Instituto Oncológico Nacional

Dr. **Juan Demóstenes Arosemena**

Unidad de Salud Mental

Módulo Nº 2.

Herramientas Ocupacionales en el manejo de las emociones en casa.
"Enfocado en el Insomnio"

Dirigido a Pacientes y familiares.

Objetivo General:
Realizar actividades con propósito terapéutico durante su estancia en el hogar.

Panamá Abril, 2020.

Índice

Página

Tarea No.1. Manejo del estrés.

A- Auto-observación conductual en manejo del estrés. 2
B- Descripción de los sentimientos. 3
C- Horario de sensaciones y malestares. 4
D- Narraciones con imágenes. 5
E- Confección de bolsitas manuales para liberar estrés. 6

Tarea No. 2. Manejo del pánico y ansiedad.

A- Respiración de los labios fruncidos. 8
B- Confección de un atrapasueño. 9
C- Pintura dactilar para adultos 10

Tarea No. 3. Higiene del sueño.

A- Estrategias facilitadoras del sueño. 11
B- Recomendaciones sobre la música. 12
C- Ejercicios con trabalenguas. 13
D- Actividades de memoria. 14

Recomendaciones Generales. 15

Derecho de autor del Instituto Oncológico Nacional.- Unidad de Salud Mental – Abril- 2020.

Tarea Nº. 1: Manejo del estrés.

Objetivo: Disminuir los niveles de estrés por medio de la autorrealización de psico-actividades.

Definición de estrés: Reacciones fisiológicas de nuestro cuerpo ante diversas circunstancias. El estrés sostenido e intenso no es normal y puede convertirse en ansiedad y manifestarse con: dolores de cabeza, insomnio, palpitaciones cardíacas, aumento de la actividad corporal (inquietud).

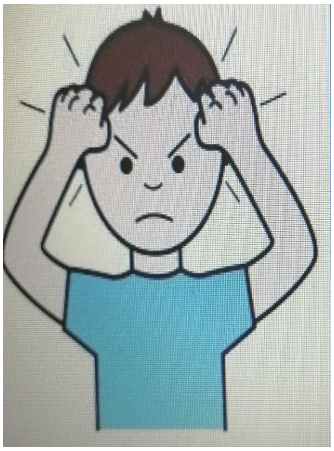
Le recomendamos realizar las siguientes actividades:

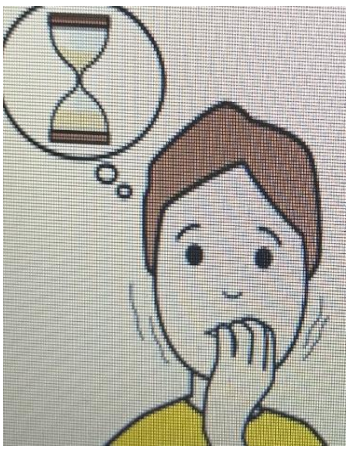
A. Auto - Observación conductual.

Obsérvese y describa:

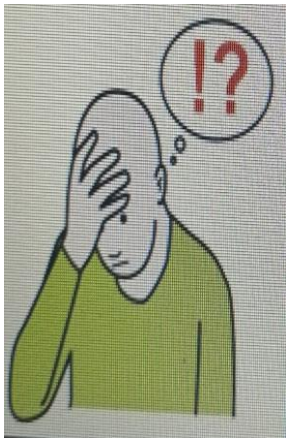
¿Cómo se siente físicamente, pregúntese que puede estar sucediendo en usted?. (Le ayudamos con algunas imágenes que se presentan a continuación).

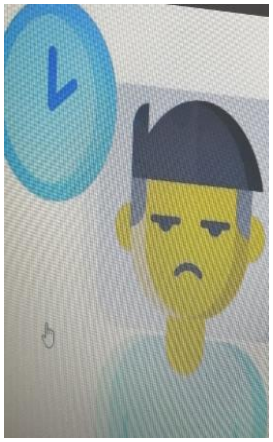
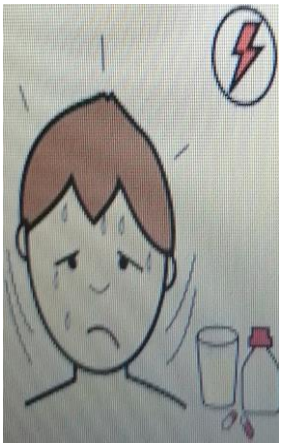
Instrucciones: Observe las siguientes imágenes y colóquele el nombre adecuado a cada una (Pensativo, enojado, triste, enfermo, sin dormir, dolor estomacal, nervioso).





