

APÉNDICE 2

Manual de técnicas participativas para la intervención grupal a cuidadores de infantes con Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH)



Ilustración: [Nombre del artista]

Prólogo:

La incorporación de técnicas participativas en el desarrollo de un programa de intervención de enfermería educativo a cuidadores de infantes con Trastornos por Déficit de Atención e Hiperactividad, requirió concebir un manual que contemplara las orientaciones metodológicas para su ejecución; para su diseño se revisó el libro de técnicas participativas de Rodríguez Arce MA (2008)¹, se seleccionaron técnicas a utilizar de acuerdo con los objetivos de cada una de las sesiones del programa y se contextualizaron al estudio en cuestión. Además, se incorporó la técnica de relajamiento autógeno ² y se diseñaron láminas con la finalidad de implementar la técnica de reformulación de estilos educativos con la concepción de personajes a través de caricaturas. El manual cuenta con un total de 16 técnicas. Cada una de ellas incluye título, objetivo, tiempo, materiales y procedimientos.

El uso de técnicas participativas en la intervención grupal dirigida a cuidadores principales de infantes con TDAH, con la interacción del modelador, favorece la mejora de su auto-concepto, el desarrollo de habilidades comunicativas, la transmisión de percepciones y experiencias positivas. En este sentido, Rodríguez Arce MA (2008), en su libro de técnicas participativas, expresa: Las técnicas propician el establecimiento de un estrecho vínculo entre los conocimientos teóricos y su aplicación práctica. La asimilación de conocimientos no se concibe como el único objetivo de la enseñanza, sino también como un recurso para la solución de problemas, tareas o situaciones en condiciones reales o modeladas. Las técnicas participativas facilitan que el grupo reflexione, dialogue, comparta y analice a partir de su propia realidad y experiencia. ¹

Las experiencias vividas por los cuidadores en el afrontamiento a los síntomas y comorbilidad del trastorno, pueden ser compartidas y enriquecidas por otros miembros del grupo, en la búsqueda de la mejor solución a conflictos que se presentan en situaciones de la vida diaria, que intervienen en el proceso de afrontamiento y adaptación y en su calidad de vida y satisfacción. Por lo antes expuesto la autora considera de gran utilidad el uso de técnicas participativas en el desarrollo de programas de intervención educativa dirigidos a cuidadores de infantes con Trastorno por déficit de atención e hiperactividad para la mejora de su adaptación, afrontamiento y calidad de vida.

Autora principal: MSc. Lic. Carilaudy Enriquez González.
Caricaturas: Félix Adalberto Linares Díaz.

Manual de técnicas participativas para la intervención grupal a cuidadores de infantes con Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad:

Técnica de presentación grupal "Los refranes"

Objetivos: propiciar que los cuidadores se conozcan y comience a formarse el grupo de intervención. Estimular la reflexión sobre refranes populares y la comunicación entre los participantes.

Tiempo: 45 minutos

Materiales: tarjetas con refranes incompletos.

Procedimiento: se introduce la actividad con una conversación acerca de los refranes y el mensaje popular que encierran. Se invita a los miembros del grupo a reflexionar sobre uno de ellos.

Más adelante se entregarán las tarjetas con el inicio y el final de los refranes. Se pide un voluntario para que lea en voz alta el inicio de un refrán y a otro su continuación. Después ambos exponen sus criterios acerca del mismo. Así se hace con el resto hasta terminar con la participación de todos los cuidadores del grupo.

Se estimula a los dúos que analizaron cada refrán a la comunicación entre ellos para darse a conocer uno al otro, es decir intercambiar sobre sus características, aspiraciones, motivaciones y otros aspectos personales. Finalmente cada miembro de la pareja presenta a su compañero y lo caracteriza delante del grupo para propiciar la interrelación entre ellos.

Refranes

- _ Árbol que nace torcido... jamás su tronco endereza.
- _ Hijo de gato... caza ratones.
- _ Nadie sabe las vueltas... que da una llave
- _ Dime con quién andas y te diré quién eres
- _ Siempre que llueve... escampa.
- _ No todo lo que brilla... es oro.
- _ Quien siembra vientos... recogerá tempestades.
- _ Nunca es tarde... si la dicha es buena.
- _ Tan tarde llegó el sombrero... que ya no encontró cabeza.
- _ Con la cuchara que escojas... con esta tendrás que comer.
- _ Dios aprieta... pero no ahoga.
- _ Más vale pájaro en mano... que cien volando.

_ Recibe a la gente por el vestido....y después por la inteligencia.

_ Al enemigo... puente de plata.

Puntos de discusión

_ ¿Qué quiere decir este refrán? ¿Está de acuerdo con él?

_ ¿Le fue fácil realizar su interpretación?

_ ¿Le es semejante a otro?

