

Proyecto: Curso de Adaptación a Grado de T.O.

Terapia Ocupacional en:
“Unidades de Hospitalización
Psiquiátrica”

2012

María Fe Merino Ibañez

Fecha: 09/05/2012

INDICE:

1. INTRODUCCION.....	(Pág. 2)
2. OBJETIVOS.....	(Pág. 4)
3. METODOLOGIA.....	(Pág. 4)
4. PROGRAMAS A REALIZAR:	
- INDIVIDUALIZADOS.....	(Pág. 6)
• Entrevista individualizada.	
• Listado de intereses.	
• Actividad individualizada.	
- GRUPALES.....	(Pág. 6)
• Programa Estimulación Cognitiva.	
• Programa de Activación física.	
• Programa de Ocio.	
• Programa de Relajación.	
5. TEMPORALIZACION.....	(Pág. 7)
6. EVALUACION.....	(Pág. 8)
7. CONCLUSIONES.....	(Pág. 8)
8. BIBLIOGRAFIA.....	(Pág. 8)
9. INDICE ANEXOS.....	(Pág. 9)

INTRODUCCION

Los trastornos mentales engloban muchas patologías y no se puede realizar una definición generalizada para todos, pero el caso de la esquizofrenia podría definir la situación de muchos trastornos mentales: "*la esquizofrenia que viene de las palabras griegas schizo (fragmentado, dividido) y phrenia (que significa mente). Por lo tanto, Esquizofrenia describe una mente fragmentada, una imposibilidad de armonizar sus sentimientos y pensamientos*"(1) que es lo que les pasa a muchas de las personas con enfermedad mental.

Este proyecto está dirigido a personas que padecen algún trastorno mental, y que a causa de una crisis aguda, ingresaron en Unidades de Hospitalización Psiquiátrica, no tiene que ser obligatoriamente ingresados por esquizofrenia, sino por cualquier trastorno mental.

Las Unidades de Hospitalización Psiquiátrica "*son dispositivos asistenciales integrados en los Hospitales Generales, que están destinados al ingreso de aquellos pacientes mayores de 18 años, en situación de crisis agudas, los tratamientos en este dispositivo son breves, de 10 a 20 días*"(2).

La razón de elegir las Unidades de Hospitalización Psiquiátrica para el proyecto, se basa que durante mi periodo de prácticas de la diplomatura de Terapia Ocupacional tuve la oportunidad de trabajar durante un par de días en una de estas Unidades en el hospital de Burgos, vi muchas carencias en el hospital con respecto al trabajo del Terapeuta, lo poco valorado que estaba, y por el gran esfuerzo que tenían que hacer para sacar adelante su trabajo.

Por todo ello, mi proyecto se centrara en este tema con la intención de llevar a cabo un programa que se pueda llevar a cabo en alguna de las Unidades de Hospitalización Psiquiátrica.

Debemos ser conscientes que es muy difícil ponerse en la situación de cualquier persona que padezca un trastorno mental, debemos tener en cuenta que son personas como cualquier otra, y que con nuestra ayuda pueden llevar una vida tan autónoma como una persona sin el trastorno, pero que por el simple hecho de llevar la etiqueta de Enfermo Mental ya se le está excluyendo de la sociedad como un bicho raro y que es lo que debemos evitar.

Hay que tener presente que las personas somos vulnerables en cualquier momento de nuestra vida, el establecimiento de vínculos afectivos, el aislamiento, la falta de estímulos, el estrés por enfermedad o muerte de un ser querido, pueden predisponer a la depresión y otros trastornos.

En la edad adulta las personas pueden estar expuestas a otros factores de riesgo como son: un nivel social y económico bajo, la angustia que puede provocar un trabajo precario y el paro, la muerte de un ser querido, el desarraigo que comporta la inmigración. Un ejemplo de ello son las personas sin techo, según la revista Salud Mental.info *"Madrid que cada año viven una media de 907 personas sin techo: entre ellas una cifra aproximada de 300-400 viven en esta situación crónica"*. *"Datos aportados sobre la prevalencia de trastornos mentales es de un 20 - 30% de las personas crónicas sin hogar"*.

