanso

Tiempo: 30 minutos

Materiales:

Parlante

Sillas

Descripción: Para animar el ambiente, se jugó el clásico juego de la silla. Se eligieron seis participantes que formaron un círculo alrededor de cinco sillas. La música empezó a sonar y debía empezar a bailar y moverse, para que haya un nivel de complejidad en ciertas oportunidades se les pedía que den una vuelta en su mismo lugar. Una vez que la música se detenía tuvieron que utilizar su agilidad para sentarse lo más rápido posible para no quedarse sin sillas, el participante que no lo conseguía quedaba eliminado. La secuencia será repitió varias veces quitando una silla hasta lograr tener un ganador

Actividad N° 6

Título: Autocuidado

Autor: Universidad de los Andes, 2021

Objetivo: Fomentar la conciencia emocional.

Tiempo: 30 minutos

Materiales:

Tarjetas con emociones

Hojas bond

Lápices

Descripción: Se distribuyeron tarjetas con diferentes emociones (alegría, tristeza, frustración) a los participantes. Se les pidió que eligieran una tarjeta que representara cómo se sentían en ese momento. A continuación, se fomentó una reflexión grupal en la que cada persona compartió por qué eligió esa emoción y qué situaciones pudieron haber influido en su estado emocional. Luego, los participantes procedieron a escribir e identificar situaciones específicas en las que sentían dichas emociones. Finalmente, anotaron las acciones que realizaban para luego mejorar o gestionar esa emoción cuando sea necesario.

Autor: Universidad de los Andes, 2021

Objetivo: Aprender técnicas para gestionar el estrés.

Tiempo: 30 minutos

Materiales:

Parlante

Descripción: Los participantes fueron guiados a través de ejercicios de respiración y relajación, donde se les enseñó prácticas sencillas, como la respiración profunda y la técnica de relajación muscular progresiva, que pueden ser utilizadas en momentos de estrés o ansiedad. Los participantes practicaron estas técnicas en conjunto y aprendieron cómo incorporarlas en su vida diaria para gestionar mejor las situaciones estresantes.

Autor: Gwen, 2020

Objetivo: Fomentar el autocuidado emocional a través de la escritura.

Tiempo: 90 minutos

Materiales:

Cuadernos

lapicera

Descripción: Se invitó a los participantes a comenzar un diario personal en el que pudieron registrar sus pensamientos, sentimientos y experiencias diarias. Se les animó a escribir libremente, sin juicio ni estructura, como una forma de liberar emociones y reflexionar sobre el día. Se sugirió escribir al final de la jornada o en momentos de tensión emocional, como una práctica diaria de autocuidado.

Autor: Vicente, 2019

Objetivo: Fomentar la comunicación y el apoyo emocional

Tiempo: 60 minutos

Materiales:

Sillas

Descripción: La dinámica consistió en que los participantes se sentaron en un círculo, y uno a uno pudieron compartir experiencias, emociones o historias positivas. Se resaltó la importancia de la escucha activa y el respeto mutuo durante las intervenciones, promoviendo un espacio de apoyo emocional donde cada persona pudo sentirse escuchada y comprendida. Esta actividad también buscó fomentar la empatía entre los participantes

Autor: Quezada, 2021

Objetivo: Finalizar la sesión reflexionando sobre las emociones discutidas.

Tiempo: 30 minutos

Materiales: Ninguno

Descripción: Para finalizar la sesión, se invitó a los participantes a compartir cómo se sintieron durante las actividades y qué aprendieron sobre la gestión de sus emociones. Se abrió un espacio para reflexionar sobre la importancia de expresar y cuidar las emociones como parte del autocuidado emocional. Los participantes pudieron llevarse consigo estrategias para aplicar en su vida diaria y mantener un equilibrio emocional más saludable.

Actividad N° 7

Título: Autocuidado

Autor: Martínez, 2023

Objetivo: Fomentar la concentración y el pensamiento crítico.

Tiempo: 60 minutos

Materiales:

Juegos de mesa

Rompecabezas

Descripción: Se organizó una serie de actividades lúdicas como juegos de memoria y rompecabezas que requirieron de concentración y razonamiento. Los participantes trabajaron en grupos pequeños, estimulando la activación cognitiva en un ambiente relajado y divertido. El objetivo fue ayudarles a desarrollar su capacidad de concentración y análisis a través del juego, promoviendo la resolución de problemas de manera creativa. Esta actividad fomentó la agilidad mental y fue una excelente forma de autocuidado intelectual.

Autor: Chaparro, 2018

Objetivo: Desarrollar habilidades cognitivas a través del aprendizaje.

Tiempo: 30 minutos

Materiales:

Hojas de actividades

Descripción: Los participantes trabajaron de manera individual o en pequeños grupos en hojas de actividades que les permitieron ejercitar su mente. Se incluyeron crucigramas, sopas de letras y ejercicios de lógica. Estas actividades fueron diseñadas para mejorar la atención, la memoria y las habilidades cognitivas. Además, promovieron una actitud de paciencia y perseverancia, enseñando a los participantes a enfrentarse a desafíos mentales de forma efectiva. Esta actividad también les proporcionó herramientas para incorporar el aprendizaje continuo como parte de su autocuidado mental.

Autor: Alidina, 2015

Objetivo: Introducir prácticas de mindfulness.

Tiempo: 30 minutos

Materiales:

Parlante

Descripción: Los participantes fueron guiados a través de una meditación de mindfulness, un proceso de atención plena que permitió centrarse en el presente, reduciendo la ansiedad y el estrés. Durante la sesión, se les enseñó cómo realizar respiraciones profundas, cómo enfocarse en las sensaciones corporales y cómo cultivar un estado de calma mental. Aprendieron a aplicar estas prácticas de mindfulness en su vida diaria para mejorar su bienestar emocional y mental, promoviendo el autocuidado a través de la atención plena.

Autor: Caro, 2021

Objetivo: Fomentar la atención y el análisis crítico.

Tiempo: 60 minutos

Materiales:

Libros o artículos cortos

Descripción: Se realizó una lectura grupal de un texto, artículo o ensayo breve que promovió el análisis crítico. Se alentó a los participantes a reflexionar sobre el contenido leído y a compartir sus opiniones sobre el tema en cuestión. La discusión grupal se centró en el análisis del texto, y se fomentó el intercambio de ideas y opiniones para enriquecer la reflexión. Esta actividad buscó mejorar las habilidades cognitivas de atención y análisis, al mismo tiempo que desarrolló la capacidad de comunicación y respeto por diferentes puntos de vista.

Autor: Quezada, 2021

Objetivo: Reflexionar sobre lo aprendido en la sesión.

Tiempo: 30 minutos

Materiales: Ninguno

Descripción: La sesión finalizó con una reflexión grupal en la que los participantes pudieron compartir sus experiencias sobre las actividades cognitivas realizadas. Se les invitó a pensar sobre cómo estas actividades habían contribuido a su concentración, análisis crítico y bienestar general. Además, se fomentó la reflexión sobre cómo podían integrar estas prácticas en su vida diaria para mejorar su autocuidado intelectual y emocional.

Actividad N° 8

Título: Autoestima

Autor: Saldaña. A.V, s.f

Objetivo: Fortalecer sentimientos de autoaceptación

Tiempo: 30 minutos

Materiales:

Diapositivas

Hojas bond

Lápiz

Borrador

Tajador

Revistas

Pegamento

Tijeras

Descripción: La sesión comenzó con una breve explicación sobre el concepto de autoestima y su relevancia en la vida diaria de cada uno, especialmente en el contexto de su proceso de recuperación. Una vez que se hubo proporcionado esta información, se les pidió a los participantes que realizaran un dibujo de sí mismos. En sus dibujos, debieron resaltar las características que más les agradaban y, al mismo tiempo, aquellas que les generaban

sentimientos de fastidio o descontento. Al finalizar, se ofreció un espacio para que compartieran sus reflexiones sobre el proceso de autoaceptación y las emociones que surgieron al ver sus propios dibujos.

Autor: Educamos en Familia, 2020

Objetivo: Saber reconocer mis debilidades

Tiempo: 30 minutos

Materiales: Ninguno

Descripción: Cada participante fue invitado a compartir, en un ambiente de respeto y confidencialidad, las debilidades que sentían que tenían y cómo estas afectaban su vida cotidiana. Este ejercicio sirvió como una práctica de vulnerabilidad y autoaceptación. Tras escuchar a cada participante, se propusieron diversas estrategias y herramientas para enfrentar estas debilidades, promoviendo una actitud proactiva hacia el cambio y la autocompasión.

Autor: Villafuerte, 2015

Objetivo: Descubrir habilidades

Tiempo: 60 minutos

Materiales:

Pinturas

Pinceles

Cinta

Aguja

Descripción: Se creó un ambiente acogedor y de confianza, invitando a los participantes a elegir los materiales que mejor se adaptaran a su visión creativa. Con estos materiales, se les pidió que realizaran un tejido o una funda que representara un recuerdo significativo. Este ejercicio no solo fomentó la creatividad, sino que también permitió a los participantes explorar y manifestar sus emociones de manera tangible. Al final de la actividad, se creó un espacio para que

compartieran sus creaciones y los recuerdos que las inspiraron, promoviendo la conexión entre ellos.

Autor: Educamos en Familia, 2020

Objetivo: Identificar logros y cualidades

Tiempo: 60 minutos

Materiales:

Hojas bond

Lápiz

Borrador

Periódico

Revistas

Pegamento

Tijeras

Descripción: Se proporcionaron hojas y materiales para que cada participante realizara un ejercicio reflexivo. Se les pidió elaborar una lista de logros personales y otra de cualidades que consideraban poseían. Posteriormente, debieron dibujar un árbol donde las raíces representaron sus cualidades y los frutos simbolizaron sus logros. Esta visualización les ayudó a comprender que sus cualidades internas son fundamentales para alcanzar sus metas y que cada uno de estos logros se nutre de sus fortalezas personales. Al finalizar, se llevó a cabo una retroalimentación grupal para compartir las experiencias y aprendizajes surgidos durante el ejercicio.

Autor: Rico, 2016

Objetivo: Identificar y reformular pensamientos erróneos en pensamientos positivos y constructivos.

