

- "Una vez aprendido el procedimiento, repetirlo concentrando su atención en un grupo muscular".

GUÍA DE TRABAJO No. 4 (Ver Anexo No. 5)

PRUEBA DE SALIDA (Ver Anexo No. 1)

ENCUESTA DE OPINIÓN (Ver Anexo No. 6)

FORTALEZCAMOS
LA SALUD MENTAL
CON INTERVENCIONES
COMUNITARIAS.

ANEXO No. 1

MÓDULO IV :

Actividades preventivas y de detención en Salud Mental

PRUEBA DE ENTRADA Y DE SALIDA

NOMBRES _____ FECHA _____

INST/ORG. AL QUE PERTENECE _____

LOCALIDAD _____

Marcar con un aspa, la respuesta correcta:

- ¿Quiénes conforman un grupo de riesgo?:
 - Personas con apoyo familiar.
 - Niños, ancianos y madres gestantes.
 - Agentes comunitarios.
 - Ninguna de las anteriores.
- Entre las actividades preventivas tenemos:
 - Fomento de conductas sociales positivas.
 - Grupos de soporte.
 - Talleres de libre expresión.
 - Todas las anteriores.
- La atención a los afectados por desastres consiste en:
 - Escuchar atentamente sus problemas y ayudarlas a encontrar soluciones.
 - Resolver sus problemas.
 - No permitirles expresar sus sentimientos y emociones.
 - Exigirles que responda a todas las preguntas.
- Son técnicas de autocontrol:
 - La promoción y la prevención.
 - Animación y presentación.
 - La relajación y respiración profunda.
 - Dinámicas grupales.

ANEXO No. 2

TÉCNICAS DE ANIMACIÓN “EL NUDO”

OBJETIVO : Lograr el trabajo coordinado y desarrollar sentimiento de grupo.

MATERIAL : Guía - 1 persona

TIEMPO : 30 minutos.

PROCEDIMIENTO:

1. Se forman grupos de 8 a 10 personas, se forma un círculo.
2. Cada grupo elegirá un coordinador de grupo quien recibirá las sugerencias de cada uno de los miembros.
3. Logrado el objetivo, el coordinador de grupo procederá a hacer una recapitulación de la técnica aplicada.

GUÍA DE DISCUSIÓN

1. *El facilitador indicará que debemos amarrar un nudo con nuestras manos para después desatarlo.*
2. *Para amarlo juntar una de sus manos con la del compañero que tiene enfrente. No pueden juntarse las manos con las del compañero de al lado.*
3. *Para desatar el nudo deben hacerlo sin soltarse las manos.*
4. *Todo el grupo se va moviendo de distintas formas hasta lograr desatar el nudo, armando al final una gran ronda.*

ANEXO No. 3

GUÍA DE TRABAJO No. 2

OBJETIVO : Que los Agentes Comunitarios desarrollen adecuadamente talleres y grupos como parte de las actividades preventivas de salud mental.

TIEMPO : 90 minutos.

PROCEDIMIENTO:

1. Se formaran 2 grupos de 8 – 10 participantes respectivamente.
2. Cada grupo designará un moderador y un secretario.
3. Los secretarios leerán los aportes de cada grupo.
4. Presentación de las propuestas de los grupos en la plenaria.

GUÍA DE DISCUSIÓN

- Grupo 1 :* Considerando los referentes a los grupos de fomento y desarrollo de conductas sociales positivas, proceder a elaborar una propuesta de implementación de este tipo de grupos acordes a las características de su localidad.
- Grupo 2 :* Considerando los referidos a lo que es grupo de soporte, proceder a elaborar una propuesta de estrategia para la conformación de este tipo de grupos en su localidad.