Con todo esto quiero explicar que todo el mundo estamos expuestos a padecer un trastorno mental, y que es necesario que abramos nuestra mente y empezar a ser más comprensivos con estas personas y centrarnos en su recuperación para intentar mejorar sus vidas.

OBJETIVOS

General:

- Retomar la ocupación en la vida del paciente para favorecer la recuperación.
- Trabajar la ocupación de la persona en el medio hospitalario.

Específicos:

- Orientación temporal y espacial.
- Trabajar la activación física del cuerpo.
- Trabajar la memoria, atención, concentración del paciente.
- Favorecer la interacción social del paciente dentro de la Unidad.
- Introducir tiempos en actividades de juego y ocio en sus rutinas.

METODOLOGIA

Para trabajar en las Unidades de Hospitalización Psiquiátrica desde el departamento de T.O. nos vamos a centrar en trabajar desde el Marco de Trabajo para la práctica de Terapia Ocupacional (2010), en función de:

- Áreas de ocupación.
- Características del cliente.
- Destrezas de ejecución.
- Patrones de ejecución.
- Contextos y entornos.
- Demandas de la actividad.

Por otro lado también vamos a tomar como referencia diferentes modelos, no vamos a trabajar con un único modelo en concreto, si no con varios.

Cada uno de los modelos aporta unas características distintas a lo que queremos conseguir:

- El principal sería el **Modelo Cognitivo Perceptual**: este modelo se basa en que las habilidades cognitivas – perceptuales son la base para la interacción con el trabajo, el automantenimiento, el ocio y tiempo libre.
- El **Modelo Biomecánico**: utilizado en los programas de actividad física y los talleres de psicomotricidad o gimnasia que se realizan de forma activa grupalmente.
- Por ultimo otro modelo con gran importancia es el **MOHO (Modelo de Ocupación Humana)** que en su tratamiento se centra en los intereses y valores de los usuarios, tales como retomar el puesto de trabajo que realizaba, volver a tener una vida autónoma en su hogar.

Es importante saber enlazar los modelos con el marco de trabajo para conseguir una intervención acertada a cada paciente que se presente.

Debemos tener en cuenta que las características de las personas en la mayoría de las situaciones no son iguales en una misma enfermedad, cada persona puede tener diferentes motivaciones y diferentes intereses, por lo que debemos conocer muy bien el caso y evaluar todos los puntos para saber actuar y aplicar el modelo o modelos que mejor vengan en cada caso.

Después de todo esto, para llevar todos los objetivos a cabo vamos a realizar una serie de programas llevados a cabo mediante diferentes actividades, para intentar llevar a los pacientes a una rápida recuperación o la mayor recuperación posible en el poco tiempo que se dispone en estas Unidades.

Antes de todo debemos tener en cuenta que los destinatarios de las actividades van a ser muy cambiantes, es decir, que va haber personas que participen en la actividad durante una semana y se vayan porque les han dado el alta, que entren personas nuevas en el hospital, que haya personas que comiencen realizando las actividades y después no quieran continuar, etc. es un aspecto muy importante que hay que tener en cuenta porque influye en tu trabajo y tienes que estar constantemente presentándote ante los nuevos pacientes, o incluso a los antiguos porque no se acuerden de ti, por la enfermedad ,medicación, etc.

Primeramente tendremos una entrevista inicial con cada una de las personas, antes de que acudan a alguna de las actividades que propongamos, leeremos su historial médico y le realizaremos una entrevista sobre su vida, ocupaciones, actividades, roles, rutinas, etc.

En otra sesión individualizada, le pasaremos el listado de intereses (de Matsutsuyu) que junto con la entrevista inicial conoceremos cuales son las actividades en las que tiene más interés, las que no, las que le gustaría realizar. Con lo que más adelante realizaremos un programa individualizado para la persona.