_ ¿Lo aplicaría en su vida cotidiana?

Técnica de las expectativas respecto a la intervención educativa

Objetivo: expresar de forma escrita las expectativas, lo que creen que lograrán en el trabajo de grupo que se iniciará.

Materiales: hoja blanca y lápices

Tiempo: 10 minutos

Procedimiento: se introduce la actividad con la propuesta de reflexionar acerca de lo que esperan del trabajo en el grupo, se entregan hojas y lápices para que escriban sus expectativas en orden de prioridades. Estas no se discuten, se les dice que se guardarán hasta el último día, en el que se valorará su cumplimiento.

Técnica “Reformulación de estilos educativos en cuidadores de infantes con TDAH”

Objetivo: capacitar a los participantes en el trabajo en grupo, que requiere de la comunicación con los demás, expresar sus opiniones sin temores sobre la adopción de estilos educativos, saber escuchar, entender, respetar criterios y ser activos para garantizar el aprendizaje.

Materiales: pizarra o pancartas.

Tiempo: 60 minutos

Procedimiento: se basa fundamentalmente en la expresión de las ideas de cada uno de los miembros y de la reformulación de esa expresión por parte de los demás. El coordinador prepara el grupo de láminas diseñadas para la realización de la técnica (anexo1), de acuerdo con el número de participantes, que representan fundamentalmente estilos educativos y que serán analizadas por ellos. Un minuto después de la observación, el coordinador solicitará a un participante que exprese al grupo lo que desee durante 3 minutos. El objetivo de este momento es observar todo lo que el segundo miembro escuchó sobre la opinión del primero. Es común que no se reformule

totalmente lo que se dijo y que además se expresen cuestiones que sean interpretaciones propias.

En este momento todos escucharán sin interferencia. El coordinador trabajará las relaciones interpersonales y la delimitación de las ideas de mayor importancia. Para ello insistirá en la manera en que se refiere a la persona que se expresó primero, suele ocurrir que se refiera a este diciendo: "el compañero dijo", "aquí se expresó", lo correcto es rectificarlos y que se dirija diciéndole: "tú dijiste" o mencionándole el nombre agregándole otra expresión que los comunique directamente, eliminando lo impersonal en su reformulación.

El resto del grupo puede hacer aportes en aspectos que no fueron reformulados hasta que quede lo más completo posible lo expresado en el momento.

A continuación se subdivide el grupo en equipos de 6 a 8 participantes, cada uno escogerá una lámina entre las 8 o 10 que entregará el coordinador. En cada equipo se escogerá un jefe que dirija la ejecución de la actividad y un controlador del tiempo o cronometrador. El coordinador indicará que cada uno expresará en el equipo lo que desee acerca de la que escogió y que no se trata de describir la lámina sino de hablar sobre ella.

Antes de comenzar las expresiones solo pueden contar con un minuto para reflexionar acerca de la lámina, tiempo que será controlado por el cronometrista. Una vez que un miembro del equipo comience a hablar el resto atenderá y guardará la que le correspondió.

El expositor cuenta con 2 minutos como máximo y 1 como mínimo para expresarse. Seguidamente otro miembro del equipo puede hacer la reformulación en 1 ó 2 minutos, lo que puede ser completado por el resto del equipo. El primer expositor expresará su conformidad o no y valorará si fue escuchado.

Cada uno de los miembros del equipo se expresará acerca de la lámina que escogió y de cada uno se hará la reformulación, se tratará de que excepto el jefe y el cronometrista, ejecuten ambos roles.

El jefe estará muy atento a todas las expresiones y reformulaciones de manera que pueda analizar en el equipo la capacidad de expresión y de escucha y se basará en indicadores, tales como:

- _ Si el expositor creyó haber expresado algo que nunca dijo
- _ Si el reformulador expresó ideas tuyas no expresadas por el primero.

Los miembros del equipo emitirán sus criterios para llegar a una valoración general.

Puntos de discusión: a continuación el coordinador orientará que se mantengan en equipo para evaluar el trabajo realizado.

- _ ¿Qué aprendieron en este ejercicio?
- _ ¿Qué aplicaciones puede tener en sus relaciones interpersonales?
- _ ¿Cuál fue su capacidad para expresar lo que piensan otros?
- _ ¿Cuál fue su capacidad para escuchar?

Técnica ¿Qué hago bien? ¿Qué hago mal?

Objetivo: estimular a los sujetos a reflexionar acerca de diferentes actitudes hacia la vida, que favorecen el bienestar personal o colectivo o no, durante el cuidado de infantes con TDAH.

Materiales: pizarra, tiza y pancarta.