Tiempo: 30 minutos

Materiales:

Hoja de mecanismos

Lápices

Hojas

Descripción: Los participantes se dividieron en grupos. A cada uno se le entregó una hoja con casos que ejemplificaban pensamientos negativos comunes. En grupos, debieron trabajar para identificar estos pensamientos y convertirlos en alternativas más positivas y esperanzadoras. Esta actividad no solo promovió la colaboración y el trabajo en equipo, sino que también ofreció a todos herramientas prácticas para transformar su diálogo interno. Al final, se compartieron las reflexiones y aprendizajes de cada grupo, fomentando una atmósfera de crecimiento

Actividad N° 9

Título: Autoestima

Autor: Saldaña. A.V, s.f

Objetivo: Fomentar el autoconocimiento

Tiempo: 30 minutos.

Materiales:

Bingo

Lápices

Caja de sorteo

Descripción: Se invitó a cada participante a reflexionar sobre una cualidad positiva de sí mismo. Una vez que cada persona seleccionó su cualidad, se les proporcionó un cartón de bingo, el cual estaba previamente llenado con las cualidades elegidas. A través de un sorteo, uno por uno, pasaron al frente y compartieron en voz alta la cualidad que habían elegido. Mientras tanto, sus compañeros fueron llenando los espacios del bingo. Durante esta dinámica, los participantes también tuvieron la oportunidad de compartir cualquier otro dato importante acerca de sí

mismos, promoviendo un ambiente de confianza. El primer participante que logró completar su cartón y gritó "Bingo" fue celebrado por el grupo. Se llevaron a cabo dos rondas para garantizar que todos tuvieran la oportunidad de participar y compartir.

Objetivo: Aumentar la conciencia de las cualidades personales.

Autor: Villafuerte, 2015

Tiempo: 30 minutos.

Materiales:

Espejo

Descripción: Se comenzó la actividad con una reflexión sobre la importancia de reconocer y valorar lo que nos hace únicos. Luego, cada uno se acercó al espejo donde tuvieron un minuto para observarse y reflexionar sobre una cualidad que los diferenciaba de los demás. Después de este ejercicio individual, cada participante expresó un aspecto positivo que había observado. Esta actividad buscó crear un ambiente de apoyo y reconocimiento mutuo, por lo tanto, después tuvieron que decir la cualidad de uno de sus compañeros.

Objetivo: Expresar sentimientos

Autor: Vicenc, 2019

Tiempo: 90 minutos

Materiales:

Sillas

Descripción: Los participantes se agruparon en una ronda, creando un espacio seguro donde todos pudieron mirarse y escucharse mutuamente. Cada persona tuvo la oportunidad de compartir la razón por la cual se encontraba en la institución, fomentando la empatía y el respeto hacia las experiencias de cada uno. Después de que todos hubieron compartido, se llevó a cabo

una retroalimentación grupal donde se destacaron los puntos importantes que pudieron surgir de sus relatos, promoviendo el apoyo mutuo y el entendimiento en el proceso de superación.

Objetivo: Concientizar sobre los sentimientos de inferioridad

Autor: Carrillo, 2019

Tiempo: 60 minutos

Materiales:

Hojas bond

Lapiceras

Revistas

Periódico

Pegamento

Tijeras

Descripción: En esta actividad, cada participante recibió una hoja, una lapicera o tuvo la opción de buscar palabras en revistas o periódicos para crear una carta a una persona significativa de su pasado. En esta carta, pudieron expresar todo lo que desearon compartir, incluyendo sentimientos, emociones y experiencias que les gustaría comunicar. Al concluir la escritura, se invitó a los participantes a identificar el sentimiento que más se repetía en sus cartas. Posteriormente, se ofrecieron técnicas y estrategias para que, en caso de haber identificado sentimientos de inferioridad, pudieran trabajarlos y encontrar herramientas que les ayudarán a disminuir esos sentimientos, fomentando así su crecimiento personal y emocional.

Objetivo: Divertir al grupo

Autor: Campus Educativo, s.f

Tiempo: 20 minutos

Materiales:

Temáticas

Descripción: Se organizó una dinámica de diversión para finalizar la sesión. Por grupos sentados en fila, un participante comenzó diciendo su nombre (o temáticas como, por ejemplo, países, frutas, colores). El siguiente a su izquierda, siguiendo el movimiento de las agujas del reloj, tuvo que decir el nombre de su compañero anterior y luego el suyo propio. El tercer participante, en orden, dijo el nombre del primero, del segundo y el suyo. Y así sucesivamente hasta que se llegó al primero de nuevo.

Esta actividad no solo generó risas y diversión, sino que también ayudó a los participantes a liberar tensiones y a fortalecer su conexión dentro del grupo.

Actividad N° 10

Título: Autoestima

Autor: Orientados, s.f

Objetivo: Fortalecer la autoestima

Tiempo: 30 minutos

Materiales:

Sillas

Vendas

Música

Parlante

Descripción: Se organizaron tres sillas en círculo, con los respaldos mirando hacia el centro y separadas por aproximadamente medio metro. Se invitó a tres voluntarios a ocupar las sillas, a quienes se les vendaron los ojos. El resto de los participantes se acercó a cada uno de ellos,

expresando sus cualidades y sentimientos positivos. Las intervenciones fueron claras y sinceras, reconociendo aspectos que valoraban de cada voluntario. Una vez que todos hubieron recibido elogios, se cambiaron los voluntarios para que más personas tuvieran la oportunidad de ser elogiadas. La actividad se desarrolló con música relajante de fondo para facilitar la expresión y la conexión emocional entre los participantes.

Objetivo: Ejercitar habilidades de autoconocimiento

Autor: Lázaro, 1998

Tiempo: 10 minutos

Materiales:

Hojas

Lapiceras

Descripción: Se les pidió que escribieran, a partir de las cualidades positivas que poseían, un anuncio donde las promocionaran. La consigna fue la siguiente: Hagan una lista de por lo menos cinco cualidades positivas de su persona (corporales, de su carácter, mentales, culturales, en el terreno de las relaciones personales, como miembro de una familia o un grupo, habilidades, destrezas) y cinco logros en su vida. Para proporcionar una ayuda, se dio una guía de ejemplos de cualidades. Después, se socializaron los trabajos.

Objetivo: Fomentar la autocompasión y la autoestima a través de la autoobservación.

Autor: Carrillo, 2019

Tiempo: 30 minutos

Materiales:

Pizarra

Marcadores

Espejo

Descripción: En esta dinámica, los participantes se colocaron frente a un espejo por algunos minutos. Posteriormente, cada uno debió pronunciarse palabras de aliento que les hubiera gustado escuchar en relación con su tratamiento, su proceso de recuperación y otros aspectos positivos de su vida diaria. Esta actividad promovió un espacio de autocompasión y reflexión positiva.

Durante el desarrollo de la actividad, se fueron anotando en una pizarra las palabras que más se repitieron.

Autor: Carrillo, 2019

Objetivo: Valorar las propias capacidades y éxitos personales.

Tiempo: 60 minutos

Materiales:

Hojas

Lápices

Revistas

Descripción: A cada participante se le repartió una hoja donde debieron hacer una lista con tres elementos: dos cosas que hacían bien, un logro reciente y una frase positiva que deseaban escuchar. Si a algún participante se le dificultó escribir, se le proporcionó ayuda o revistas donde pudiera buscar las palabras y pegarlas. Luego, se formaron parejas, donde compartieron la información de sus listas. Juntos escribieron una carta de reconocimiento que presentaron al grupo, celebrando los logros y habilidades de su compañero. Este ejercicio promovió la comunicación y la autoafirmación en un ambiente de apoyo.

Objetivo: Fortalecimiento de la autoimagen

Autor: Orientados, s.f

Tiempo: 60 minutos

Materiales:

Hojas

Lápices

Descripción: Se les dio a los participantes dos o tres hojas en las que debieron cortar pedazos para que cada uno tuviera una pequeña porción de papel para cada compañero. En el papel, los participantes escribieron pensamientos positivos, buenos deseos o consejos para sus compañeros. Al finalizar, se recogieron todos los papelitos y se leyeron al azar, lo que permitió que cada participante recibiera un mensaje positivo. Luego de la actividad, se reflexionó sobre las emociones que surgieron a partir de esta experiencia y cómo cada uno se sintió al ofrecer y recibir mensajes de reconocimiento.

Actividad N° 11

Título: Habilidades Comunicativas

Autor: Dinngo, s.f.

Objetivo: Fomentar la comunicación efectiva y la creatividad a través de la interacción

Tiempo: 30 minutos

Materiales:

Fichas con figuras de juguetes, utensilios, etc.

Descripción: Se dividió a los participantes en parejas. A uno de ellos se le entregó una figura y debió describir una palabra relacionada con esa elección, sin revelar explícitamente de qué se trataba. Por ejemplo, si la palabra era "huevo", no pudieron utilizar palabras como "gallina", "pollo" o "frito". Debieron utilizar la creatividad y diferentes formas de comunicación para transmitir al otro lo que deseaba que hiciera sin mencionar el objeto o el objetivo directamente.

Posteriormente, se cambiaron las parejas para fomentar una mayor socialización y variedad de interacciones en el grupo.

Objetivo: Desarrollar habilidades de organización y expresar ideas.

Autor: Martínez, 2024

Tiempo: 50 minutos

Materiales:

Hojas

Lápices

Pegamento

Revistas

Tijeras.

Descripción: Los participantes tuvieron que escribir o buscar en revistas las palabras que quisieran transmitir su mensaje sobre las metas a corto plazo que deseaban alcanzar dentro del centro de salud mental. Se les pidió que organizaran sus pensamientos y reflexionaran sobre las áreas en las que consideraron que deberían mejorar para lograr una comunicación más clara y efectiva. Al finalizar, se abrió un espacio de discusión donde cada uno pudo compartir sus ideas y recibir retroalimentación constructiva.

Objetivo: Practicar la expresión de ideas en diferentes contextos.

Autor: Martínez, 2024

Tiempo: 60 minutos

Materiales:

Situaciones

Descripción: Los participantes se dividieron en grupos pequeños y recibieron tarjetas que describían diferentes situaciones relacionadas con su reintegración a la sociedad. Cada grupo debió crear un breve juego de roles en el que representaron la situación asignada, haciendo uso de la asertividad y la empatía para resolverla. Al finalizar cada presentación, se brindó espacio para la discusión y reflexión sobre las habilidades utilizadas.

Autor: Martínez, 2024

Objetivo: Mejorar la habilidad de construcción y expresión de documentos.