DESARROLLO ACTIVIDADES

Actividades individuales:

1. Entrevista inicial (ver anexo 1): a partir de esta entrevista obtendremos información muy relevante de la persona, por lo que tenemos que realizarla con mucho cuidado intentando que el paciente se sienta lo más cómodo posible, para que este cuente la información sin sentirse intimidado o que se sienta que estén violando su intimidad.

2. Listado de intereses (ver anexo 2): el paciente tiene que rellenarlo y después comentaremos con él, cuáles eran las actividades que más le llenaban, las que menos, que te explique un poco el porqué, etc.

3. Programa individualizadas según intereses: después de realizar la entrevista inicial y tras pasar el listado de intereses, se valorará una actividad que le pueda aportar algo en su vida en la que además pueda sentirse realizado con ella, de forma que comience a tener nuevas ocupaciones en su vida.

Actividades grupales:

1. Programa de estimulación cognitiva: (ver anexo 3) realizaremos actividades para trabajar la memoria, la atención, la concentración, la escritura, etc. de esta manera favoreceremos la recuperación e intentaremos que se acostumbre a tener ciertas ocupaciones que después favorecerá hacia su recuperación. Utilizaremos estas actividades :

- Actividad de orientación temporal y espacial.
- Recordar palabras.
- Los parentescos.
- Geografía.
- Averiguar la palabra.
- Calculo.
- Forma palabras.

2. Programa de activación física: (ver anexo 4) estas personas al estar ingresados en el hospital sin poder salir apenas tienen actividad, por lo que se ve necesario que participen en una actividad de movimiento para activar sus músculos articulaciones y no se entumezcan.

3. Programa de ocio: (ver anexo 5) uno de los problemas de estas personas es que su tiempo de ocio no lo emplean o no lo saben

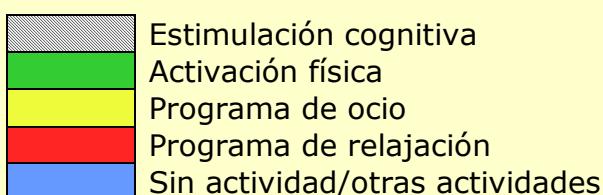
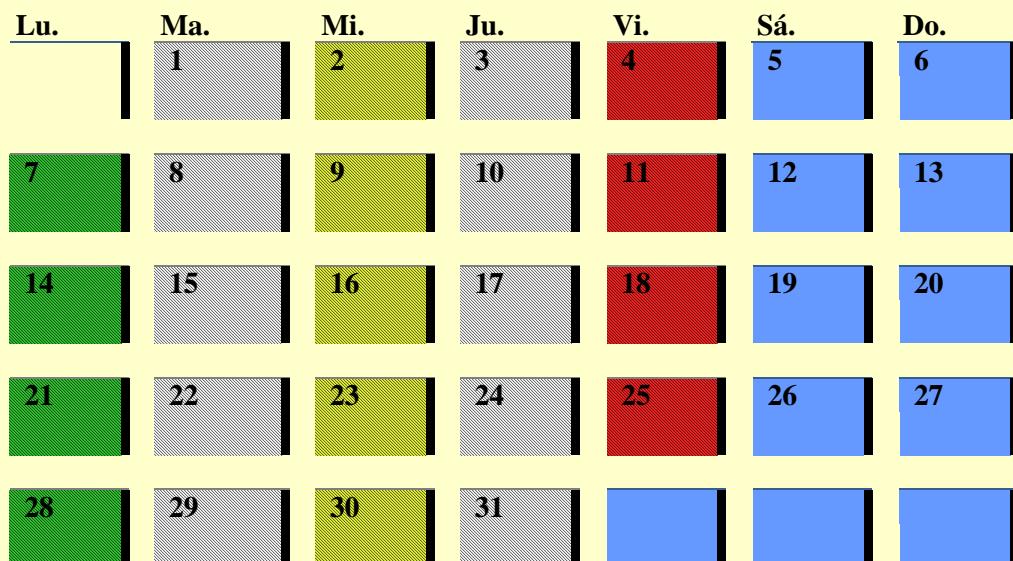
emplear, por lo que se ha realizado una actividad de ocio para que sepan disfrutar de su tiempo libre de otra forma.