Tiempo: 20 minutos

Procedimiento: se introduce la actividad con una conversación sobre estrategias de afrontamiento en el cuidado de infantes con TDAH. Cada uno tendrá sus propios criterios y llegarán juntos a saber cuál es el criterio general del grupo.

Se informará a los sujetos que disponen de 5 minutos para pensar en conductas buenas y malas en el cuidado de infantes con TDAH.

Posteriormente en lluvia de ideas, expondrán sus puntos de vista que el coordinador escribirá en la pizarra: primero lo que se hace bien a la izquierda y después lo que se hace mal a la derecha.

Se asegurarán de que entendieron la propuesta. Se explica que la lluvia de ideas significa que no hay discusión o juicio, solo se exponen ideas, se solicitará a los sujetos que reflexionen acerca de los criterios semejantes para agruparlos y llegar al criterio general del grupo, que se conformará en una pancarta para su análisis en esa actividad y en una posterior.

Técnica "Perfil de la persona que se autoestima positivamente"

Objetivo: fortalecer la autoestima.

Materiales: hoja de papel y lápiz

Tiempo: 45 minutos

Procedimiento: se entregará a cada participante una hoja con el perfil de la persona que se autoestima de manera positiva. Se sugerirá a los sujetos, que lean detenidamente y

después señalen al lado las propuestas que aceptan o rechazan y luego completarán con sus aportes.

Para finalizar se solicitarán voluntarios para leer los arreglos y reflexionar sobre lo que han hecho con los perfiles entregados.

El perfil puede contener las características siguientes:

- _ Habla serena y sinceramente de sus logros y fracasos, como quien mantiene una relación amistosa con su propia realidad.
- _ Se siente cómodo al dar y percibir expresiones de aprecio y afecto.
- _ Camina con la cabeza bien alta pero sin menospreciar a nadie.
- _ Evita rodearse de "satélites" proclives a refutar "la voz de su amo"
- _ A la hora de llamar la atención a otra persona por sus debilidades, lo hace con sensibilidad y tacto.

Puntos de discusión:

- _ ¿Qué propuesta ha rechazado?
- _ ¿Qué propuesta ha aceptado?
- _ ¿Cuáles posee usted?
- _ ¿Cuáles no posee?
- _ ¿Qué piensa hacer al respecto?

Propuesta de José Vicente Bonet. Sé amigo de ti mismo.

Técnicas de relajación "Entrenamiento autógeno".

Objetivo: Desarrollar habilidades para favorecer la relación dirigida a mejorar el estrés, descanso y sueño.

Procedimiento:

Se orienta comenzar con ejercicios de relajación muscular. Normalmente, un brazo puede pesar algunas libras, sin embargo, en vigilia y en tensión no se percibe su peso. Cuando dirigimos la atención al mismo e imaginamos que "cae por su peso, como una toalla", percibimos su peso real. Cuando imaginamos que el brazo está pesado y logramos sentir su peso, mediante la relajación, estamos "abriendo" un canal de comunicación que permite influir sobre el sistema nervioso.

En el proceso de relajación, el sujeto no debe realizar ningún esfuerzo, sino dejar que la relajación ocurra simplemente. El tiempo óptimo del ejercicio debe ser de 3 a 5 minutos, si no se logra en ese tiempo, es recomendable posponerlo para otro momento. No se trata de imponer la relajación, sino de disfrutarla.

Sugerencias

- Llevar el registro de cualquier sensación rara o incómoda que se sienta durante los ejercicios, como cosquilleos, pinchacitos, etc.
- Evitarse en lo posible la interrupción de los ejercicios, pues puede provocar dolores de cabeza y otros malestares.
- Elegir un lugar apropiado, lejos del ruido y las incomodidades, de preferencia, el cuidador debe realizarlo siempre en el mismo lugar.

Posiciones

1. Acostado, boca arriba, ojos cerrados. La cabeza cae al lado más cómodo y deben evitarse tensiones en los grupos musculares del cuello. Puede ser conveniente hacerlo sin almohada. Los pies se unen y luego se separan ligeramente para dejarlos caer hacia los lados, de manera natural. Los brazos a lo largo del cuerpo, flexionados a la altura del codo aproximadamente a 120 grados. Tratar de que no toquen el cuerpo para evitar tensiones musculares.
2. Sentado, en la “postura de cochero”, los antebrazos sobre los muslos, sin apoyar el cuerpo sobre ellos ni la espalda, tratando de encontrar una postura de equilibrio. Si alguien levantara alguno de los miembros superiores o inferiores, este debería caer por su peso libremente, sin amortiguar la caída. Suele resultar conveniente imaginar que el brazo es una toalla, que cae sin restricciones, por su peso.