Tiempo: 60 minutos

Materiales:

Hojas

Lápices

Descripción: Se organizó un debate sobre un tema de interés común que fue pertinente para los participantes. Los participantes tuvieron tiempo para investigar y preparar sus argumentos. Durante el debate, debieron presentar sus puntos de vista de forma respetuosa y escuchar las opiniones de los demás. La actividad fue guiada para asegurarse de que todos tuvieran la oportunidad de participar y expresar sus ideas.

Autor: Martínez, 2024

Objetivo: Preparar a los participantes para situaciones reales en contextos laborales.

Tiempo: 40 minutos

Materiales:

Situaciones

Descripción: Se crearon escenarios que simulaban situaciones de una entrevista de trabajo. Los participantes se dividieron en grupos y se les asignó un rol específico dentro de la simulación (entrevistador o candidato al empleo). Debieron prepararse y realizar la entrevista, aplicando las habilidades de comunicación aprendidas en sesiones anteriores. Al final de la actividad, se abrió un espacio para discusión y retroalimentación sobre cómo se sintieron en el proceso, así como consejos para mejorar en la vida real.

Actividad N° 12

Título: Habilidades Comunicativas

Autor: Kayly, 2018

Objetivo: Experimentar cómo se transmite la información

Tiempo: 60 minutos

Materiales:

Noticias

Descripción: Se dividieron equipos de seis personas, y cada grupo eligió a un representante. A este representante se le informó sobre una noticia que estaría en secreto. Luego, el representante leyó la noticia para el mismo y tenía que transmitirla a otro compañero sin mostrarle el papel. Este proceso se repitió sucesivamente hasta que el mensaje llegó al último participante, quien lo escribió.

Finalmente, se reflexionó sobre cómo los mensajes podían cambiar según la percepción de cada persona. Para fomentar el diálogo, se hicieron preguntas como:

- ¿Te fue fácil transmitir la noticia tal como la recibiste?
- ¿Qué consecuencias piensas que trae el inventar o distorsionar la información compartida?

Autor: Orellana, 2018

Objetivo: Promover la empatía y ayuda mutua

Tiempo: 30 minutos

Materiales:

Tres urnas

Hojas bond

Lapiceras

Descripción: Se colocaron a la vista de todos, 3 urnas con las siguientes consignas (cada una):

- Me gustaría superar
- Me arrepiento de
- Un problema mío es

Tuvieron que terminar las frases en papeletas sin firmar que se depositaron en las urnas correspondientes. Pudieron escribir todas las papeletas que desearon. Una vez que depositaron todas sus papeletas, se procedió al escrutinio, luego se leyó cada papeleta y se las comentó en grupo. Entre todos tuvieron aportar soluciones y consejos.

Autor: Martinez, 2024

Objetivo: Brindar un espacio de expresión y reflexión

Tiempo: 50 minutos

Materiales:

Hojas bond

Lapiceras

Revistas

Pegamento

Tijeras

Descripción: Los participantes prepararon discursos sobre cómo se sentían respecto a su permanencia en la institución y qué cambios consideraron necesarios o qué ideas tuvieron para mejorar su proceso de rehabilitación. Se indagó si percibieron un cambio de las anteriores sesiones hasta esta o qué cosas se podrían mejorar. Esta actividad permitió que los participantes compartieran sus experiencias y reflexiones, fomentando un ambiente de apoyo y aprendizaje comunitario. Al final de las presentaciones, se generó una discusión donde se pudieron explorar nuevas ideas y propuestas de cambio.

Autor: Grados, 2023

Objetivo: Desarrollar habilidades de organización y expresar ideas.

Tiempo: 50 minutos

Materiales:

Hojas bond

Lápices

Revistas

Tijera

Pegamento.

Descripción: Se proporcionó una consigna donde los participantes tuvieron que escribir o buscar en revistas palabras y luego pegarlas, creando las metas a largo plazo que deseaban alcanzar fuera de la institución. Se les pidió que organizaran sus pensamientos y reflexionaran sobre las áreas en las que consideraron que deberían mejorar para lograr una comunicación más clara y efectiva. Al finalizar, se abrió un espacio de discusión donde cada uno pudo compartir sus ideas y recibir retroalimentación constructiva.

Actividad N° 13

Título: Autocuidado

Autor: Gwen, 2020

Objetivo: Fomentar hábitos de vida integrales.

Tiempo: 60 minutos

Materiales:

Hojas para plan de hábitos

Lapiceras

Descripción: Se revisó con los participantes la importancia de integrar hábitos saludables en su vida diaria. A través de una discusión, se exploraron aspectos clave como la actividad física, la alimentación saludable, la gestión emocional y las relaciones sociales. Los participantes crearon un plan personal de hábitos que les permitió incorporar estos aspectos de manera equilibrada. Se les brindaron consejos prácticos sobre cómo establecer y mantener hábitos saludables a largo plazo.

Autor: Gwen, 2020

Objetivo: Aprender sobre los diversos objetos de autocuidado

Tiempo: 60 minutos

Materiales:

Imágenes de objetos de uso diario relacionados con el autocuidado (por ejemplo, cepillos de dientes, jabones, cremas hidratantes, utensilios de cocina saludable, etc.).

Descripción: Se escondieron imágenes en diferentes lugares. La consigna fue que los participantes tuvieron que buscar la imagen, el enunciado que describía la función del objeto y la frecuencia de su uso. Por ejemplo, una imagen que mostraba un cepillo de dientes podría haber

incluido información como "El cepillo de dientes se utiliza para limpiar los dientes y prevenir caries. Su uso diario debería ser de dos veces mínima al día."

Una vez que todos hubieron encontrado la mayoría de las cartillas, hubo un diálogo grupal en el que se invitó a cada participante a compartir lo que había encontrado. Para finalizar, se realizó una breve reflexión sobre la importancia de cada uno de esos objetos en el cuidado personal y cómo integrar estas rutinas en su vida diaria.

Autor: CONADIC, 2020

Objetivo: Fomentar la toma de medicación consciente

Tiempo: 30 minutos

Materiales:

Plantillas

Lapiceras

Descripción: Se proporcionaron plantillas para que los participantes crearan un calendario de medicación donde pudieran anotar los horarios y dosis de sus medicamentos. Este calendario fue una herramienta útil para organizar la toma de medicamentos y garantizar la adherencia al régimen establecido. Los participantes aprendieron cómo planificar y ajustar sus horarios de medicación para mejorar su salud y bienestar. Además, se discutió la importancia de seguir las indicaciones médicas rigurosamente como parte del autocuidado integral.

Objetivo: Fomentar un enfoque positivo hacia la vida.

Autor: Gwen, 2020

Tiempo: 60 minutos

Materiales:

Hojas

Bolígrafo

Periódico

Descripción: En esta actividad, los participantes escribieron o, si presentaban alguna dificultad para poder escribir, se les pudo proporcionar ayuda o se les entregó periódico donde pudieron buscar las palabras las cuales les sirvieran para poder realizar la actividad, sobre las cosas por las cuales se sentían agradecidos en su vida. Se les animó a reflexionar sobre momentos, personas o experiencias que habían impactado positivamente en su bienestar. A través de la práctica de la gratitud, se pretendió cambiar el enfoque hacia lo positivo, lo que pudo mejorar el estado de ánimo y aumentar el bienestar emocional. Después de escribir, los participantes tuvieron la opción de compartir con el grupo sus reflexiones, lo cual les ayudó a sentirse más conectados con los demás y a fortalecer su perspectiva positiva. Esta práctica, que pudo ser realizada de manera regular, fue una herramienta sencilla pero poderosa para fomentar la salud emocional.

Autor: Gwen, 2020

Objetivo: Reflexionar sobre el aprendizaje integral en esta sesión.

Tiempo: 30 minutos

Materiales: Ninguno

Descripción: Al finalizar la sesión, los participantes se reunieron para reflexionar sobre las actividades realizadas y cómo los aprendizajes adquiridos podrían integrarse en su rutina diaria. El enfoque estuvo en cómo aplicar lo aprendido sobre gratitud, bienestar y autocuidado en su vida cotidiana. Se guió la reflexión grupal, alentando a los participantes a compartir sus pensamientos sobre los aspectos que más les impactaron de la sesión y cómo podrían adoptar un enfoque más positivo en su día a día. La reflexión también se centró en la importancia de ver el autocuidado de manera integral, no solo en términos de actividades físicas o emocionales, sino como un enfoque holístico para el bienestar.

Actividad N° 14

Título: Autocuidado

Autor: Universidad del Desarrollo, s.f

Objetivo: Promover la interacción y el apoyo social.

Tiempo: 30 minutos

Materiales:

Juegos grupales

Descripción: Se realizaron dos actividades diseñadas para promover la cooperación, la comunicación y la construcción de relaciones interpersonales. Estas actividades ayudaron a mejorar las habilidades sociales, a fortalecer los lazos entre los participantes y a crear un ambiente de apoyo social. Además, estas dinámicas les permitieron sentir el beneficio de interactuar con otros, promoviendo un sentimiento de comunidad y pertenencia.

El Semáforo Emocional: Esta actividad fue para aprender a gestionar las emociones. Se tradujeron los colores del semáforo a lo siguiente, permitiendo asociar las emociones a los colores de este:

Rojo = Parar: Enfadado, ira, indignación... Si estaban en rojo (ya sea porque esa persona los había molestado o porque venían ya enfadados o molestos porque habían tenido un día malo), se les explicó que lo mejor era tener en claro que ese no era un buen momento para hablar. Seguramente sería su emoción quien hablaría por ellos. Así que debían PARAR e incluso comunicar de alguna forma a la otra persona que en ese momento no podían hablar.

Amarillo = Pensar: Estaban empezando a sentirse molestos. Pudo ser un buen momento para tomarse unos minutos y aplicar alguna de esas estrategias que servían para calmarlos o relajarlos.

Verde = Actúa: Estaban tranquilos. En este caso, ¡adelante! En ese momento pudieron comunicarse de manera asertiva sin problemas.

Luego se socializó cómo podían utilizar el semáforo en situaciones de estrés, ansiedad, depresión y baja autoestima.

Lluvia de Ideas de Autocuidado: En grupo, hicieron una lluvia de ideas de actividades de autocuidado que disfrutaban o les gustaría haber probado. Luego, cada persona eligió una actividad para comprometerse a realizar durante la próxima semana. Compartieron ideas y compromisos que pudieron inspirar a otros a priorizar su propio bienestar.