4. Programa de relajación: (ver anexo 6) dado que estas personas se encuentran en una situación de tensión vemos que es necesario trabajarla para intentar modificar ese estado que presentan estas personas, o enseñarles para que cuando se sientan en tensión realicen las técnicas que ya han practicado en la sesión.

TEMPORALIZACION DE LOS PROGRAMAS:

La realización de las actividades se lleva a cabo según el cronograma, una de las actividades del programa de estimulación cognitiva (orientación temporal y espacial) se lleva a cabo todos los días como se refleja en el horario. Las temporalización de cada sesión están reflejadas dentro del programa respectivo.

Mayo



EVALUACION

La evaluación se lleva a cabo individualmente en cada uno de los programas realizados, (ver evaluación en programas).

CONCLUSIONES

Un trastorno mental es diferente en cada persona, aunque padecan el mismo, por lo que hay que tratar de diferente manera a cada persona.

Ser conscientes de que en muchas actividades debemos hacer modificaciones y adaptaciones para que todos puedan participar, sobre todo en las grupales, es importante la realización de actividades grupales para mejorar sus relaciones sociales y el trato con los demás, ya que lo pueden tener muy deteriorado.

Un punto importante a destacar son los programas individuales que van destinados sobre todo a sus rutinas intereses y obligaciones que es de lo que depende su bienestar y su recuperación, por eso debemos tener siempre en cuenta los valores, intereses, gustos del paciente (MOHO).

Deberíamos dar más importancia a estos departamentos y concienciar que el trabajo del T.O. es muy importante a la hora de la rehabilitación de estas personas, ya que sus vidas se basan en la ocupación, que en su mayoría es de lo que trata nuestro trabajo.

BIBLIOGRAFIA.

(1)Google: DSM IV esquizofrenia [sede web] Wikipedia: [última actualización 7mayo 2012, acceso 03/05/2012] Disponible en: <http://es.wikipedia.org/wiki/Esquizofrenia>

(2) Miguel Ángel Talavera Valverde. Terapia Ocupacional. La ocupación en las unidades de hospitalización psiquiátricas.Terapia-ocupacional.com [sede web] [acceso 1 mayo de 2012] disponible en:http://www.terapia-ocupacional.com/articulos/Unidades_Hospitalizacion_Psiquiatrica_TO.shtml

(3) María Isabel Vázquez Souza. La Revista de la Salud Mental. Enfermos Invisibles: Personas sin Hogar y Enfermedad Mental (1ª Parte). Enfermedad mental.info [sede web][acceso el 3 de mayo 2012]. Disponible en: <http://www.saludmental.info/Secciones/psiquiatria/enferminvisiblesmayo06.htm>

(4)Google: relajación Jacobson [sede web] Wikipedia [acceso 3/05/2012] disponible en: http://es.wikipedia.org/wiki/Relajaci%C3%B3n_muscular_progresiva_de_Jacobson

ANEXOS:

1. Entrevista inicial.....(Pág. 10.)
2. Listado de intereses.....(Pág. 11.)
3. Programa de estimulación cognitiva.....(Pág. 13.)
 - Actividad de orientación temporal y espacial.
 - Recordar palabras.
 - Los parentescos.
 - Geografía.
 - Averiguar la palabra.
 - Calculo.
 - Forma palabras.
4. Programa de actividad física.(Pág. 19.)
5. Programa de ocio.....(Pág. 23.)
6. Programa de relajación.(Pág. 27.)
7. Sesión de Jacobson.....(Pág. 30.)
8. Act. del Prog. de estimulación cognitiva.....(Pág. 31.)

ANEXO 1

Entrevista inicial de terapia ocupacional.