Luego de garantizar un ambiente adecuado para su realización y seleccionar la posición en que se llevará a cabo el procedimiento establecido para la técnica de relajamiento autógeno, se facilitará a los cuidadores una guía de ejercicios. Los ejercicios se ejecutarán por medio de la repetición frases y se iniciarán con ejercicios de relajación muscular, tales como:

Consigna: pensar la siguiente frase, despacio, silabeando: “estoy completamente tranquilo y relajado. Me siento bien”. Pensarlo varias veces, despacio, silabeando, con un tono sugerente de relajación y paz interior, tratando de sentir las sensaciones deseadas. La frase debe repetirse varias veces, hasta que el sujeto sienta la paz interior que necesita

Primer ejercicio: pensar despacio, silabeando, la siguiente frase: “el brazo derecho está pesado”.

Segundo ejercicio: pensar despacio, silabeando, la siguiente frase: “los brazos están pesados”.

Tercer ejercicio: pensar despacio, silabeando, la siguiente frase: “todo el cuerpo está pesado”

Cuarto ejercicio: pensar despacio, silabeando, la siguiente frase: “el cuerpo está pesado y el brazo derecho está caliente”.

Quinto ejercicio: pensar despacio, silabeando, la siguiente frase: “el cuerpo está pesado y caliente”

Sexto ejercicio: pensar despacio, silabeando, la siguiente frase: “el cuerpo esta pesado y caliente, y la respiración es lenta”

Séptimo ejercicio: pensar despacio, silabeando, la siguiente frase: “el cuerpo está pesado y caliente, la respiración es lenta y el corazón late lento y seguro”

Octavo ejercicio: pensar despacio, silabeando, la siguiente frase: “el cuerpo está pesado y caliente, la respiración es lenta, el corazón late lento y el plexo solar irradia calor”

Noveno ejercicio: pensar despacio, silabeando, la siguiente frase: “el cuerpo pesado y caliente, respiración lenta, corazón late lento, el plexo solar irradia calor y la frente es más fresca”

Décimo ejercicio: consignas reguladores de la personalidad, a juicio del psicólogo.

Orientaciones

- Todo el ejercicio no debe durar más de 3 ó 4 minutos. Si no ha logrado el objetivo no se desespere, interrumpa el ejercicio y piense que lo logrará en otra ocasión.

- Nunca lo realice al levantarse por la mañana.
- Incluya la salida del ejercicio, aun cuando no haya logrado plenamente el objetivo de relajación.
- La salida se realiza pensando la siguiente frase: “el brazo derecho vuelve a su peso normal”.y así con las consignas de todos los ejercicios.
- No debe realizar menos de dos sesiones diarias.

Etapas para regresar al estado habitual

1. Inspiración profunda.
2. Fuerte flexión
3. Estiramiento de brazos y piernas y abrir los ojos.

Efectos de la realización de los ejercicios

1. El ejercicio de reposo traslada el cuerpo y la mente a un estado de calma y ayuda a la concentración. Una fórmula típica para este ejercicio sería: «Estoy muy tranquilo. Los pensamientos vienen y van. Nada puede perturbarme».
2. El ejercicio de pesadez provoca una sensación de peso en las extremidades (relajación muscular). Una frase típica para este ejercicio sería: «Mis brazos y piernas son muy pesados».
3. El ejercicio de calor conduce a una sensación de aumento de la temperatura en las extremidades (mejora la circulación). La fórmula típica sería: «Mis brazos y piernas están calientes».
4. El ejercicio de respiración intensifica la relajación mediante una inspiración y espiración tranquilas. La fórmula típica sería: «Mi respiración es tranquila y regular» o «estoy respirando».
5. El ejercicio para el corazón (concentración en los latidos) es aún más relajante. Se emplearía una frase como: «Mi corazón late sosegada y regularmente».
6. El ejercicio abdominal se concentra en el plexo solar y su circulación (intensifica la relajación). La fórmula típica para este ejercicio sería: «Mi abdomen es una corriente de calor».

7. El ejercicio de la cabeza se concentra en conservar una mente fresca y sirve para mantenerse despierto y recuperar la concentración (por ejemplo, en caso de cansancio). Una frase típica sería: «Mi mente está clara y mi frente está fresca».

Con un entrenamiento progresivo se intensifica el efecto de los ejercicios (p.ej. un efecto en todo el cuerpo y no solamente en los brazos). Por lo tanto, un experto en esta técnica puede conseguir una profunda relajación en poco tiempo. Además, con la experiencia las fórmulas se pueden adaptar y ampliar al gusto personal de cada uno, lo que es posible con la ayuda de las fórmulas propuestas (p.ej. «Ante el estrés me mantengo tranquilo y sereno»). Estas órdenes a uno mismo permanecen ancladas en el subconsciente y siguen haciendo efecto una vez terminado el ejercicio.