Autor: Gwen, 2020

Objetivo: Fomentar el trabajo colectivo y la colaboración.

Tiempo: 60 minutos

Materiales:

Papel

Colores

Pinceles

Pegamento

Descripción: Los participantes trabajaron en equipos para crear un proyecto artístico común. Pudieron elegir entre hacer una pintura colectiva, un collage o cualquier otro proyecto que permitiera la expresión creativa en grupo. La actividad estuvo diseñada para fomentar la colaboración, la organización y el respeto mutuo dentro de un equipo. A través del trabajo conjunto, los participantes aprendieron a valorar las fortalezas y talentos de los demás, mientras crearon una obra que reflejó su esfuerzo colectivo. Esta actividad fortaleció la cooperación y la comunicación dentro de los grupos.

Autor: Granados, 2023

Objetivo: Fomentar el intercambio de experiencias y la empatía.

Tiempo: 60 minutos

Materiales: Ninguno

Descripción: Se creó un espacio seguro donde los participantes pudieron compartir historias personales, experiencias positivas o momentos que habían traído alegría a sus vidas. El objetivo fue que todos se sintieran escuchados y apoyados, mientras practicaban la empatía y el respeto por las experiencias de los demás. Esta actividad también tuvo como propósito reforzar el sentido de comunidad y la conexión emocional entre los participantes, ayudando a construir relaciones basadas en la confianza y el apoyo mutuo.

Autor: Granados,2023

Objetivo: Reforzar las habilidades sociales a través de dinámicas grupales.

Tiempo: 60 minutos

Materiales:

Tarjetas de rol o situaciones sociales

Descripción: Los participantes se dividieron en grupos pequeños y representaron diferentes situaciones sociales mediante juegos de rol. A través de estas dinámicas, practicaron habilidades como la escucha activa, la resolución de conflictos y la asertividad. Se guió la actividad, ofreciendo sugerencias y consejos sobre cómo mejorar la comunicación y la interacción en diferentes contextos. Al finalizar, se discutió en grupo sobre las experiencias de cada participante y las lecciones aprendidas.

Autor: Quezada,2021

Objetivo: Reflexionar sobre la importancia de las relaciones interpersonales y el trabajo en equipo.

Tiempo: 30 minutos

Materiales: Ninguno

Descripción: La sesión terminó con una reflexión grupal donde los participantes pudieron compartir lo que habían aprendido sobre la interacción social y el trabajo colaborativo. Se les animó a pensar en cómo podrían aplicar estas habilidades en su vida diaria, tanto en el ámbito personal como profesional. Se fomentó una conversación abierta sobre el impacto positivo que las relaciones interpersonales y el trabajo en equipo podrían tener en el autocuidado y bienestar emocional.

Actividad N° 15

Título: Autocuidado

Autor: Quintero, s.f

Objetivo: Fomentar la concentración y el pensamiento crítico.

Tiempo: 60 minutos

Materiales:

Juegos lúdicos

Hojas bond

Lápiz

Descripción: Se organizó una serie de actividades lúdicas como juegos de memoria y rompecabezas que requirieron concentración y razonamiento. Los participantes trabajaron en grupos pequeños, estimulando la activación cognitiva en un ambiente relajado y divertido. El objetivo fue ayudarles a desarrollar su capacidad de concentración y análisis a través del juego, promoviendo la resolución de problemas de manera creativa. Esta actividad fomentó la agilidad mental y fue una excelente forma de autocuidado intelectual.

Autor: Gwen,2020

Objetivo: Enseñar a los participantes sobre la importancia de la higiene personal para promover su salud y bienestar

Tiempo: 30 minutos

Materiales:

Kits de aseo personal

Descripción: Se les entregó un kit de aseo personal a los participantes. A continuación, se les mostraron videos interactivos de cómo debían hacer el uso correcto del cepillo de dientes, la técnica adecuada para afeitarse y la manera efectiva de cómo lavarse el cabello de forma efectiva. Se contó con un espacio para que pudieran aclarar sus dudas y practicar las técnicas aprendidas.

Autor: Alidina,2015

Objetivo: Introducir prácticas de mindfulness para la atención plena.

Tiempo: 30 minutos

Materiales:

Parlante

Descripción: A los participantes se les guió a través de una meditación de mindfulness, un proceso de atención plena que permitió centrarse en el presente, reduciendo la ansiedad y el estrés. Durante la sesión, se les enseñó cómo realizar respiraciones profundas, cómo enfocarse en las sensaciones corporales y cómo cultivar un estado de calma mental. Los participantes aprendieron a aplicar estas prácticas de mindfulness en su vida diaria para mejorar su bienestar emocional y mental, promoviendo el autocuidado a través de la atención plena.

Autor: Caro,2021

Objetivo: Fomentar la atención y el análisis crítico.

Tiempo: 60 minutos

Materiales: Libros o artículos cortos

Descripción: Los participantes leyeron un texto breve en grupo, ya sea un artículo, un cuento o un fragmento de un libro. Después de la lectura, se llevó a cabo una discusión en la que se animó a cada participante a expresar sus ideas, opiniones y reflexiones sobre lo leído. El objetivo fue fomentar un análisis profundo del texto, haciendo preguntas que promovieran el pensamiento crítico sobre el contenido, los temas tratados y las ideas presentadas. Esta actividad buscó que los participantes aprendieran a cuestionar, interpretar y sintetizar información, desarrollando habilidades cognitivas esenciales para la toma de decisiones informadas.

Autor: Quezada,2021

Objetivo: Reflexionar sobre lo aprendido en la sesión.

Tiempo:30 minutos

Materiales: Ninguno

Descripción: Al final de la sesión, se invitó a los participantes a reflexionar sobre las actividades cognitivas que han realizado y cómo estas actividades pueden representar un aspecto importante del autocuidado. Se fomentó un espacio de conversación donde los participantes pudieron compartir sus pensamientos y sentimientos sobre las dinámicas, y cómo estas les han ayudado a mejorar su concentración, análisis o bienestar general. La reflexión se centró en cómo integrar lo aprendido en su vida cotidiana, tanto en la parte cognitiva como en la emocional y social, y cómo aplicar estas herramientas para cuidar su salud mental.

Actividad N° 16

Título: Autoestima

Autor: Reinate,2015

Objetivo: Aprender a identificar sentimientos

Tiempo: 30 minutos

Materiales:

Pizarra

Marcadores

Hojas bond

Lápiz

Descripción: Se invitó a los participantes a compartir los sentimientos que experimentaban con frecuencia, como alegría, tristeza, o ansiedad. Estos se anotaron en una hoja para luego crear un "árbol de sentimientos", donde los frutos representaron emociones positivas, las raíces emociones negativas, y el tronco los sentimientos que causaban inquietud o eran neutros, pero necesarios para el crecimiento personal. Esta actividad les ayudó a visualizar sus emociones de forma más clara y comprensible. Luego pudieron compartir su trabajo con sus compañeros e identificar qué sentimientos les gustaría eliminar y cuáles potenciar.

Autor: Parroquia de San Miguel, 2021

Objetivo: Promover la reflexión sobre derechos y autoafirmación.

Tiempo: 60 minutos

Materiales:

Hojas bond

Lápiz

Hojas de derechos asertivos

Pizarra

Marcadores

Descripción: En esta dinámica, se solicitó a los participantes que reflexionaran de forma individual sobre sus derechos dentro de la familia, la institución y la sociedad. Cada uno debió escribir los derechos que consideraba tener en esos contextos. Si por algún motivo el participante no pudo escribir, recibió ayuda o se le dio la opción de expresarlo en palabras. Luego, en grupo, seleccionaron cinco derechos de cada área y debatieron sobre el cumplimiento de estos derechos en su vida diaria. Se discutió cómo podían promoverse o defenderse esos derechos.

Autor: Reinate, 2015

Objetivo: Identificar los estados de alta y baja autoestima

Tiempo: 30 minutos

Materiales:

Hojas

Lápices

Revistas

Plantillas con emociones y sentimientos.

Descripción: Se proporcionaron hojas divididas en dos columnas. En el lado izquierdo, los participantes escribieron cómo se sentían, pensaban y actuaban cuando su autoestima era baja; en el derecho, lo mismo cuando estaban en un estado de autoestima alta. Se les dio la opción, si se les dificultaba escribir, de buscar palabras en revistas y una plantilla con emociones y sentimientos que los representaran en esa situación. Al finalizar, se abrió un espacio para socializar lo escrito y reflexionar sobre cómo cada estado emocional había influido en sus experiencias dentro del proceso de rehabilitación.

Autor: Falcon, s.f

Objetivo: Permitir a los pacientes explorar y externalizar emociones relacionadas con experiencias difíciles de la infancia

Tiempo: 60 minutos

Materiales:

Descripción: Los pacientes debieron recordar una vivencia de la infancia que hubiera sido difícil o desagradable. Luego identificaron las emociones que sintieron en ese momento y pudieron escribir una carta a su niño/a interior donde expresaron cómo hubieran querido que sus papás reaccionaran a esa situación. Pudieron incluir palabras de perdón, consuelo o reconocimiento de lo que vivieron. Para finalizar, pudieron compartir la información o guardarla para ellos mismos. Al concluir la actividad, se realizó un ejercicio de relajación

Objetivo: Rememorar y valorar experiencias positivas.

Autor: Falcon, s.f

Tiempo: 30 minutos

Materiales: Ninguno

Descripción: A los participantes se les pidió que recordaran un momento reciente en el que se habían sentido valiosos, capaces o importantes. Esta experiencia pudo relacionarse con la recepción de cumplidos, la resolución de un problema o la toma de una decisión exitosa. Después de recordar y compartir estos momentos, se llevó a cabo una reflexión grupal sobre la frecuencia con la que se sentían así y se discutieron pautas para fomentar una autoestima saludable.

Actividad N° 17

Título: Autoestima

Autor: Falcon, s.f

Objetivo: Hacer conscientes los sentimientos que se siente cuando la autoestima es baja.

Tiempo: 60 minutos

Materiales: Ninguno

Descripción: Se inició la actividad creando un ambiente seguro y acogedor para los participantes, animándolos a expresarse sin miedo a ser juzgados. Se les pidió que cerraran los ojos por un momento y, en un tono suave y empático, se les invitó a recordar una ocasión reciente en la que sintieron que cometieron un error grave o una falta que les pesó en su conciencia. Pudo ser un momento en el que se sintieron incapaces de enfrentar una situación difícil con un ser querido, un compañero de trabajo, o incluso una crítica de uno mismo que les dejó una marca.