Nombre del paciente:

Fecha de nacimiento:

Fecha de la entrevista:

Régimen de hospitalización:

Lugar de nacimiento y residencia:

Situación laboral:

1. ¿Trabajas actualmente?
2. ¿Has tenido trabajo con o sin contrato alguna vez?
3. ¿Te gustan las tareas de casa?
4. ¿Tienes hijos, hay alguna persona a tu cargo?
5. ¿Qué estudios o formación tienes?
6. ¿Qué cursos has realizado?

Actividades y hábitos:

1. ¿Qué haces durante el día en el hospital? ¿cómo distribuyes tu tiempo?
2. ¿Cómo pasabas el día antes? ¿echas de menos algo de lo que hacías antes?
3. ¿Qué te interesa? ¿y antes?
4. ¿Tienes algún hobby? ¿lo tenías antes?

Responsabilidad:

1. ¿Qué responsabilidades tienes?
2. ¿De qué tareas te encargas en casa o en la unidad? ¿y antes?
3. ¿De qué tareas te gustaría encargarte?

Valores y autoconcepto:

1. Elige una actividad que te guste desarrollar.
2. ¿Qué es lo que más valoras de ella? ¿Por qué te gusta?
3. ¿En qué actividad te sientes más competente?
4. ¿En qué actividad te sientes más incompetente?
5. ¿Qué se te da bien hacer?

ANEXO 2

LISTADO DE INTERESES ADAPTADO
Kielhofner, G., Neville, A. (1983)

Nombre _____

Fecha _____

Directrices: Para cada actividad, marque todas las columnas que describan tu nivel de interés en esa actividad.

Actividad	¿Cuál ha sido tu nivel de interés ?						¿Participas actualmente en esta actividad ?		¿Te gustaría realizarla en el futuro ?	
	En los últimos 10 años.			En el último año			SI	NO	SI	NO
	Mucho	Poco	Ninguno	Mucho	Poco	Ninguno				
Practicar Jardinería										
Coser										
Jugar Naipes										
Hablar/Leer Idiomas Extranjeros										
Participar en Actividades Religiosas										
Escuchar Radio										
Caminar										
Reparar Autos										
Escribir										
Bailar										
Jugar Golf										
Jugar/Ver Fútbol										
Escuchar Música Popular										
Armar Puzzles										
Celebrar días Festivos										
Ver Películas										
Escuchar Música Clásica										
Asistir a Charlas/Conferencias										
Nadar										
Jugar Bolos										
Ir de Visita										
Arreglar Ropa										
Jugar Damas/Ajedrez										
Hacer Asado										
Leer										
Viajar										
Ir a Fiestas										
Practicar Artes Marciales										
Limpiar la Casa										
Jugar con Juegos Armables										

Ver Televisión										
Ir a Conciertos										
Hacer Cerámica										
Cuidar Mascotas										
Acampar										
Lavar/ Planchar										
Participar en Política										
Jugar Juegos de Mesa										
Decorar Interiores										
Pertenecer a un Club										
Cantar										
Ser Scout										
Ver vitrinas o Escaparates/Comprar Ropa										
Ir a la Peluquería (salón de belleza)										
Andar en Bicicleta										
Ver un Deporte										
Observar Aves										
Ir a Carreras de autos										
Arreglar la Casa										
Hacer Ejercicios										
Cazar										
Trabajar en Carpintería										
Jugar Pool										
Conducir Vehículo										
Cuidar niños										
Jugar Tenis										
Cocinar										
Jugar Basketball										
Estudiar Historia										
Coleccionar										
Pescar										
Estudiar Ciencia										
Realizar Marroquinería										
Ir de compras										
Sacar Fotografías										
Pintar										
Otros.....										

Adaptado de Matsutsuyu (1967) por Scaffa (1981).

Modificado por Kielhofner y Neville (1983) NIH OT, 1983.