ANEXO No. 3A

TALLER DE JUEGO

ACTIVIDAD	OBJETIVO	MATERIAL
<i>Dinámica grupal Presentación (Nombre y fruta)</i>	Los participantes se conozcan	Cartulina con nombres
<i>Dinámica grupal Animación (Juego del Titanic)</i>	Relajen tensiones, entren en Confianza	Guía
<i>Expresión corporal.</i>	Manejo y dominio de todos sus segmentos corporales para reconocimiento y adaptación al medio social.	Representación. (Modelo)
<i>Dinámica grupal "El nudo"</i>	Lograr el trabajo coordinado y desarrollar sentimiento de grupo.	Guía
<i>Dinámica grupal "Ronda compacta"</i>	Se busca reconocer y encontrar a los otros a través del contacto corporal.	Guía

TALLER DE LIBRE EXPRESIÓN PARA NIÑOS

<i>Canto</i>	Expresión de emociones, sentimientos y ansiedades.	Radio y Grabadora
<i>Poesía</i>	Expresión de emociones, sentimientos y ansiedades.	Poemario, cuentos
<i>Baile</i>	Expresión de emociones, sentimientos y ansiedades.	Grabacion
<i>Mimo Pantomima</i>	Expresión de emociones, sentimientos y ansiedades.	Representación
<i>Interpretación musical</i>	Expresión de emociones, sentimientos y ansiedades.	Radio y Grabadora
<i>Dramatización "El círculo Creativo"</i>	Lograr que se expresen con total soltura	Guía
<i>"La caja Maravillosa"</i>	Lograr que se expresen con total soltura	Guía

TALLER DE PINTURA PARA NIÑOS

<i>Dibujo libre</i>	Comuniquen con soltura y libertad las emociones que sienten y viven.	Papel, lápices, colores crayolas, borradores
<i>Dáctilo pintura</i>	Representación vivencial de emociones y sentimientos, necesidades sobre desastres naturales.	Cartulina, témperas
<i>Dibujo a crayolas temas libres sobre desastres y su ciudad natal</i>	Representación vivencial de emociones y Sentimientos, sobre Desastres Naturales.	Cartulina, crayolas

1. TALLER DE JUEGO

PROCEDIMIENTO	TIEMPO
<i>Cada participante dará su nombre en la primera rueda, y en la segunda agregará el nombre de una fruta.</i>	10 m.
<i>Se formarán tres grupos, el guía invitará a los participantes a agruparse para subir a las lanchas, gritando: ¡Agruparse de 2!, ¡agruparse de 3!, y así indistintamente. El que se quede solo saldrá del grupo.</i>	10 m.
<i>Los participantes deben estar en movimiento o realizando una actividad. A la voz de ¡inmóvil!, se detendrán.</i>	10 m.
<i>Se forman grupo de 8 a 10 niños, en círculo. Se indica que debemos armar un nudo con nuestras manos para después desatarlo. Para armarlo, juntar una de las manos de un niño con las de un compañero que tiene enfrente y la otra mano con la de otro niño que esté enfrente. No pueden juntarse las manos con las del compañero de al lado. Para desatar el nudo deben hacerlo sin soltarse las manos. Todo el grupo se va moviendo de distintas formas hasta lograr desatar el nudo, armando una gran ronda.</i>	30 m.
<i>Se forma una ronda con todos los niños, están sujetos de los brazos. Se realiza las acciones que el coordinador les indique, sin soltarse en ningún momento. Toda la ronda realiza el movimiento, no pueden separarse ni apoyarse en ningún momento en el piso. Se les puede pedir que se paren en punta de pies, que se agachen, que se arrodillen, que salten, que se echen boca abajo, sobre el piso, que se pongan en pie, que se echen boca arriba, etc.</i>	20 m.