Fuente: Garrapalud, L. (2016) . Técnicas cognitivo y conductual en Terapia Ocupacional. Pág.108. Madrid. España.



B.- **Descripción de los sentimientos.**

Instrucciones: Con ejemplo de las imágenes anteriores, describa en palabras lo que usted está experimentando.

¿Cuántas veces al día se siente así?

C.- Horario de sensaciones y malestares.

Instrucciones: Haga anotación de sus sentimientos, para poder visualizarlos e identificar si se repiten y en que horarios.

No.	Sensación o malestar.	Día de la semana que me siento así.	Hora en que me ocurre.	Cómo resuelvo este mal momento.
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				

D- Narraciones con imágenes.

Instrucciones: Observe las imágenes y escriba una historia, siguiendo el orden de las imágenes.

1 2 3 4

Ejemplo: Salí de mi casa a comprar unos zapatos negros, y al regresar me saludó mi amado perro saltando de felicidad. Me dio mucha hambre y decidí pedir a domicilio una deliciosa pizza.

Ahora intente usted, hacer lo mismo. Cuente dos historias con las mismas imágenes:

Historia 1:_____

_____

_____

_____

Historia 2:_____

_____

_____

_____

E. Confección de bolsitas manuales para liberar estrés.

Materiales: Un globo y harina. Usa la que tengas en casa.

Instrucciones:
Llene el globo de harina, amárrelo y dibújele con piloto una carita. Aprieta y desapriete el globo: cuando apriete con la mano, conjuntamente inspire aire por la nariz y al desapretar el globo, exhale (saque) el aire por la boca.

Haga diez (10) repeticiones con la mano izquierda y luego diez (10) veces más con la mano derecha.

Nota:

- Si no cuenta con la harina, puede colocarle arroz y al realizar las repeticiones, sólo haga cinco (5) veces en cada mano.

- Si no tiene estos recursos, puede utilizar papel de revista o papel construcción.

- Coloque en su mano varias hojas de papel (del material que tenga) para arrugarlos.

- Haga esta actividad de arrugar los papeles cinco (5) veces en cada mano.

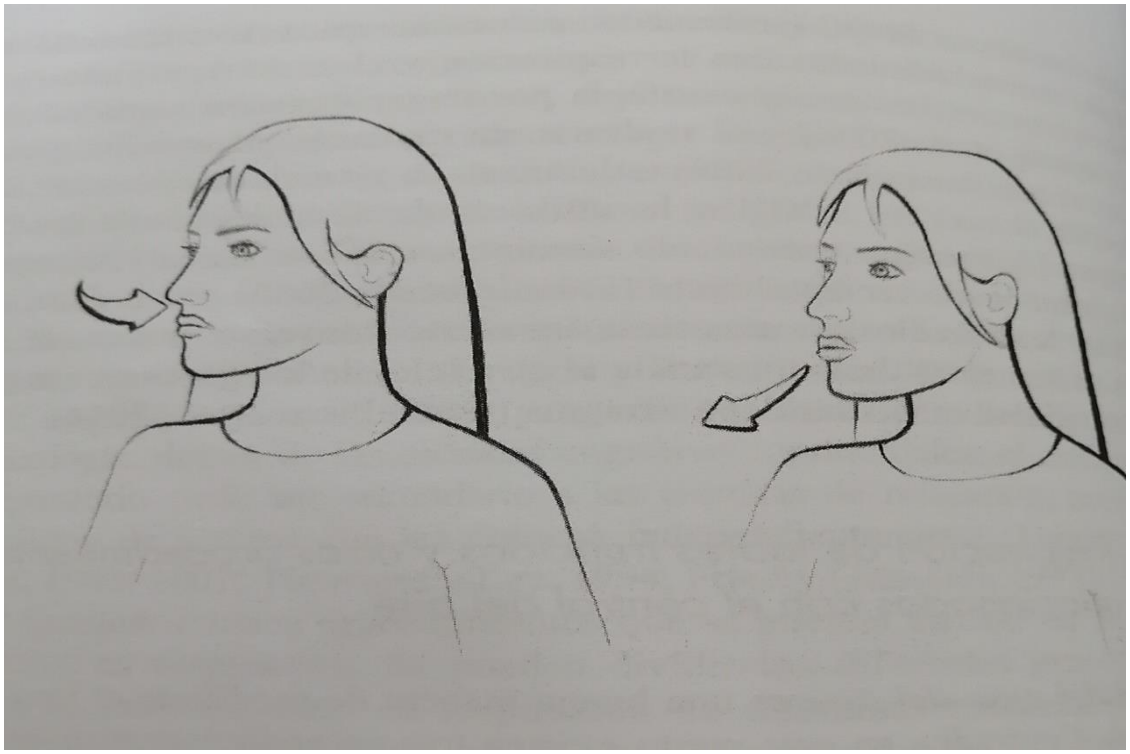
Ver ejemplo:

Tarea Nº. 2: Manejo del pánico y ansiedad.

B. Respiración de labios fruncidos (Pegar o unir los labios como si fuera a silbar).

Objetivo: Mejorar y controlar la respiración para bajar los niveles de ansiedad y pánico. Observe el siguiente dibujo y siga las instrucciones.

Instrucciones: Se toma el aire por la nariz y se suelta por la boca (como si estuviera silbando, muy lentamente).



Fuente: Garrapalud, L. (2016) . Técnicas cognitivo y conductual en Terapia Ocupacional. Pág.108. Madrid. España.

C. Confección de un atrapasueños o cazador de sueños.

Materiales: Un aro mediano (sino se tiene, utilizar materiales desechables, como el borde de la tapa de un helado), hilo, lana, alambritos, rafia, cinta o cola de ratón, lo que tengas en mano.

Instrucciones:

1.- Ate al aro un trozo de lana y siga envolviendo el aro con la lana hasta cubrirlo todo (guíese de la **foto # 1**).

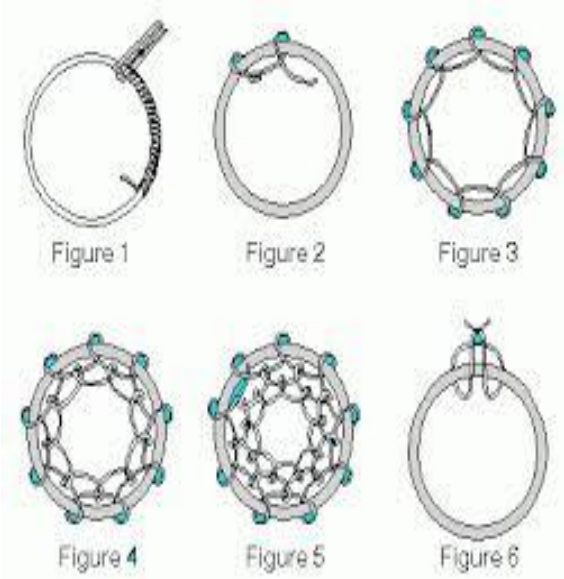


Foto # 1

Foto de dos Atrapasueños realizados por pacientes.