Técnica de reflexión “La comunicación positiva”

Objetivo: promover que los sujetos expresen pensamientos y sentimientos mediante el uso de frases que permitan una buena comunicación.

Materiales: hoja de papel y lápiz

Tiempo: 40 a 60 minutos.

Procedimiento: se reflexiona acerca de lo que es la comunicación, se insiste en que la misma existe cuando una persona es capaz de expresar sus pensamientos, honesta y claramente, sin ofender o amenazar a otro.

Se solicita que se hagan pequeños subgrupos y que partiendo de las frases que se entregan previamente confeccionadas, elaboren otras que aunque con similar mensaje, provoquen una mejor comunicación.

Se analizan una a una las frases que propone cada equipo con el fin de seleccionar la más adecuada para llevar cada mensaje. Se piden voluntarios para el análisis.

Se propone practicarlas en el hogar.

Puntos de discusión

- _ ¿Qué frase propuesta elegirán como la más adecuada para la comunicación?
- _ ¿En qué elementos se basan para seleccionarlas?
- _ ¿Por qué no aceptan las otras frases propuestas?
- _ ¿Sería útil usarlas con frecuencia en el hogar?

Frases

- _ No juegues de mano, te lastimarás.
- _ Siempre haces lo que quieres
- _ Siempre te equivocas

- _ No corras, te darás un golpe
- _ ¿Dónde estabas metido?
- _ No saltes
- _ No me grites
- _ Lo hago porque sí
- _ Siempre te portas mal
- _ Tu cuarto está desordenado
- _ Ahora no puedo
- _ Siempre haces disparates
- _ No me preguntes
- _ Qué muchacho más malcriado
- _ No sabes estudiar
- _ Eres desordenado
- _ No me prestas atención, por eso no nos entendemos.

*Propuesta de Sara García Siso. Técnica afectivo - participativa, con modificaciones de la autora de acuerdo con la problemática del trabajo.

Técnica dinamizadora “Despedida”

Objetivos: reforzar los estados emocionales que se han provocado en la sesión de trabajo y fortalecer la comunicación.

Materiales: ninguno

Tiempo: 15 minutos

Procedimiento: Se habla de que sería conveniente para todos pensar en lo que sucedió en la sesión de trabajo. Se estimulará para que lo hagan. Se les solicitará que piensen en una palabra que pueda expresar lo que opinan. Se dará unos minutos para ello.

Cada participante dirá esa palabra sin necesidad de reflexionar acerca de la misma.

Técnica “La tienda mágica”

Objetivo: ayudar a los sujetos a tomar decisiones, a tomar conciencia de quien es, qué desea y el precio que está dispuesto a pagar por ello.

Materiales: ninguno

Tiempo: 40-60 minutos

Procedimiento: se introduce la actividad con la motivación acerca de una tienda mágica.

Se elige a un vendedor del grupo que junto al coordinador lleve a todos a la fantasía. Se explica que pueden pedir lo que quieran porque hay de todo (material o espiritual). Los vendedores pondrán los precios según las características de cada comprador, con previo acuerdo entre ellos.

Se piden compradores voluntarios, otros miembros del grupo pueden emitir criterios.

Puntos de discusión:

- _ ¿Es importante para ti lo que deseas comprar?
- _ ¿Fue difícil tomar la decisión de qué comprar?
- _ ¿Fue difícil tomar la decisión de comprar o no de acuerdo con precio impuesto?
- _ ¿Por qué decides comprar?
- _ ¿Por qué decides no comprar?

Técnica “Inventario de asuntos personales”

Objetivo: ayudar a los sujetos a tomar conciencia de sus cualidades positivas y negativas y mostrarles cómo con el empleo de las primeras, pueden resolver las segundas.

Materiales: hoja de papel y lápiz

Tiempo: 40-60 minutos

Procedimiento: se introduce la actividad mediante solicitud de voluntarios que expliquen lo que es un inventario de asuntos personales. Todas las personas tienen cualidades fuertes y débiles, si hace un inventario de asuntos personales, se recogerían varios tipos de estas cualidades. Se propone dividir la hoja de papel en dos partes. En una de ellas escribir según su criterio, sus cualidades fuertes, las negativas, lo que no le gusta y lo que quisiera tener y no posee.

Se da un tiempo para la elaboración del inventario (10 a 15 minutos)

Se solicitan voluntarios que expongan su inventario. Otros miembros del grupo pueden emitir sus criterios. En discusión se puede proponer si quieren agregar cualidades al inventario.

Puntos de discusión:

- _ ¿Fue difícil hacer el inventario de asuntos personales?
- _ ¿Qué fue más difícil de reconocer, las cualidades fuertes o las débiles?
- _ ¿Fue difícil reconocer sus cualidades en voz alta delante del grupo?
- _ ¿Había pensado antes en ellas?
- _ ¿Desearía hacer modificaciones en su inventario?
- _ ¿Con sus cualidades fuertes no podría resolver las débiles?