2. TALLER DE LIBRE EXPRESIÓN PARA NIÑOS

<i>Repetir la canción escuchada. Cantar determinada canción. Pedir que el niño cante alguna canción.</i>	10 m.
<i>Leer poema. Pedir que el niño recite alguna poesía.</i>	10 m.
<i>Baile al son de diferentes ritmos.</i>	10 m.
<i>Expresión a través de gestos de alegría, pena y sorpresa.</i>	10 m.
<i>Cada participante marcará un ritmo improvisado al tocar un instrumento (cajón tambor, silbando o tarareando).</i>	
<i>El coordinador indica a los participantes que formen un círculo estando de pie. Se les dice que al centro de la ronda se irán colocando varios objetos, uno por uno. Cada participante sale al centro del círculo (sube y espontáneamente) y usa este objeto de manera diferente o como es normalmente usado; por ejemplo: Si se coloca un zapato al centro del círculo, este puede ser usado como teléfono, poniéndonos a hablar a través de él.</i>	30 m.
<i>Se forma una ronda con todos los niños sentados en el piso. El coordinador pondrá una caja. Les dirá que esa caja es maravillosa porque de ella se pueden sacar los objetos que se deseen. El coordinador saca un objeto imaginario y lo actúa con todo su cuerpo, se invita que cada niño saque un objeto de la caja lo, represente y después se lo entregue a otro niño, diciéndole por ejemplo "te entrego este sombrero", y luego realiza una acción, haciendo uso de ese objeto imaginario.</i>	30 m.

3. TALLER DE PINTURA PARA NIÑOS

<i>Los materiales se colocan sobre la mesa de trabajo para que sean compartidos por todo el grupo. Consigna "delante nuestro tenemos diversos materiales con los que podemos trabajar". Podemos hacer lo que nosotros queremos. Pueden hacer el trabajo donde cada uno se sienta más cómodo, si quieren pueden trabajar en grupo o individualmente. Se le pregunta qué les gustaría.</i>	30 m. ó más
	20 m.
	20 m.

ANEXO No. 4

GUÍA DE TRABAJO No. 3

OBJETIVO : Que los participantes vivencien un proceso de recreación de desastre para trabajar en talleres con grupos de personas que viven expuestas a riesgo y/o afectados por desastres.

TIEMPO : 30 minutos.

MATERIALES A USAR : Papel y lápiz

PROCEDIMIENTO:

1. Cada persona hará un dibujo libre
2. Formar grupos de 5 personas y compartir la experiencia del dibujo libre expresando su vivencia.

ANEXO No. 5

GUÍA DE TRABAJO No. 4

OBJETIVO : Que los participantes conozcan y aprendan técnicas de auto-control para trabajar con grupo de personas que viven expuestos a riesgo y/o afectados por desastres

TIEMPO : 3 horas.

MATERIAL A USAR : Dos colchonetas

METODOLOGÍA :

1. **Respiración profunda: (28)**
 - a) Aunque este ejercicio puede practicarse en distintas posiciones, la más recomendable es la que describimos a continuación. Tiéndase en el suelo sobre la alfombra o sobre una manta. Doble las rodillas y separe los pies unos 20 cm. dirigiéndolos suavemente hacia fuera. Asegúrese de mantener la columna vertebral recta.
 - b) Explore su cuerpo en busca de signos de tensión.
 - c) Coloque una mano sobre el abdomen y otra sobre el tórax.
 - d) Tome aire, lenta y profundamente, por la nariz y hágalo llegar hasta el abdomen levantando la mano que había colocado sobre él. El tórax se moverá solo un poco, lo mismo el abdomen.
 - e) Cuando se haya relajado (en la forma que indica el punto d), sonría un poco, inhale aire por la nariz y sáquelo por la boca haciendo un ruido suave y relajante como el que hace el viento cuando sopla ligeramente. Con ello, su boca y su lengua se relajarán. Haga respiraciones largas, lentas y profundas que eleven y desciendan el abdomen. Fijese en el sonido y en la sensación que le produce la respiración a medida que va relajándose más y más.
 - f) Continúe con 5 a 10 minutos de respiración profunda una o dos veces al día durante unas cuantas semanas,; luego, si lo desea, puede prolongarlo hasta 20 minutos.
 - g) Al final de cada sesión de respiración, dedique un poco de tiempo a explorar su cuerpo una vez más en busca de signos de tensión. Compare la ten-

- sión que siente el acabar el ejercicio con la que sentía al empezarlo.
- h) Una vez que se sienta familiarizado con la forma de respiración que se describe en el punto d, practíquela siempre que le apetezca tanto si está sentado como si está de pie. Concéntrate en el movimiento ascendente y descendente de su abdomen, en el aire que sale de los pulmones y en la sensación de relajación que la respiración profunda le proporciona.
 - i) Cuando haya aprendido a relajarse mediante la respiración profunda, practíquela cada vez que note que va a ponerse tenso.