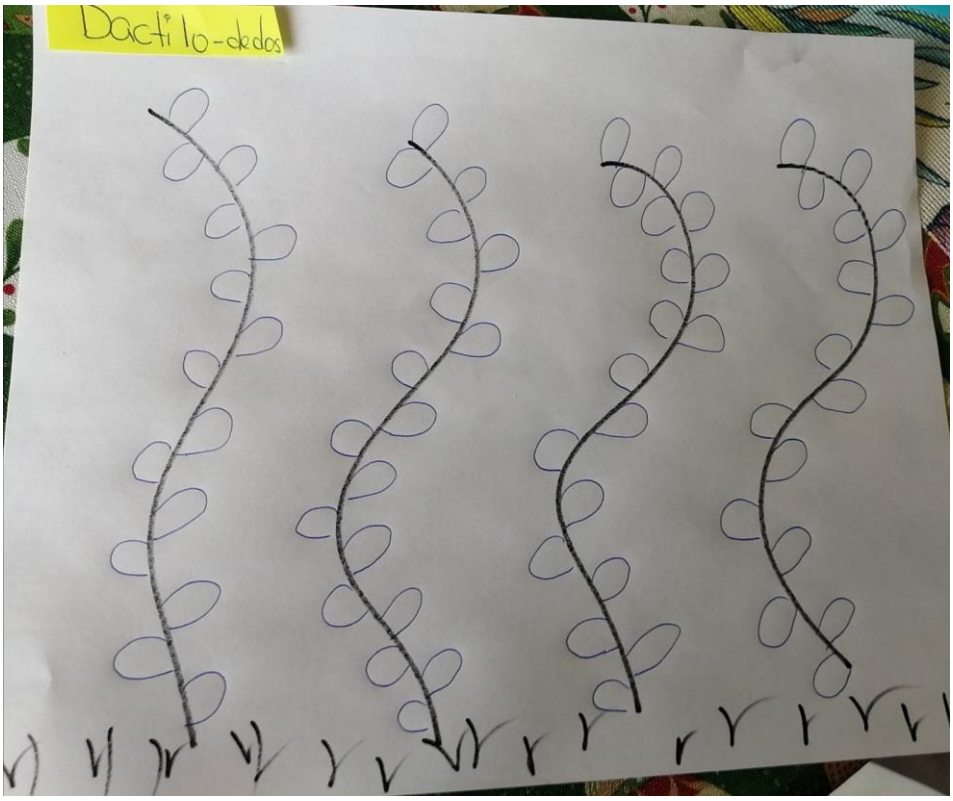
2.- Con otro trozo de lana, realice un nuevo amarre.

3.- Puede colocarle diseños decorativos si tiene en casa: pepitas, cuentas, cascabeles entre otros.

D. Pintura dactilar para adultos.

Beneficios de la pintura dactilar: Con la estimulación de la terminación de las extremidades (dedos de las mamos), produce que el cerebro reciba información para la relajación.

1. Dibuje en una hoja blanca o cartulina o lienzo o con lo que tenga a mano el siguiente esquema.



1. En otra hoja, utilice sus dedos índices para pintar, haciendo huellas y usando pintura acrílica y tempera.

2. Otra opción es hacer dibujos como: árboles, flores, montañas, edificios o casas, y pintarlas con la yema del dedo índice (arte de hacer huellas).

Este es un ejemplo, puede usarlo para dibujarlo en otra página y luego pintarlo a colores – según sus gustos.

Tarea Nº. 3: Higiene del sueño.

A.- Estrategias Ocupacionales facilitadoras del sueño. Practique la higiene del sueño, para que el cuerpo realice su trabajo de dormir naturalmente.

- Mantener horario de sueño fijo, acostarse y despertarse, a la misma hora. Evitar hacer siestas largas, que sean cortas de 35 minutos.

- Haga alguna actividad física durante la mañana.

- Acondicione la habitación para dormir con luz tenue, (evite la luz blanca y la luz de la pantalla del celular). Disponer en su habitación con cortinas oscuras y evitar ruidos que compliquen su sueño. Facilite una temperatura fresca y duerma con ropa cómoda.

- Evite antes de ir a la cama, tareas que generen ansiedad (nerviosismo) o frustración. Intente no levantarnos de la cama, una vez acostados.

- Acostúmbrese a usar la cama sólo para dormir, no realice otras actividades que involucren actividad mental, como ver televisión, leer, usar el celular, ver videos, comer o estudiar.

- No consuma cafeína, tabaco, café o alcohol, por lo menos a cuatro (4) horas antes de ir a la cama.

- Prepárese a la hora de dormir, con música relajante, dese una ducha, automasajes para su cuerpo, tome una taza de leche tibia, haga una oración o háblese a sí mismo para darse instrucciones de dormir toda la noche sin interrupción.