Técnica “Lluvia de ideas”

Objetivo: llegar a un criterio colectivo mediante las ideas, conocimientos de cada uno de los participantes acerca de acciones que se pueden llevar a cabo para cuidar su salud, como expresión de bienestar, físico, mental y social, mediante síntesis, conclusiones y acuerdos comunes.

Materiales: pancarta opizarra, tiza y lápiz.

Tiempo: 20 minutos

Procedimiento: el coordinador hará una pregunta clara en la que exprese el objetivo que se persigue, la que permitirá que los participantes respondan a partir de su realidad y de su experiencia de manera rápida y concreta.

El coordinador escribirá estas ideas en una pancarta o en el pizarrón. En esta etapa no se permitirá discutir las ideas que surjan, solo aclarar cuando no se comprendió. Todos los participantes dirán al menos una idea, si no lo desean no lo hacen.

Una vez terminada esta parte se estimulará la valoración de las mejores propuestas que ilustran el tema y que resumen la opinión de la mayoría del grupo. Se llegará a conclusiones, a lo que contribuirá el proceso de eliminación de ideas repetidas o no esenciales.

Puntos de discusión:

- _ ¿Qué ideas expresadas no son esenciales?
- _ ¿Qué ideas expresadas son esenciales?
- _ ¿Cuáles son similares?
- _ ¿A qué conclusiones se llegan? ¿Por qué son importantes?

Técnica “¿Qué hacer para no enfermarse?”

Objetivos: identificar la imagen que tienen los cuidadores del estado de salud al que arribarán de criterios individuales a criterios colectivos.

Tiempo: 30 minutos.

Materiales: trípticos “Calidad de vida del cuidador de infantes con TDAH” y tiza y pizarrón.

Procedimiento: se introduce la actividad con conversación acerca de la salud, su importancia, afectaciones al estado de salud, relacionadas con la calidad de vida del cuidador y sus consecuencias; se hará énfasis en la depresión, ansiedad y estrés y nos auxiliaremos del tríptico diseñado a tales efectos. Se tienen en cuenta los criterios de cada uno de los participantes sobre el autocuidado de su salud.

Se organizará en subgrupos el auditorio y se les asignarán cinco minutos para pensar en qué hacer para no enfermar. Posteriormente, con la utilización de la técnica de lluvia de ideas se les pedirá a los miembros de los subgrupos conformados, exponer criterios acerca de acciones para el cuidado de su salud. Se explica que no se efectuará discusión o se enjuiciarán los criterios de los participantes. Todas las acciones propuestas se escribirán en la pizarra.

Cuando se termine la lluvia de ideas se pedirá que reflexionen acerca de los criterios semejantes para agruparlos y llegar a criterios generales del grupo.

Técnica “¿Qué tan importante son mis opciones? Toma de decisiones paso a paso”.

Objetivo: identificar un modelo para tomar decisiones responsables.

Materiales: papel, lápiz, hoja de trabajo de la actividad para cada participante

Tiempo: 40 a 50 minutos.

Procedimiento: solicite al grupo una lluvia de ideas sobre la forma en que las personas toman las decisiones. Continúe con lo siguiente:

Formas en que tomamos decisiones:

- _ Por impulso
- _ Por postergación o posponer una idea.
- _ Por no decidir
- _ Dejando que otros tomen la decisión por nosotros
- _ Evaluando todas las alternativas y eligiendo algunas

Explore las ventajas, desventajas y consecuencias posibles de cada una de esas formas.

Diga al grupo que la última manera (evaluar diferentes aspectos de la situación) es el mejor proceso a utilizar cuando se toma una decisión importante.

Ahora presente el siguiente modelo para la toma de decisión:

- 1_ Menciona las elecciones o alternativas involucradas en tu decisión.
- 2_ Reúne información acerca de tu decisión (considera tus valores personales, tus metas, pon en una lista los aspectos que necesites conocer).
- 3_ Haz una lista de las ventajas y desventajas de cada elección.
- 4_ Toma tu decisión y confecciona una lista con las razones para esta elección.

Distribuya las hojas de la actividad titulada “Guía para la toma de decisiones y dilemas”.

Prosiga con el modelo después que haya utilizado el ejemplo “comprar una bicicleta”, incluido en la hoja de recursos para el líder.

Examine cada paso del modelo de toma de decisiones y pida la participación del grupo. Luego divida al grupo en subgrupos pequeños y pida que cada uno elija dos dilemas de la hoja de trabajo y que aplique la guía para la toma de decisiones o los dilemas.