2. Relajación Imaginal:

Antes de utilizar esta técnica. Por favor lea en forma privada y personal las indicaciones, luego proceda a la técnica.

- a) Este ejercicio puede practicarse en dos posiciones, sentada en una silla o tendida en el suelo sobre una manta o colchoneta.
- b) Module su voz, es importante practicar antes, de preferencia puede hacerlo en presencia de una persona de confianza para que le informe sobre la tonalidad de su voz.

Ejercicios:

1. "Cierra los ojos. Está cómodamente sentado, todas las partes de tu cuerpo están cómodamente apoyadas en la silla y no hay necesidad de tensar ningún músculo".
2. Déjate llevar lo máximo que puedas por la sensación de relajación.
3. Ahora focaliza la atención en tus brazos y deja que desaparezca de ellos cualquier tensión.
4. Concéntrate en los músculos de tus brazos, tus bíceps, tus antebrazos y tus manos. Ve soltándolos, ve dejándolos cada vez más y más sueltos. Deja que esos músculos se relajen profundamente... Ya están relajados, ya están sueltos.
5. Percibe la profunda sensación de relajación.
6. Ahora concéntrate en los músculos de la cara. Ve soltándolos, ve relajándolos.
7. Déjate llevar más y más profundamente. Si notas que tu atención divaga, vuelve a centrarla en esos músculos. Deja que los músculos de tu frente, tus ojos, nariz y labios se vayan soltando, se vayan relajando. Déjate llevar por la profunda sensación de relajación, solo déjate llevar.

8. La relajación se extiende ahora por tus brazos... por toda tu cara.. tu cuello... y baja hasta tus hombros. Concentra ahora tu atención en esa parte de tu cuerpo.
9. Puedes sentirlo. Deja que tus músculos se relajen más y más. Están sueltos, están profundamente relajados.
10. Ahora focaliza tu atención en los músculos de la espalda. Súperalos más y más.
11. Deja que se vayan soltando, que se vayan relajando... Si tu atención divaga, concéntrate nuevamente en los músculos que ahora están relajados, profundamente relajados...
12. La relajación se extiende ahora a los músculos de tus glúteos, tus piernas y tus pies. Puedes sentirlos, concéntrate en esos músculos. Permite que se vayan soltando, que se vayan relajando. Déjate llevar por la profunda sensación de relajación, solo déjate llevar (respiración profunda).
13. Ahora todos los músculos de tu cuerpo están relajados, completamente relajados.
14. Nota como los músculos se van soltando más y más. Están muy sueltos, están muy relajados. Sientes una pesadez en todos tus músculos y un calor suave.
15. Deja que esa sensación te invada. Es una señal de que tus músculos se están relajando más y más. Déjate llevar, déjate llevar por el estado profundo de relajación. Todas las partes de tu cuerpo están muy relajadas, muy cálidas ya la vez muy pesadas. No hagas nada, solo déjate llevar. Deja que la respiración siga su propio ritmo monótono, tranquilo. Déjate llevar más y más profundamente por la relajación y nota el estado de bienestar y tranquilidad que esta te produce.
16. Ahora imagínate distintos lugares. Una playa, un arroyo. Elige tú un lugar donde relajarte y del que solo tu disfrutarás. Qué olores percibes, que ves, como sientes tu cuerpo? ¿Que estás haciendo? disfruta. Imagínate haciendo lo que más te relaja. Siente como la tensión va desapareciendo de tu cuerpo, percibe como la tensión va siendo eliminada de tu cuerpo. Estás relajado, muy tranquilo, muy calmado".
17. Ahora... cuando estés listo... puedes permitirte entrar en contacto con lo que te rodea..... con lentitud, abre los ojos, siente que encuentras de nuevo tibieza y comodidad. Ahora, respira tres veces profundamente, estirándose y levantando los brazos.... luego siéntate.