- No permanecer en la cama más tiempo de lo necesario (en caso de pacientes encamados, cambiar la posición en la que se encuentran, si pueden tolerar estar sentado, hágalo por 20 minutos).

B- Recomendaciones sobre la música.

Beneficios obtenidos al escuchar música: activa el cerebro e induce estados emocionales de ánimo positivo y aumento de la actividad, lo que a su vez puede ayudar en la rehabilitación, y control de recompensa y placer del **cerebro** mejorando la atención, la memoria, toma de decisiones, autonomía y creatividad.

La música:

Durante la mañana: escuche música suave y si se anima cántela si conoce la letra.

Durante la tarde: escuche música rítmica, depende de su gusto musical, y establezca un horario, no mayor de las 4:00 p.m.

Posterior a las 4:00 p.m.: escuche música suave, relajante, clásica, jazz, Blues, violín y piano, saxofón, flauta, sonidos de la naturaleza; puedes cerrar los ojos y relajarse en casa, cómodo con ropa holgada y descalzo.

C- Ejercicios con trabalenguas.

Objetivo: trabajaremos en repetir, memorizar con vocablos complicados, para activar la agilidad mental.

Indicaciones: leer y repetir de memoria el trabaleguas, lo puede ayudar algún amigo o familiar a leer y usted repite; y así podrá memorizar el trabalenguas.

Trabalenguas # 1.
María Chuzena

María Chuzena techaba su choza, y un techador que por allí pasaba, le dijo:
"María Chuzena"
Tú techas tu choza o techas la ajena.
Ni techo mi choza, ni techo la ajena.
Yo techo la choza de María Chuzena.

Trabalenguas # 2.
La Gallina Pinta

Yo tengo una gallina Pinta.
Piririnca y piriranca, rubia y titiblanca.
Esta gallina tiene unos pollitos pintos.
Piririncos, pirirancos, rubios y titiblancos
Si esta gallina no fuera pinta.
Piririnca y piriranca, rubia y titiblanca
No tendría los pollitos pintos.
Tirinincos, tirirancos, rubios y titiblancos.

D- Actividades de memoria.

1. Recordar palabras.

Instrucciones: Recuerde este grupo de palabras. Lea, luego tápelas y escríbalas.
Tomate, ventana, casa, mantel, café, lápiz, rojo, seda, clavel, cuerda, escoba, elefante, mesa, perro.

Escriba en este espacio, las palabras que recuerda:

_____

_____

_____

Busque y escriba 2 palabras que inicien con las siguientes sílabas:

ME:_____

RO:_____

FA:_____

TI:_____

CO:_____

LU:_____

PI:_____

BE:_____

CA:_____

DU:_____

Recomendaciones Generales

En casa:

- Realice ejercicios de respiración, que se han sugerido en el módulo #1 "Herramientas Ocupacionales en el manejo de las emociones en casa - marzo 2020." y en este módulo. Y trate de hacerlas dos (2) veces al día.

- Efectúe acciones manuales en el hogar, como: jardinería, cocina, ordenar, clasificar, juegos y actividades en familia.

- Combine actividades diarias, usted puede encontrar y usar en el módulo #1 "Herramientas Ocupacionales en el manejo de las emociones en casa - marzo 2020." un modelo de horario.

- Haga ejercicios pasivos (mover la cabeza, abrir y cerrar las manos), moverse, caminar dentro de casa.

"Estamos para servirle.
Instituto Oncológico Nacional
Unidad de Salud Mental"

Unidad de Salud Mental - Teléfono 512-7168
Instituto Oncológico Nacional - 512-7000 / 7100
Correos Electrónicos:
ion@ion.gob.pa
actitudrevistasm@gmail.com

Elaborador por:
Licda. Yesenia Mora - Terapeuta Ocupacional.

Colaboraciones de:
Mgter. Donaji Mojica - Enfermera Especialista en Salud Mental.
Licda. Meiling Acevedo- Psicóloga.
Dra. Susanne Phillips - Psiquiatra.
Dra. Angie Pérez - Psiquiatra.