A medida que los participantes revivían esa experiencia, se sugirió que se concentraran en las emociones que emergían: el dolor, la vergüenza, la frustración o la tristeza. Se les recordó que era natural sentir esas emociones, y que eran parte del viaje humano. Los participantes fueron alentados a reflexionar sobre con qué frecuencia se sentían así en su vida cotidiana. Este proceso fue esencial para entender que, a menudo, estos sentimientos podían estar vinculados a una autoestima afectada.

Autor: Villafuerte, 2015

Objetivo: Descubrir habilidades a través de recuerdos.

Tiempo: 60 minutos

Materiales:

Palillo

Lana

Broche

Cola de rata

papel

Lápiz

Pinturas

Pinceles.

Descripción: Se creó un ambiente acogedor y de confianza, invitando a los participantes a reflexionar sobre un momento alegre de su vida. Cada uno eligió los materiales que mejor se adaptaron a su visión creativa. Con estos materiales, se les pidió que realizaran un tejido o una funda que representara ese recuerdo. Este ejercicio no solo fomentó la creatividad, sino que también permitió a los participantes explorar y manifestar sus emociones de manera tangible. Al final de la actividad, se creó un espacio para que compartieran sus creaciones y los recuerdos que las inspiraron, promoviendo la conexión entre ellos.

Autor: Carrillo, 2019

Objetivo: Valorar las propias capacidades y éxitos personales.

Tiempo: 60 minutos

Materiales:

Hojas bond

Lápices

Revistas

Descripción: A cada participante se le repartió una hoja donde debieron hacer una lista con tres elementos: 1. Dos cosas que hacían bien, 2. Un logro reciente, 3. Una frase positiva que desearían haber escuchado. Si a algún participante se le dificultó escribir, la facilitadora pudo ayudarlo o se le proporciono revistas donde él pudo buscar las palabras y pegarlas. Luego, se formaron parejas, donde compartieron la información de sus listas. Juntos escribieron una carta de reconocimiento que presentaron al grupo, celebrando los logros y habilidades de su compañero. Este ejercicio promovió la comunicación y la autoafirmación en un ambiente de apoyo.

Autor: Carrillo, 2019

Objetivo: Concientizar sobre los sentimientos de inferioridad.

Tiempo: 60 minutos

Materiales:

Hojas bond

Lapiceras

Revistas

Periódico

Pegamento

Tijeras

Descripción: En esta actividad, cada participante recibió una hoja, una lapicera o tuvo la opción de que mediante revistas o periódicos pudo buscar palabras con las cuales pudo crear una carta a una persona significativa de su pasado. En esta carta, pudieron expresar todo lo que desearon compartir, incluyendo sentimientos, emociones y experiencias que les gustaría comunicar. Al concluir la escritura, se invitó a los participantes a identificar el sentimiento que más se repitió en sus cartas. Posteriormente, se ofrecieron técnicas y estrategias para que, en caso de haber identificado sentimientos de inferioridad, pudieran trabajarlos y encontrar herramientas que les ayudaran a disminuir esos sentimientos, fomentando así su crecimiento personal y emocional.

Actividad N° 18

Título: Autoestima

Autor: Kayly, 2018

Objetivo: Fomentar la interacción grupal

Tiempo: 10 minutos

Materiales: Ninguno

Descripción: Se explicó que cada participante debía describir, mediante gestos y movimientos, para qué servía un objeto específico. Sin embargo, la persona que realizaba la explicación no

podía hablar en ningún momento. Los demás participantes debieron intentar adivinar de qué objeto se trataba.

La dinámica se realizó dos veces para permitir que los participantes experimentaran roles diferentes. Al finalizar, se reflexionó brevemente sobre la experiencia, resaltando cómo la creatividad y la expresión pudieron fortalecer la seguridad personal.

Autor: Carrillo, 2019

Objetivo: Promover la aceptación de las experiencias vividas.

Tiempo: 60 minutos

Materiales:

Sillas

Descripción: A cada participante se le invitó a pasar al frente, donde encontraría una silla vacía frente a ellos. Cada participante debió imaginar que en esa silla estaba una versión de sí mismos del pasado. La consigna fue que le hablaran a esa persona, dándole consejos desde su perspectiva actual. Posteriormente, se les pidió que recordaran una situación que les había generado un mal recuerdo y otra que les había producido una emoción positiva, compartiendo los consejos que les habría gustado recibir en esos momentos.

La actividad enfatizó la importancia de reconocer las emociones del pasado, aceptarlas y transformarlas en herramientas de fortalecimiento emocional. La facilitadora garantizó la confidencialidad de las experiencias compartidas, generando un espacio seguro.

Autor: Carrillo, 2019

Objetivo: Promover pensamientos positivos

Tiempo: 45 minutos

Materiales:

Tarjetas con afirmaciones positivas

Descripción: Se repartió a cada participante una tarjeta que contenía una afirmación positiva. Por turnos, los participantes leyeron en voz alta su afirmación y reflexionaron sobre cómo se sentían al escucharla y qué significado tenía para ellos.

Este proceso se repitió varias veces con diferentes afirmaciones, incentivando la práctica del lenguaje positivo y su relación con el fortalecimiento de la autoestima. Se dio al cierre una reflexión sobre cómo incorporar estos pensamientos en la vida diaria.

Autor: Carrillo, 2019

Objetivo: Promover la autoconfianza y la resolución de situaciones.

Tiempo: 60 minutos

Materiales:

Tarjetas de situaciones

Descripción: Se presentaron tarjetas con diversas situaciones cotidianas que reflejaron momentos difíciles o desafíos emocionales. Los participantes, individualmente o en equipos según la situación, dramatizaron cómo enfrentarían esas situaciones y qué acciones tomarían para resolverlas. Se proporcionó retroalimentación y se guió una reflexión grupal sobre las diversas formas de afrontar los problemas, destacando el valor de la confianza y la resiliencia.

Autor: Carrillo, 2019

Objetivo: Construir la autoestima mediante actividades.

Tiempo: 60 minutos

Materiales:

Papelógrafos

Marcadores

Pinturas

Adornos

Imágenes

Descripción: Se dividió a los participantes en equipos o se mantuvo en un grupo completo, según la cantidad de los participantes. Juntos, elaboraron un mural colectivo que representó visualmente la autoestima. Pudieron usar palabras, frases, dibujos o imágenes que simbolizaran su percepción sobre la autoestima y lo que significaba para ellos.

Al finalizar, cada participante o grupo explicó qué representaba su contribución al mural. La actividad se cerró con una reflexión grupal sobre el poder de trabajar juntos para fortalecer la autoestima, integrando perspectivas individuales y colectivas.

Actividad N° 19

Título: Autocuidado

Autor: CONADIC, 2020

Objetivo: Promover la organización personal y la adherencia al régimen de medicación.

Tiempo: 30 minutos

Materiales:

Plantillas

Lapiceras

Descripción: Se proporcionaron plantillas para que los participantes crearan un calendario de medicación donde pudieran anotar los horarios y dosis de sus medicamentos. Este calendario fue una herramienta útil para organizar la toma de medicamentos y garantizar la adherencia al régimen establecido. Los participantes aprendieron cómo planificar y ajustar sus horarios de medicación para mejorar su salud y bienestar. Además, se discutió la importancia de seguir las indicaciones médicas rigurosamente, como parte del autocuidado integral.

Autor: CONADIC, 2020

Objetivo: Fomentar la discusión y reflexionar sobre la importancia de seguir las instrucciones para la toma de medicamentos.

Tiempo: 30 minutos

Materiales: Ninguno

Descripción: Se realizaron dinámicas de juegos de rol en las que los participantes representaron situaciones cotidianas relacionadas con la toma de medicamentos, como olvidar una dosis, mezclar medicamentos o tomar incorrectamente la dosis. A través de estas dramatizaciones, los participantes pudieron comprender las consecuencias que podía tener no seguir las indicaciones médicas. La discusión posterior a los juegos de rol fue clave para que los participantes reflexionaran sobre cómo prevenir estos errores y la importancia de ser responsables con su salud.

Autor: CONADIC, 2020

Objetivo: Fomentar la actividad física como parte del autocuidado.

Tiempo: 30 minutos

Materiales:

Parlante

Descripción: Los participantes fueron guiados a través de una serie de estiramientos y ejercicios básicos que pudieron realizar en la institución. Se enfatizó la importancia de moverse y realizar actividad física para mantener el cuerpo saludable, además de los beneficios que esto traía al estado emocional y mental. Los ejercicios fueron fáciles de seguir, promoviendo la inclusión y el autocuidado accesible para todos los participantes.

Autor: CONADIC, 2020

Objetivo: Introducir la danza como medio de expresión y ejercicio.

Tiempo: 60 minutos

Materiales: parlante

Descripción: Se promovió una clase de Zumba con ritmos variados, comenzando con movimientos suaves e incrementando la intensidad de manera progresiva. La idea fue que los participantes disfrutaran del movimiento y la música, mejorando su salud cardiovascular, equilibrio y coordinación. La danza también fue una excelente herramienta para la autoexpresión y para liberar tensiones emocionales, ayudando a los participantes a sentir bienestar mientras cuidaban su cuerpo y mente.

Autor: CONADIC, 2020

Objetivo: Identificar y priorizar áreas de la vida que requieren atención y aprender técnicas de relajación para manejar el estrés y mejorar el bienestar general.

Tiempo: 60 minutos

Materiales:

Cartilla con una rueda de la fortuna

Colores

Descripción: Se llevaron a cabo dos dinámicas para finalizar la sesión.

Como primera dinámica, se presentó una cartilla con una rueda de la fortuna. Cada participante colocó diferentes áreas de su vida en cada sección de la rueda, como amigos, familia, salud, entre otras. Luego, puntuaron cada área según su nivel de satisfacción. Si lo deseaban, podían colorear las áreas para evaluar visualmente cuáles requirieron más atención. Las áreas con forma irregular fueron las que necesitaron trabajar.