ANEXO No. 6

ENCUESTA DE OPINIÓN

1. En términos generales el evento fue:

Excelente ()	Bueno ()
Regular ()	Deficiente ()

2. ¿Que tan útil resultó para usted el evento?

Muy útil ()	Útil ()
Más o menos útil ()	Poco o nada útil ()

3. ¿Que tan informados le parecieron los capacitadores / facilitadores?

Muy bien informados ()	Bien informados ()
Más o menos informados ()	No informados ()

4. La organización del evento fue:

Excelente ()	Buena ()
Regular ()	Deficiente ()

5. Los objetivos propuestos para el evento se lograron en forma:

Total ()	Parcial ()	No se lograron ()
-----------	-------------	--------------------

6. ¿Que sugerencias propone para mejorar futuros eventos?

CLAVE DE RESPUESTAS CORRECTAS DE LAS PRUEBAS DE ENTRADA Y SALIDA

MODULO I:

1.	C
2.	A
3.	B
4.	B

MODULO II:

1.	C
2.	B
3.	D
4.	A

MODULO III:

1.	A
2.	A
3.	D
4.	C

MODULO IV:

1.	B
2.	D
3.	A
4.	C

INSTRUMENTOS DE GESTIÓN
DEL AGENTE COMUNITARIO
PARA EL AFRONTE Y
PREVENCIÓN DE DESASTRES

INSTRUMENTOS PARA
LA IMPLEMENTACIÓN
DE GRUPOS



FORMATO DE ASISTENCIA

LUGAR: _____

TIPO DE TALLER: _____

NOMBRE DEL GRUPO: _____

RELACIÓN DE PARTICIPANTES	MES:		AÑO:	
	1ª SESIÓN	2ª SESIÓN	3ª SESIÓN	4ª SESIÓN

FICHA DE EVALUACIÓN DE PARTICIPANTES

AGENTE COMUNITARIO: _____ MES: _____

I Datos del participante:

1. Nombre del participante: _____
2. Edad: _____
3. Sexo: _____
4. Grado de instrucción: _____
5. Ocupación: _____

II Antecedentes:

1. Detalle sobre características del participante antes de ingresar o grupo:

2. Evolución (reporte) del participante:

1ª SESIÓN: _____

2ª SESIÓN: _____

3ª SESIÓN: _____

4ª SESIÓN: _____

BIBLIOGRAFÍA BÁSICA

1. **ALJAGA MARRO, ABEL**, Teoría de los desastres. Oficina de defensa nacional del MINSA Lima 2000
2. **Cartilla para comunicadores de prestigiosos medios:** Programa de Salud Mental. Oficina de Comunicaciones. MINSA. Lima, 1997.
3. **CABALLO, Vicente F.:** Teoría, evaluación y entrenamiento en habilidades sociales. Promo Libro, Valencia, 1987.
4. **COHEN, R.:** Estrategias de intervención post-desastre para problemas de salud mental. Fase Aguda. Sep. INSM, 1998
5. **COHEN, R.:** Teoría sobre la crisis. Sep., 1998.
6. **COLE Percy.:** Proceso Grupal. OPS. MINSA. Lima 1999.
7. **CEDRO.** Cultura de Paz. W.K.Kellogg Foundation. Lima 1996.
8. **ESCUDERO, F. & ZAVALA M.:** Jugando con el Arte-. PASMI. 1995.
9. **GRANADOS, BRIGIDA:** La expresión humana en grupo, una expresión básica, Lima, 1999.
10. **INSTITUTO NACIONAL DE SALUD MENTAL "HONORIO DELGADO – HIDEYO NOGUCHI"** Encuesta Familiar del Programa de Intervención de Salud Mental en zonas de riesgo o afectadas por Desastres. INSM-DSMC. Lima, 1998.
11. **INSTITUTO NACIONAL DE SALUD MENTAL "HONORIO DELGADO – HIDEYO NOGUCHI"** Ficha de Diagnóstico Psicosocial del Programa de Intervención de Salud Mental en zonas de Riesgo o Afectadas por Desastres. INSM-DSMC. Lima, 1998.
12. **INSTITUTO NACIONAL DE SALUD MENTAL "HONORIO DELGADO – HIDEYO NOGUCHI"**. Cartilla de presentación de la Institución. Lima, Perú, 1997.