ANEXO 3

PROGRAMA DE ESTIMULACION COGNITIVA

1. Justificación.

La enfermedad mental afecta directamente a los procesos cognitivos y afectivos del desarrollo del individuo, que de forma progresiva y crónica provoca la disminución global de muchas de las funciones cognitivas, que pueden llegar a incapacitar a la persona a menos que se trabaje a tiempo.

Tras un ingreso hospitalario, la mayoría de los pacientes han perdido los hábitos y rutinas que tenían hasta antes del brote de la enfermedad, por eso es importante ayudar a retomar esos hábitos con actividades que les ayuden y les estimulen para recuperar una vida activa y organizada.

2. Participantes.

Destinatarios de la actividad: personas ingresadas en La Unidad de Hospitalización Psiquiátrica a consecuencia de haber sufrido un brote agudo de cualquier tipo de enfermedad mental.

La edad de las personas será muy variada, al igual que las características de estas personas que serán muy variantes en función de las diferentes enfermedades que padecen.

El número de participantes no superará las 15 personas, si esto ocurre se realizaran dos grupos y la actividad se realizará por separado en horarios diferentes.

3. Objetivos.

a) Integración Cognitiva y componentes cognitivos:

Gnosias:

- Trabajar la gnosia visual

La atención- concentración.

- Focalizar, mantener y entrenar la atención.

- Favorecer la capacidad de concentración.

Memoria

- Trabajar y mantener la memoria.
- Ejercitar la asociación y formación de conceptos.
- Mejorar la capacidad de reconocimiento.

Lenguaje

- Ejercitar las habilidades de lectoescritura.
- Ejercitar el lenguaje espontáneo y la fluidez verbal (denominación).

b) C. social:

Estado de ánimo y autoestima:

- Elevar el estado de ánimo a partir de la realización de la actividad.
- Mejorar o mantener la autoestima partiendo de la realización de la actividad.

Interacción social/comunicación:

- Participar en actividades en grupo
- Seguir las normas de la actividad.

c) C. sensoriomotor:

- Mantener habilidades de psicomotricidad fina (hacer la pinza).

4. Metodología.

Mediante fichas que se repartirán a cada usuario se realizará la actividad individualmente y después se intentará corregir de forma grupal, se realizará una de las actividades por día.

*NOTA: cada sesión utilizará una única ficha.

Actividades (ver anexo 8)

Actividad 0. ¿Qué pasa en el mundo?

- a. Se reparten distintos periódicos del día y se explica en qué consiste la actividad.
 - Cada uno de los participantes se encargará de leer una noticia, y posteriormente se comentará entre todos.
- b. Se elegirá la noticia del día, y cada persona tendrá que argumentar por qué la eligió.

- c. Reforzar el entusiasmo, la atención y participación que han puesto en la realización de la actividad.

*Esta actividad se llevara a cabo todos los días, al principio de la mañana.

Actividad 1. ¿Cuántas palabras eres capaz de recordar?

- a. Se reparte la ficha y se explica en que consiste la actividad:
 - Leer atentamente todas las palabras que aparecen en negrita e intentar recordar el máximo de palabras posible.
 - Más tarde tendrán que escribir todas las palabras que recuerden en la columna que corresponda con la categoría correcta. (así con todas las palabras de las que se acuerden).
 - Más tarde tendrán que escribir en otra tabla con las mismas categorías palabras distintas a las anteriores pero de la misma categoría marcada.
- b. Se corrige la actividad de forma oral y entre todos los participantes.
- c. Despues de corregir las categorías se puede hablar de temas relacionados con lo nombrado en las categorías.
- d. Recordar los posibles fallos y las soluciones correctas, explicando el porqué de la solución o del fallo.
- e. Dejamos de lado la parte cognitiva y comenzamos con un poco de movimiento (si sobra tiempo en la sesión).
 - Nos movemos por la sala al ritmo de la música.
 - Trabajamos con el juego de “SIMON’S DICE” y con el del “ARO”.
- f. Reforzar el entusiasmo, la atención y participación que han puesto en la realización de la actividad.