Como segunda dinámica, los participantes cerraron los ojos y adoptaron una postura cómoda. A continuación, se guió una relajación autóloga mediante la repetición de frases que promovieron la calma y el bienestar. Esta técnica fue especialmente útil para manejar momentos de estrés. Las frases que fueron repitiendo fueron:

“Estaba tranquilo, mi cuerpo y mi mente estaban tranquilos”

“Mis brazos y mis piernas estaban muy pesados”

“Mis brazos y piernas tenían una sensación de calor”.

“Mi respiración era tranquila y regular”

“Mi corazón latía regularmente”

“Mi mente estaba clara”

Actividad N° 20

Título: Autocuidado

Autor: CONADIC, 2020

Objetivo: Enseñar y practicar técnicas adecuadas de higiene personal, fomentando la interacción y el aprendizaje práctico entre los participantes.

Tiempo: 90 minutos

Materiales:

Kit de higiene personal

Hojas de trabajo

Descripción: Durante esta sesión se llevaron a cabo demostraciones prácticas de higiene personal, enfocándose en técnicas correctas de lavado de manos y cepillado de dientes. Los participantes incorporaron estos hábitos en su rutina diaria. Al final de la sesión, cada participante recibió un kit de higiene personal para que continuara con su práctica de autocuidado.

Autor: CONADIC, 2020

Objetivo: Fomentar el aprendizaje activo sobre los hábitos de higiene mediante una dinámica grupal y lúdica.

Tiempo: 30 minutos

Materiales:

Tarjetas con preguntas sobre hábitos de higiene

Descripción: Se dividió a los participantes en dos equipos. Cada equipo tomó una tarjeta con una pregunta relacionada con hábitos de higiene y debió responderla en un tiempo determinado. Si respondían correctamente, avanzaban un paso en una "ruta de higiene" dibujada en un papelógrafo (pudo ser un camino de casillas numeradas). El equipo que llegó primero al final del camino fue el ganador.

Autor: CONADIC, 2020

Objetivo: Ayudar a los participantes a visualizar su rutina de higiene e identificar áreas de mejora.

Tiempo: 30 minutos

Materiales:

Papel grande o cartulina

Marcadores de colores

Descripción: Se pidió a los participantes que dibujaran un "mapa" de su rutina de higiene personal diaria. Esto incluyó todas las actividades relacionadas con la higiene que realizaban a lo largo del día (ducha, lavado de manos, cuidado bucal, cuidado del cabello, etc.). Pudieron usar diferentes colores para diferenciar las actividades matutinas, vespertinas y nocturnas. Al final, se pudo hacer una reflexión grupal sobre qué actividades se realizaban con más regularidad, cuáles podrían mejorarse, y qué hábitos serían beneficiosos agregar a su rutina.

Autor: CONADIC, 2020

Objetivo: Reforzar el conocimiento sobre la higiene personal de manera dinámica y entretenida

Tiempo: 30 minutos

Materiales:

Carteles de bingo con actividades de higiene

Descripción: La facilitadora distribuyó a los participantes un cartel de bingo con diferentes acciones relacionadas con la higiene (por ejemplo: "Lavarse las manos antes de comer", "Cepillarse los dientes por la mañana", "Usar hilo dental", "Ducharse después de hacer ejercicio", etc.). La facilitadora leyó en voz alta frases relacionadas con estas acciones, y los participantes debieron marcar las casillas correspondientes. La primera persona en completar una línea o el cartón entero pudo ganar un pequeño premio. Además de ser divertido, esta actividad reforzó el conocimiento sobre hábitos de higiene.

Autor: Quezada, 2021

Objetivo: Promover la reflexión personal sobre las prácticas de higiene

Tiempo: 60 minutos

Materiales:

Marcadores

Descripción: En esta sesión, se dio tiempo a los participantes para reflexionar sobre las prácticas de autocuidado que habían integrado en su vida diaria. A través de un diálogo abierto y respetuoso, pudieron compartir sus experiencias, los desafíos que habían enfrentado y cómo había influido en su bienestar emocional y en su autoestima. Los participantes también escribieron los beneficios que habían notado en su vida cotidiana, promoviendo un espacio de autoexploración y crecimiento personal.

Actividad N° 21

Título: Autocuidado

Objetivo: Divertir a los participantes.

Tiempo: 10 minutos

Materiales:

Sillas

Parlante

Descripción: La actividad comenzó organizando a los participantes en un círculo, asegurándose de que hubiera una silla menos que la cantidad de personas presentes. Se reprodujo música animada mientras los participantes bailaban alrededor de las sillas. Cuando la música se detuvo, cada persona debió encontrar una silla y sentarse rápidamente. La persona que quedó sin silla fue eliminada del juego. Este proceso se repitió hasta que solo quedó un ganador, fomentando la competencia amigable y el entretenimiento.

Objetivo: Fomentar la creatividad y la habilidad manual de los participantes.

Tiempo: 60 minutos

Materiales:

Moldes de cartón

Tijeras

Pegamento

Materiales para decorar (papel de colores, marcadores, cintas, etc.).

Descripción: A cada participante se le entregó un molde de cartón que debieron recortar y armar para crear una caja. Esta caja sirvió como un espacio personal donde pudieron guardar objetos de su elección. Durante la actividad, los participantes tuvieron la libertad de decorar sus cajas como desearan, utilizando una variedad de materiales proporcionados. Se orientó y apoyó a los participantes en el proceso de armado y decoración.

Autor: CONADIC, 2020

Objetivo: Educar a los participantes sobre la alimentación saludable y la importancia de una dieta balanceada.

Tiempo: 60 minutos

Materiales:

Recetas de dietas balanceadas

Hojas de trabajo

Descripción: Se distribuyó recetas de dietas balanceadas a cada participante, proporcionando información sobre porciones, grupos de alimentos y la importancia de una alimentación variada. Después de revisar las recetas, se organizó una discusión grupal en la que los participantes compartieron sus ideas y experiencias sobre la alimentación, así como la forma en que podrían aplicar lo aprendido en sus vidas diarias. Esta actividad buscó aumentar la conciencia sobre buenos hábitos nutricionales.

Autor: CONADIC, 2020

Objetivo: Mejorar la salud cardiovascular de los participantes a través del ejercicio.

Tiempo: 60 minutos

Materiales: Parlante

Descripción: Comenzó con una breve demostración de ejercicios que los participantes pudieron realizar utilizando solo su peso corporal. Esta parte inicial sirvió para calentar, luego se llevó a cabo una clase de zumba, durante la cual los participantes siguieron el ritmo de la música mientras disfrutaron de movimientos divertidos y dinámicos diseñados para aumentar la frecuencia cardíaca y mejorar la resistencia física. La actividad concluyó con estiramientos para ayudar a los participantes a relajarse.

Autor: CONADIC, 2020

Objetivo: Fomentar la autoexpresión a través del arte.

Tiempo: 60 minutos

Materiales:

Materiales de arte (pinturas, papeles)

Descripción: Se llevó a cabo un taller donde los participantes pudieron expresar sus emociones, pensamientos y sentimientos mediante el arte. A través de la pintura y el dibujo, cada uno pudo plasmar lo que experimentó, brindando un espacio para liberar tensiones emocionales y promover el bienestar personal. Esta actividad fomentó la autoexploración y el autocuidado emocional, ofreciendo una salida creativa para la expresión personal. Al finalizar, los participantes tuvieron la oportunidad de compartir sus obras y reflexionar sobre su experiencia.

Actividad N° 22

Título: Evaluación

Objetivo: Evaluar a los participantes

Tiempo: 60 minutos

Materiales:

Cuestionarios

Lapiceras

Descripción: Se realizó la entrega de los cuestionarios que median las habilidades de comunicación, autocuidado y autoestima de los participantes, se respondía a cualquier duda que surja a la hora del llenado de los mismos.

Objetivo: Agradecer a los participantes

Tiempo: 60 minutos

Materiales:

Recuerditos

Descripción: Se agradeció a los participantes por la participación en el programa, deseándoles lo mejor a cada uno, que fueron cruciales para la realización del programa, también se les proporciono recuerditos, un refrigerio y para finalizar se realizó juegos.

CAPÍTULO VI

RESULTADOS

VI. PRESENTACIÓN DE RESULTADOS

En este capítulo se analizan los datos y resultados derivados de la evaluación inicial, posteriormente se finaliza con un análisis comparativo de la evaluación inicial y final, una etapa fundamental de la práctica institucional. Se abordan los resultados del cuestionario de habilidades comunicativas (CSQ), escala de autocuidado de Anabel Gonzales y la escala de autoestima de Rosenberg.

Cuadro 1

Edad

Edad	F	%
14-20	4	13.33
21-26	8	26.67
27-32	5	16.67
33-38	9	30
39-44	1	3.33
45-50	3	10
Total	30	100

Fuente: Elaboración propia

El Cuadro N°1 representa la edad de la población internada en INTRAID, la mayor proporción corresponde a un 30%, se encuentra en el rango de edad de 33-38 años. En segundo lugar, se observa con un 26.67% que representa entre los 21-26 años, seguido de las edades de 27-32 años, que representa el 16.67%, con un 13.33% corresponde a 14-20 años de la población, finalmente un 10% a las edades de 45-50 años y el 3.33% a 39-44 años.

Cuadro 2

Sexo

Sexo	F	%
Masculino	20	66.67
Femenino	10	33.33
Total	30	100

Fuente: Elaboración propia

El Cuadro N°2 presenta la distribución por sexo de los participantes internados, revelando una predominancia masculina con un 66.67%, mientras que el 33.33%, corresponde al sexo femenino.

6.1 ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS DEL PRETEST

Cuadro 3

Cuestionario de habilidades de comunicación CSQ

Habilidades de comunicación	F	%
Bajo	14	46.67
Medio	11	36.66
Alto	5	16.67
Total	30	100

Fuente: Elaboración propia

Para Pedro Zayas Agüero (2012), la comunicación es un factor fundamental de los seres humanos, nos permite relacionarnos con un grupo, una comunidad y sociedad. Comunicarnos significa recibir y dar información lo cual nos ayuda a alcanzar una meta.

Los resultados del pretest nos muestran que hay una falencia en las habilidades comunicativas por parte de los participantes, los datos indican que un 46.67% presenta un nivel bajo, los cuales por una observación clínica presentan dificultades a la hora de realizar preguntas, falta de escucha activa, en mostrar interés y preocupaciones por lo demás y la capacidad de expresar

ideas e información de una forma clara. Un 36.66% se encuentra en un nivel medio, con una mejor capacidad de comprensión, expresión de sentimientos, dudas, Finalmente, con un 16.67% en un nivel alto, con una capacidad de expresar opiniones y hacer críticas constructivas.