13. **LAVELL, A.; FRANCO E.:** Estado sociedad y gestión de los desastres en América latina. La Red.Flacso, ITDG. Imp.Asoc.Gráfica Educativa. Perú, 1996.
14. **LEVAV I y cols:** Temas de salud mental en la comunidad. Serie Paltex para Ejecutivos de Programas de Salud N° 19. OPS/OMS. 1992.
15. **LIMA, Bruno:** Manual para el trabajador de atención primaria en salud mental para víctimas de Desastres. Ministerio de Salud Pública. División de Salud Mental. Corders por N. Samaniego y M. Chávez, OMS-OPS, 1973.
16. **LIMA, B. & COHEN, R:** Atención Primaria en Salud Mental para víctimas en desastres Arnero. Colombia, 1986.
17. **MINISTERIO DE SALUD DE COLOMBIA.** Manual para la Capacitación del trabajador de atención primaria. División de Desastres, Emergencias y Urgencias. MINSA. Colombia, 1987.
18. **MINISTERIO DE SALUD PÚBLICA Y ASISTENCIA SOCIAL EL SALVADOR.** Intervención en crisis Una guía para trabajadores de salud OPS/OMS. El Salvador 1999
19. **MINISTERIO DE SALUD.** Organizándonos para Brindar Atención Integral. Programa de Salud Básica para Todos. Lima .1995.
20. **ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD, Cruz Roja y Media Luna Roja:** El Personal local de salud y la comunidad frente a los desastres naturales. OMS, Ginebra, Impr. En España, 1989.
21. **ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD: CARACTERÍSTICAS PSICOSOCIALES DE LOS DESASTRES, PREVENCIÓN Y ADMINISTRACIÓN.** División de Salud Mental, 1992.
22. **ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD: CONSECUENCIAS PSICOSOCIALES DE DESASTRES, PREVENCIÓN Y GERENCIA.** División de Salud Mental. Ginebra, 1992. Elaborado por UDESCO-CETREM-SUL. 1996 (Adaptación).
23. **ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD:** Promoción de la salud: Una Antología. Publicación científica 557 Washington 1996
24. **ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD:** Guía para el Diseño, utilización y evaluación de materiales educativos de salud. OPS Washington. 1984.
25. **MUNICIPALIDAD DEL DISTRITO DE AMBAR.** Boletín Informativo. Año 1, No. 1, Agosto, 1996.
26. **SLAIKEU:** Intervención en Crisis. Ed. Manual Moderno S.A. dec.V Mexico, D.F. Santa Fé de Bogota, 1988.
27. **SCHEIN, EDGAR.:** Consultoría de Procesos - Su papel en el desarrollo organizacional. Ed. Iberoamericana 2da. Edición. Washington. Delaware E.U.A. 1990.
28. **TÉCNICAS DE AUTOCONTROL EMOCIONAL.** Ed. Martinez Roca, 1985.
29. **VALERO, S.:** Manual de Intervención en crisis en situaciones en desastre. 1997.
30. **VALERO, S.:** Análisis de las Pautas para Intervención de las Brigadas de Salud Mental. Las situaciones de Desastres propuesta por el INSM. ODN-MINSA. Lima, 1998.
31. **VALLES, Antonio A.:** Las habilidades sociales: autoestima y solución de problemas. Editorial EOS 2da. Edición, Madrid, 1994.
32. **WATZLAWICK, P.:** Teoría de la comunicación humana. Ed. Herder-Barcelona, 1981.
33. **ZEGARRA, MARTHA :** Redes Locales frente a la violencia familiar. OPS. Lima, 1999.