Conceda 10 minutos, luego reúna al grupo. Explicarán cómo enfrentar el dilema. Solicite voluntarios que expongan alguno real que hayan enfrentado o están enfrentando. Aplique el modelo a uno o más dilemas reales de los sujetos del grupo.

Puntos de discusión:

- _ ¿Alguien ha tomado una decisión que resulta no ser buena?
- _ ¿Hubiera ayudado el modelo de toma de decisiones? ¿Cómo? ¿Qué pasó?
- _ ¿Crees que podrías usar un modelo?
- _ ¿Cómo saber si consideran todos los aspectos para tomar una decisión? ¿A alguien le puedes preguntar?
- _ ¿Nuestras relaciones personales involucran a otras personas? Pon un ejemplo.
- _ ¿Cómo estar seguros de que nuestras decisiones no perjudican a alguien?

Propuesta: Sara García Siso. Técnica afectivo- participativa.

Técnica “Descripción de un día común”.

Objetivo: Distinguir las cualidades positivas y negativas de los miembros de la familia.

Materiales: hoja de papel y lápiz

Tiempo: 15 minutos

Procedimiento: se entregará una hoja de papel y lápiz a cada uno de los integrantes del grupo y se les pedirá que relaten en el papel un día común de su hogar, donde destaquen las virtudes y los defectos de sus miembros.

Luego entregarán el papel para posteriormente realizar un análisis individual de la problemática de su hogar, o tener una información global del grupo (¿Cuáles son las virtudes y los defectos que más se repiten en los miembros de la familia?), para encaminar el proceso educativo en el grupo y trabajar en la correspondiente modificación de actitudes de ser necesario.

Propuesta: Sara García Siso. Técnica afectivo- participativa.

Técnica “El modelaje”

Objetivo: mostrar a los sujetos formas adecuadas de solucionar situaciones que se pueden presentar para que reflexionen por sí solos.

Procedimiento: esta técnica se utiliza durante las sesiones de trabajo cuando se necesita mostrar formas de solucionar situaciones que mejoren la convivencia y la comunicación.

El coordinador provocará situaciones con el colaborador, donde las solucionen juntos y sirvan de modelos.

Técnica “Las anécdotas”

Objetivo: reflexionar acerca de acontecimientos que han ocurrido durante la vida y que pudieran haber dejado huellas positivas y negativas.

Materiales: ninguno

Tiempo: 50 minutos

Procedimiento: se comenzará la actividad mediante la pregunta qué es una anécdota.

Solicitará voluntarios para ejemplificar una de ellas.

Separará al grupo en 4 ó 5 subgrupos, cada uno de ellos se reunirá y aportará anécdotas importantes ocurridas en su vida. Cada equipo elegirá la que crea más interesante.

Un representante de cada subgrupo expresa la anécdota escogida al resto del grupo.

Puntos de discusión

- _ ¿Qué mensaje obtuvo de las anécdotas?
- _ ¿Qué enseñanza obtuvo de cada anécdota?
- _ ¿Cuál fue la que más le gustó? ¿Por qué?
- _ ¿Cuál fue la que menos le gustó? ¿Por qué?

Anexo 1

Láminas para la técnica de reformulación de estilos
educativos

Figura 1. Estilo sobreprotector.



Figura 2. Estilo permisivo.



Figura 3. Estilo negligente y permisivo.



Figura 4. Estilo negligente.



Figura 5. Estilo inconsistente.



Figura 6. Estilo inconsistente.



Figura 7. Estilo autoritario.



Figura 8. Estilo autoritario e hipercriticismo.



Figura 9. Estilo negligente ante la impulsividad del infante.



Figura 10. Inconsistencia. Conflictos familia-escuela.



Figura 11. Inconsistencia. Conflictos familia-escuela.



Figura 12. Estilo democrático. Estimulación para la realización de tareas escolares.



Figura 13. Estilo democrático. Estimulación para la realización de tareas escolares.