Cuadro 4

Escala de autocuidado

Conducta autodestructiva	F	%
Bajo	3	10
Medio	10	33.33
Alto	17	56.67
Total	30	100

Fuente: Elaboración propia

Para Dorothea Orem (2005), el autocuidado es una función humana reguladora de cada individuo, está orientado a las situaciones concretas de la vida de las personas sobre si misma como también de su entorno, regulando aspectos que afectan su propio desarrollo y función en beneficio de su vida, salud o bienestar.

En el Cuadro N°4 se muestra que un 60% de los participantes se encuentran en un nivel alto en esta categoría, lo cual representa una área de preocupación, donde tienen la tendencia a tratarse mal a ellos mismos, haciendo cosas que los dañan aún más en situaciones críticas para ellos, El 30% en un nivel medio, que refleja que tienen un nivel intermedio de conciencia en realizar tener actitudes negativas hacia su persona, mientras con un 10% en un nivel bajo dentro de esta categoría, los cual representa una mayor conciencia en las actitudes de autocrítica.

Cuadro 5

Problemas para dejarse ayudar

Problemas para dejarse ayudar	F	%
Bajo	11	36.67
Medio	18	60
Alto	1	10
Total	30	100

Fuente: Elaboración propia

El Cuadro N° 5 revela que la capacidad para dejarse ayudar es relativa, un 60% de los participantes se encuentra en un nivel medio, lo que refleja que tienen un nivel intermedio, no presentan un mayor problema para pedir ayuda, con un 60% en un nivel bajo, donde los participantes tienen una mayor capacidad de conciencia para pedir ayuda, los cuales se sienten más cómodos al hablar de los que les preocupa y son capaces de buscar ayuda. Finalmente, un 10% se ubica en un nivel alto lo que demuestra una mayor falta de conciencia para pedir ayuda.

Cuadro 6

Resentimiento por no reciprocidad

Resentimiento por no reciprocidad	F	%
Bajo	3	10
Medio	24	80
Alto	3	10
Total	30	100

Fuente: Elaboración propia

El Cuadro N°6 muestra que un 80% se encuentra en un nivel medio, lo que sugiere que se encuentran en un nivel intermedio en las expectativas de recibir atención. Un 10% en un nivel bajo en esta categoría, lo cual demuestra que tienen un mayor interés por recibir atención y

cuidado de los demás con un 10% en un nivel alto los cuales son los que tienen, una menor expectativa de que los demás los cuiden y les den atención.

Cuadro 7

No actividades positivas

No actividades positivas	F	%
Bajo	6	20
Medio	23	76.67
Alto	1	3.33
Total	30	100

Fuente: Elaboración propia

El Cuadro N°7 muestra que un 76.67% se encuentra, un nivel medio, lo que sugiere que se encuentran activamente involucrados en actividades que promueven su bienestar. Un 20% en un nivel bajo en esta categoría, lo cual demuestra que tienen un mayor interés por realizar actividades que promuevan su bienestar y el autocuidado y con un 3.33% en un nivel alto los cuales son los que tienen, una menor participación en actividades positivas para su salud.

Cuadro 8

No atender las propias necesidades

No atender las propias necesidades	F	%
Bajo	6	20
Medio	23	76.67
Alto	1	3.33
Total	30	100

Fuente: Elaboración propia

El Cuadro N° 8 revela que un 76.67% de los participantes se encuentran en un nivel medio, lo cual refleja que tienen un nivel intermedio en la tendencia de ignorar sus propias necesidades de cuidado, un 20 % con un nivel bajo en esta categoría, tienen una mayor conciencia en las

necesidades de autocuidado, preocupándose por su salud mental, física. finalmente, con un 3.33% se sitúa un nivel alto lo que demuestra que tienen una tendencia a ignorar las necesidades de su autocuidado.

Cuadro 9

Falta de tolerancia al afecto positivo

Falta de tolerancia al afecto positivo	F	%
Bajo	6	20
Medio	21	70
Alto	3	10
Total	30	100

Fuente: Elaboración propia

El Cuadro N° 9, nos indica que el 70% se encuentra en un nivel medio con una capacidad de tolerar y aceptar los comentarios de otras personas, seguido de un 20% con un nivel bajo, lo cual representa que tienen una mayor conciencia a la hora de aceptar comentarios positivos y con el 10% un nivel alto, los cuales se les dificulta aceptar comentarios positivos acerca de su rendimiento o de su capacidad.

Cuadro 10

Escala de autoestima

Autoestima	F	%
Baja	3	10
Moderada	24	80
Alta	3	10
Total	30	100

Fuente: Elaboración propia

La autoestima es la capacidad de tener confianza y respeto por uno mismo, la cual se ve influenciada de sentimientos y pensamientos sobre cómo somos y actuamos. En nuestra actualidad las personas somos inseguras, no tomamos decisiones por miedo a equivocarnos y sobre todo por el qué dirán los demás.

El Cuadro N° 10, presenta que un 80% se encuentra en un nivel moderado, lo cual reflejado que tienen una suficiente confianza en sí mismos, eso le permite afrontar las situaciones que se les presenten, con un 10% en un nivel alto con una confianza plenamente en ellos y en el trabajo que realizan. finalmente 10% un nivel bajo, quienes pueden presentar sentimientos de insuficiencia, problemas para establecer relaciones saludables.

6.2 ANÁLISIS DE RESULTADOS DE PRETEST Y POSTEST

Cuadro 11

Habilidades de comunicación

Habilidades de comunicación	Pretest		Posttest	
	F	%	F	%
Bajo	14	46.67	2	6.67
Medio	11	36.66	16	53.33
Alto	5	16.67	12	40
Total	30	100	30	100

Fuente: Elaboración propia

Las habilidades comunicativas, son las capacidades que cada persona necesita para expresar sentimientos, emociones, pensamientos, deseos, utilizando un lenguaje que pueda ayudar a los demás a que lo comprendan y también a entender el a los demás. Uno de los objetivos del programa es fortalecer las habilidades de comunicación, es decir que sean capaces de comunicarse en todas las formas, porque es importante compartir información con otros y entenderla de igual manera, saber el uso correcto de cómo decir las cosas en cada situación que se nos presenta.

En el Cuadro 11 se observa que hubo una respuesta positiva de las habilidades comunicativas, antes de la implementación del programa se percibe que la mayoría de los participantes se encontraban con un nivel bajo con el 46.67%, con una disminución en este nivel con un 6,67%. En el nivel medio podemos observar que de un 36.66% hubo un aumento después de la implementación del programa con un 53.33% donde los participantes adquirieron herramientas para poder comunicarse mejor, hacer conocer sus decisiones, la importancia de escuchar y ser escuchados. Por otro lado, podemos ver un aumento en el nivel alto; antes del programa se presentaba un 16.67% de habilidades comunicativas, en el posttest se obtuvo un 40%, por observación clínica se pudo observar que los participantes adquirieron capacidades para construir relaciones, resolver problemas, saber hacer preguntas relevantes y significativas que les sirve para saber acerca de su enfermedad.

Cuadro 12

Escala de autocuidado

Conducta autodestructiva	Pretest		Posttest	
	F	%	F	%
Bajo	3	10	4	13.33
Medio	10	33.33	24	80
Alto	17	56.67	2	6.67
Total	30	100	30	100

Fuente: Elaboración propia

El autocuidado es la práctica de actividades que los individuos inician y realizan por si mismos para mantener la vida, la salud, bienestar. Las prácticas personales varían, pero es fundamental tener una buena alimentación, un cuidado emocional donde sepan conectar con sus propias emociones y con los otros y aceptar las situaciones que se nos presentan y que sólo son momentos y que no nos definen.

En el Cuadro 12 se observa que antes de la implementación del programa un 56.67% se encontraba en un nivel alto, lo cual nos indica que los participantes se comportaban de una manera autodestructiva, donde solían tener la tendencia a tratarse mal, reflejando actitudes

autocríticas y negativas hacia ellos mismo; con la implementación del programa se redujo a un 6.67%.

En un nivel medio en el pretest con un 33.33%, mientras que en posttest hubo un aumento a un 80%, que nos indica que los participantes tienen un nivel intermedio de conciencia para no juzgarse severamente cuando están pasando por una situación difícil.

Con el 10% en el pretest en un nivel bajo, hay una mejora con un 13.33% en el posttest por lo tanto los participantes tienen una mayor conciencia, para no tratarse mal, tienen menos actitudes autocríticas y negativas hacia su persona.

Cuadro 13

Problemas para dejarse ayudar

Problemas para dejarse ayudar	Pretest		Posttest	
	F	%	F	%
Bajo	11	36.67	24	80
Medio	18	60	6	20
Alto	1	10	0	0
Total	30	100	30	100

Fuente: Elaboración propia

En el Cuadro 13, en un nivel alto con un 10% en el pre test. refleja que antes de la implementación del programa los participantes tenían problemas para dejarse ayudar, luego con la intervención se ve una mejora, de un nivel bajo con el 36.67% en el pre test a un 80% en el posttest, lo que representa que los participantes adquirieron una mayor conciencia para pedir ayuda y permitir que otros ofrezcan apoyo.

En un nivel medio en el pretest con 60% que reflejaban un nivel intermedio de conciencia, por lo tanto, los participantes adquirieron un mayor nivel de conciencia, disminuyendo a solo un 20% en el posttest. El programa fue efectivo para fomentar la conciencia para que los participantes puedan recibir apoyo ante situaciones complicadas en su vida

Cuadro 14

Resentimiento por no reciprocidad

Resentimiento por no reciprocidad	Pretest		Postest	
	F	%	F	%
Bajo	3	10	15	50
Medio	24	80	15	50
Alto	3	10	0	0
Total	30	100	30	100

Fuente: Elaboración propia

En el Cuadro 14, en el pretest se presentaba en un nivel alto con 10% lo cual indicaba una área de preocupación donde a los participantes no les gustaba recibir atención, llegando con una disminución en el postest de un 0%, aumentando una mayor conciencia en el nivel bajo con 50% en el postest, por lo tanto adquieren conciencia sobre la importancia de recibir atención de los demás, mientras que en el nivel medio de un 80% en un pretest tuvimos un 50% en el postest, lo que refleja que los participantes que se encontraban en un nivel alto con áreas de preocupación, aumentaron su nivel de conciencia de autocuidado, adquiriendo un nivel medio y bajo.