Actividad 2. Los parentescos

- a. Se reparte la primera ficha y se explica en que consiste la actividad:
 - Leer atentamente la frase que aparece incompleta.

- Completar la frase con el parentesco que crean oportuno.
- b. Se corrige la actividad de forma oral y entre todos los participantes.
- c. Después se reparte la siguiente ficha de parentescos pero con más complicaciones.
 - Deberán realizar lo mismo que en la ficha anterior. (leer y completar).
- d. Se corrige la actividad de forma oral y entre todos los participantes.
- e. Recordar los posibles fallos y las soluciones correctas, explicando el porqué de la solución o del fallo.
- f. Reforzar el entusiasmo, la atención y participación que han puesto en la realización de la actividad.

Actividad 3. Sitúa las provincias, comunidades autónomas y capitales de provincia.

- a. Explicar en qué consiste la actividad del día: se reparte una ficha con un mapa mudo, más tarde se deletrean unas letras, las cuales ordenadas de forma lógica forman un nombre de provincia, comunidad autónoma o capital de comunidad autónoma. Cuando descubran la palabra tendrán que ubicarla en el mapa.
- b. Más tarde llenarán las provincias que les faltan.
- c. Corregir la actividad por partes a voz alta y por palabras.
- d. Reforzar por la participación y esfuerzo destinados a la actividad.

Actividad 4. Averigua la palabra.

- a. Explicar la actividad que toca ese día, en este caso tienen que leer una definición y averiguar la palabra que corresponde según letra por la que comienza.
- b. Corregir por partes la actividad y solucionar las posibles dudas existentes.
- c. Reforzar positivamente el esfuerzo que han realizado.

Actividad 5. Calculo

- a. Explicar en qué consiste la actividad del día: se reparte una ficha con problemas y ejercicios de cálculo.
- b. Corregir la actividad por partes de forma individual.
- c. Reforzar por la participación.

Actividad 6. Forma palabras.

- a. Explicar en qué consiste la actividad del día: se da una ficha con dos columnas, en una de ellas se dan unos comienzos de palabras que tienen que formar el máximo de palabras con las terminaciones de la otra columna.
- b. Corregir la actividad por partes de forma grupal en voz alta, de forma que todos oigan las soluciones que dan sus compañeros.
- c. Reforzar por la participación.

5. Recursos.

Un aula, mesas, sillas, lápices, fichas de actividad.

6. Temporalización.

La duración de la actividad será de 45 minutos como máximo, con un descanso de 10 min en la mitad de la actividad para evitar que el paciente se agobie o se canse, de esta manera intentaremos que la atención y concentración de los participantes de la actividad se mantenga, repartiremos el tiempo de esta forma:

1º. (5 min.) Orientación temporo-espacial y explicación de la actividad.

2º. (15 min.) Realización de la actividad y corrección al mismo tiempo.

3º. (10 min.) Descanso.

4º. (10 min.) Realización de la actividad y corrección al mismo tiempo.

5º. (5 min.) Explicación de las dudas tanto de las soluciones como de los fallos.

7. Evaluación.

Mediante la observación directa del paciente, se verá la participación, empeño, atención que el mismo pone al realizar dicha actividad.

Se expresaran los avances o la situación de la persona en la actividad en su historial, para que sea valorado por el resto de profesionales.

ANEXO 4

PROGRAMA DE ACTIVIDAD FISICA.

1. Justificación.

En la actualidad uno de los problemas que presenta la sociedad es la falta de conciencia del beneficio de la actividad física y la movilización del cuerpo y más importante todavía en salud mental, estas personas por su sintomatología pueden permanecer acostados en la cama o sentados en una silla todo el día, por lo que debemos inculcar la práctica de ejercicio físico, movilización del cuerpo y psicomotricidad del mismo.

2. Participantes.

Destinatarios de la actividad: personas ingresadas en La Unidad de Hospitalización Psiquiátrica a consecuencia de haber sufrido un brote agudo de cualquier tipo de enfermedad mental.