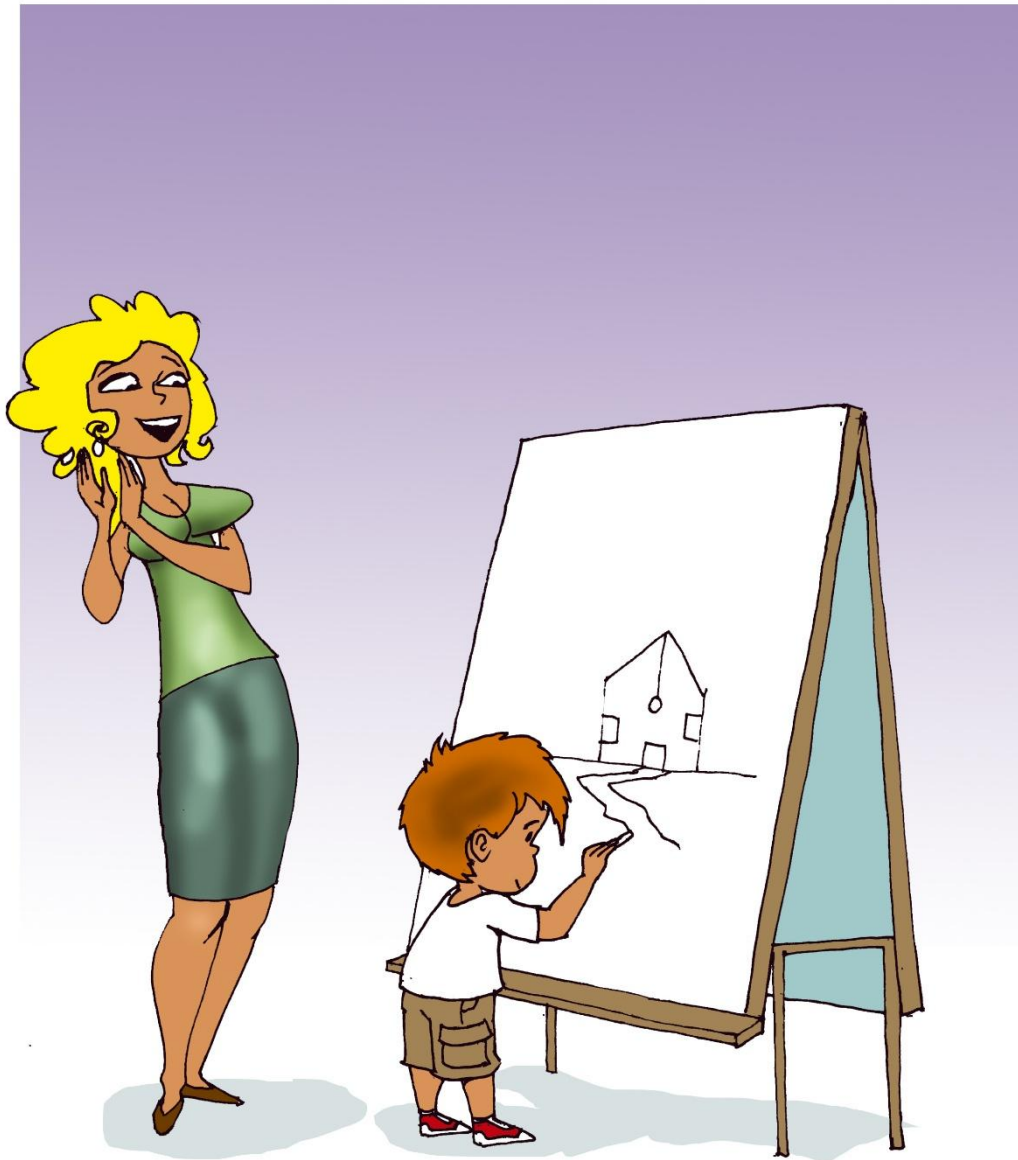


Figura 14. Estilo democrático. Estimulación de estrategias de organización en el infante.



Figura 15. Establecimiento de horarios para las actividades diarias.



Figura 16. Estilo democrático. Jugar en familia para satisfacer necesidades del infante y sus cuidadores.



Figura 17. Estilo democrático. Jugar en familia para satisfacer necesidades del infante y sus cuidadores.



Figura 18. Organización del tiempo escolar.



Figura 19. Búsqueda de ayuda profesional.



Figura 20. Seguimiento de orientaciones profesionales.



Figura 21. Comunicación con la pareja para la solución de problemas.



Figura 22. Comunicación familiar.



www.elpais.com



Referencias bibliográficas:

1. Rodríguez Arce MA. Técnicas participativas. La Habana: Editorial Ciencias Médicas; 2008.
2. Abuín MR. Terapia autógena: técnicas, fundamentos, aplicaciones en la salud y clínica. Rev. Clínica y Salud [Internet]. 2016 [citado 11 Jun 2019]; 27(3):[aprox. 1 p.]. Disponible en:
3. García Molinero R. Psicoeducación para padres de niños con Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad. [tesis]. Zaragoza: Universidad de Zaragoza; 2014.
4. Aguilar Montero S. Propuesta de intervención psicoeducativa potenciadora de estilos educativos adecuados en padres de preescolares [tesis]. Villa Clara: Universidad de Ciencias Médicas de Villa Clara; 2017.
5. Salbego C y col. Tecnologías cuidado – educativas: un concepto emergente de la praxis de enfermeros en contexto hospitalar. Rev Bras Enferm [Internet].2018 [citado 12 Jun 2019];71(6): [aprox. 2 p.]. Disponible en:

<http://dx.doi.org/10.1590/0034-7167-2017-0753>