Cuadro 15

No actividades positivas

No actividades positivas	Pretest		Postest	
	F	%	F	%
Bajo	6	20	18	60
Medio	23	76.67	12	40
Alto	1	3.33	0	0
Total	30	100	30	100

Fuente: Elaboración propia

En el Cuadro 15, en el pre test se refleja que el 76.67% de los participantes se encontraban en un nivel medio, lo cual tuvo una disminución a un 40%, en el posttest por lo tanto adquirieron más entusiasmo para participar en actividades que les proporciona una mejor salud física y emocional, aumentando en el posttest en el nivel bajo con un 60%. Antes en el pretest solo teníamos un 20%, indicándonos que los participantes aprendieron a disfrutar de su tiempo libre, ahora realizan actividades físicas, encontrando relaciones que les son gratificantes.

Y para finalizar con 3.33% en el pretest en el nivel alto, llegando con la implementación del programa a una reducción del 0%.

Cuadro 16

No atender las propias necesidades

No atender las propias necesidades	Pretest		Posttest	
	F	%	F	%
Bajo	6	20	20	66.67
Medio	23	76.67	10	33.33
Alto	1	3.33	0	0
Total	30	100	30	100

Fuente: Elaboración propia

En el Cuadro 16, con un 76.67% en el pretest con el nivel medio, tenemos una disminución del 33.33% en el posttest por lo tanto nos refleja que hubo un aumento en el nivel bajo de un 20% en el pretest a un 66.67% en posttest, por lo cual los participantes adquirieron habilidades de autocuidado, preocupándose primero por ellos antes de satisfacer las necesidades de los demás, el saber defender sus derechos, el poner límites y la importancia de decir no ante situaciones que sean riesgosas para ellos. Y con un 3.33% en pretest se encuentra en nivel alto, donde nos indicaba que no había una conciencia para poner límites, una menor conciencia para hacer valer sus derechos, llegando un 0% en el posttest.

Cuadro 17

Falta de tolerancia al afecto positivo

Falta de tolerancia al afecto positivo	Pretest		Postest	
	F	%	F	%
Bajo	6	20	18	60
Medio	21	70	12	40
Alto	3	10	0	0
Total	30	100	30	100

Fuente: Elaboración propia

En el Cuadro 17 en el pretest en el nivel bajo se observaba que un 20% solo tenía una mayor conciencia de capacidad para tolerar y aceptar comentarios positivos, en el posttest se tuvo un aumento de un 60%, mientras que en el nivel medio en el pretest de un 70% se disminuyó a un 40%, por lo cual el programa tuvo resultados óptimos donde se ve reflejado que el 10% que se presentaba en el nivel alto en el pretest, disminuyó a un 0% en el posttest. Los participantes tuvieron un desarrollo fundamental para su autoimagen.

Cuadro 18

Escala de autoestima

Autoestima	Pretest		Postest	
	F	%	F	%
Baja	3	10	0	0
Moderada	24	80	16	53.33
Alta	3	10	14	46.66
Total	30	100	30	100

Fuente: Elaboración propia

La autoestima es vista como consecuencia de una comprensión individual del mundo, de los otros y quien somos nosotros en relación a ellos. Por lo tanto, en el Cuadro 18, se percibe que

hubo una efectividad en la implementación del programa donde en el pretest se presentaba un 10% en el nivel bajo de autoestima, en posttest se observa que hubo la disminución a un 0%, lo cual nos puede llevar a que haya menos consecuencias de daño de los participantes.

En el nivel moderado con un 80% en el pretest a un 53.33% en el posttest, lo cual nos demuestra que el nivel alto de un 10% en el pretest, con el programa se obtuvo una significativa mejora con un 46.66%, donde los participantes tienen mayores herramientas como una mayor seguridad en ellos mismos, autovaloración positiva y una mayor construcción ante situaciones difíciles que se les presentan, tanto ante posibles recaídas en sus enfermedades.

CAPÍTULO VII

CONCLUSIONES Y

RECOMENDACIONES

7.1 CONCLUSIONES

Se presentan las conclusiones generales derivadas de la Práctica Institucional realizada en INTRAID, organizadas conforme a los objetivos planteados y basadas en los resultados obtenidos en los instrumentos aplicados.

Con relación al objetivo 1: Realizar una evaluación diagnóstica de las habilidades básicas de comunicación, autocuidado y autoestima en los pacientes internos de INTRAID.

Se realizó la evaluación inicial de los participantes respecto a las habilidades de comunicación, autocuidado y autoestima, encontrándose indicadores que evidenciaron importantes debilidades en estas áreas. En cuanto a las habilidades comunicativas, los resultados reflejaron que un 46.67%, se ubicaba en un nivel bajo, lo que se manifestaba en dificultades para formular preguntas, mantener escucha activa, expresar sentimientos y comunicar ideas de manera clara. Por otro lado, un porcentaje considerable presentaba una comunicación media, pero aún insuficiente para afrontar situaciones de la vida diaria. Esto permitió comprender que el grupo presentaba carencias tanto en la expresión como en la comprensión, lo cual impactaba en la interacción social y en su capacidad para construir vínculos.

Respecto al autocuidado, los datos iniciales antes de la intervención mostraron que un 56.67%, se ubicaba en un nivel alto de conducta autodestructiva, lo cual evidenciaba que gran parte de los participantes mantenía patrones de autoexigencia negativa, falta de valoración personal y hábitos poco saludables.

Finalmente, en cuanto a la autoestima, el diagnóstico inicial mostró que muchos participantes presentaban características propias de una autoestima baja o media-baja: dificultad para valorarse, miedo al rechazo, desconfianza en sus capacidades, sentimientos de culpa persistentes y temor a asumir nuevos retos. Este panorama evidenció la necesidad urgente de fortalecer la autovaloración, ya que la autoestima constituye un factor esencial en la disposición al cambio y en la adherencia a los procesos de rehabilitación.

Con relación al objetivo 2: Desarrollar un programa de fortalecimiento de habilidades básicas de comunicación, el autocuidado y autoestima en INTRAID.

Se desarrolló un programa estructurado y adaptado a las características particulares de la población interna de INTRAID, compuesto por actividades psicoeducativas.

Durante la ejecución del programa, se observó que las primeras sesiones representaron mayores dificultades, especialmente en áreas como la expresión emocional, el reconocimiento de necesidades y la participación activa. Muchos participantes mostraban resistencia inicial a compartir experiencias personales, lo cual se relacionaba con los niveles bajos de autoestima y confianza interpersonal detectados en el pretest. Sin embargo, conforme avanzaba el programa, se notaron progresos notables: mayor apertura en los espacios grupales, incremento en el uso de un lenguaje emocional más preciso, mejor disposición para escuchar y un clima grupal más colaborativo.

En el ámbito del autocuidado, las actividades orientadas permitieron que los participantes reconocieran la importancia de atender su salud física, emocional y mental. El uso de técnicas de respiración, ejercicios de relajación y dinámicas de autoexploración facilitó la adquisición de herramientas prácticas para manejar situaciones estresantes.

En cuanto a la autoestima, las actividades promovieron un ambiente favorable para disminuir la autocrítica severa. Se observó que el grupo comenzó a mostrar mayor seguridad para hablar, expresar logros y reconocer avances, lo que constituyó uno de los cambios más significativos en el proceso.

La implementación del programa permitió integrar teoría y práctica, desarrollar habilidades clínicas y fortalecer la capacidad de adaptar intervenciones según las necesidades del grupo.

Con relación al objetivo 3: Evaluar el impacto del alcance del Programa de Intervención

Se evaluaron los avances mediante el postest, revelando mejoras significativas en las tres áreas trabajadas. En habilidades comunicativas, el nivel bajo descendió de 46.67% a 6.67%, mientras que el nivel alto aumentó de un 16.67% a 40%, demostrando que los participantes desarrollaron mayor capacidad para expresar ideas, escuchar activamente, realizar preguntas relevantes y establecer interacciones más claras y respetuosas. La participación en las sesiones finales mostraba un grupo más cohesionado, con mayor disposición a comunicarse y a resolver conflictos a través del diálogo.

En relación al autocuidado, la conducta autodestructiva en nivel alto disminuyó drásticamente de 56.67% a 6.67%, lo cual representa uno de los logros más relevantes del programa. Los participantes comenzaron a adoptar una actitud más reflexiva hacia su bienestar, con menor autocrítica y mayor reconocimiento de sus límites y necesidades. El nivel medio aumentó considerablemente, lo que sugiere que existe un proceso de transición hacia prácticas de autocuidado más saludables y sostenidas.

Sobre la autoestima, la observación clínica permitió constatar una mayor seguridad personal, aumento de la confianza, participación más espontánea y disminución del miedo al juicio externo. La expresión verbal y no verbal en las últimas sesiones evidenció una autopercepción más positiva, más aceptación del proceso terapéutico y mayor motivación hacia la recuperación.

La evaluación final confirma que el programa tuvo un impacto significativo, logrando avances visibles en dimensiones fundamentales para la rehabilitación, la reintegración social y la salud mental integral de los participantes.

7.2 RECOMENDACIONES

A la Universidad Autónoma “Juan Misael Saracho”

- Se sugiere continuar promoviendo espacios de práctica institucional en instituciones de salud mental, enfocados en áreas de prevención y en el área clínica, estas experiencias permiten al estudiante aplicar los conocimientos adquiridos, desarrollar habilidades clínicas y fomentar una formación profesional integral.
- Como universidad, hacer programas en donde los estudiantes puedan brindar charlas a las familias, barrios, escuelas, instituciones como una manera de adquirir mayor conocimiento.

A la institución

- Se recomienda mantener y fortalecer los programas psicoeducativos orientados al desarrollo personal de los pacientes, incorporando de manera continua actividades relacionadas con la comunicación, el autocuidado y la autoestima, dado su impacto positivo en la rehabilitación.

A futuros estudiantes:

- Se aconseja mantener una actitud empática, responsable y flexible al trabajar con esta población, reconociendo que cada paciente presenta necesidades y ritmos diferentes. Asimismo, es importante preparar actividades adaptadas a las capacidades del grupo y fomentar un ambiente de confianza y respeto mutuo durante la práctica.