La edad de las personas será muy variada, al igual que las características de estas personas que serán muy variantes en función de las diferentes enfermedades que padecen.

El número de participantes no superará las 15 personas, si esto ocurre se realizaran dos grupos y la actividad se realizará por separado en horarios diferentes.

3. Objetivos.

- Trabajar el control postural/ alineación/ postura.
- Trabajar la coordinación/ Habilidad.
- Trabajar el equilibrio.
- Elasticidad/ Estiramientos.
- El control y movilización de las EE.SS e EE.II.
- Trabajar el tono muscular.
- Participar en una actividad grupal.
- Clase entretenida, divertida y participativa.

4. Metodología.

Realizaremos un calentamiento de todo el cuerpo y más tarde se realizaran juegos para trabajar el cuerpo.

Calentamiento inicial.

- Movimiento en rotación de tobillos.
- Flexionar rodillas de arriba hacia abajo.
- Hacer giros con las rodillas hacia la derecha y hacia la izquierda.
- Flexionamos la cadera hacia delante, tocando con las puntas de los dedos las puntas de los pies.
- Hacemos rotaciones de cadera hacia derecha e izquierda.
- Nos inclinamos del lado derecho hacia el suelo y después el izquierdo.
- Giros de tronco hacia la derecha y hacia la izquierda.
- Brazos de pronación a supinación.
- Estiramos brazos hacia delante y nadamos.
- Estiramos los brazos hacia los lados y hacemos círculos hacia dentro y después hacia fuera.
- Enlazamos las manos y las llevamos del centro hacia arriba y después hasta detrás de la nuca.
- Rotación de muñecas.
- Estiramos los dedos y los apretamos fuerte.
- Cuello hacia la derecha y hacia la izquierda.
- Cuello hacia delante y hacia atrás.
- Rotaciones de cuello.

Estiramientos:

- Andamos de puntillas. Primero lento y después más deprisa.
- Andamos de talones. Primero lento y después más deprisa.

- Se abren un poco las piernas y se flexiona el trono hacia delante intentando tocar con la punta de los dedos el suelo.
- Con las piernas abiertas, hacemos estiramientos del tronco hacia el lado derecho y después hacia el izquierdo.
- Sentados en el suelo, llevamos las manos hacia las puntas de los pies.
- Sentados en el suelo abrimos las piernas, elevamos los brazos hacia arriba y después hacia delante, intentando llevar los dedos lo más lejos posible.
- Con las piernas abiertas sentadas en el suelo estirar los brazos hacia el pie izquierdo y después hacia el derecho.

JUEGOS: (en cada sesión se elegirá alguno de ellos)

1. Bordón: Una persona en el medio de un círculo inmóvil, todos los demás en círculo dados de las manos. El juego consta de que las personas que están en el círculo tienen que estirar o intentar llevar al resto de los compañeros a que toquen la persona del centro y que se suelten, persona que pierda se pondrá en el centro, así hasta que el círculo se deshaga por completo quedando únicamente 1 persona.
2. El gusano: dos grupos, todos sentados en el suelo haciendo dos filas, tendrán que ir moviendo el culo al son de una pauta “remar” y el primero que llegue a la línea es el ganador.
3. Aro: todos en círculo dados de las manos y un aro en dentro de los brazos de dos personas; el juego consiste en que el aro pase de persona a persona, pero sin soltarse las manos, (que circule por todos los participantes).
4. King kong: canción de coordinación, cuando se dice en la canción aparece las palabras “king kong” tienen que dar dos pasos primero con la pierna derecha y luego con la izquierda, cuando en la canción aparece la palabra “mundo” todo los participantes tendrán que echar la espalda hacia atrás y la cintura hacia delante como una ola, y después se deben de seguir las instrucciones de la persona que canta, que serán saltos hacia dentro, hacia fuera, hacia delante y hacia detrás, en orden aleatorio.

(La letra de la canción es la siguiente: Bailemos todos el king kong, king kong que es un baile tropical que lo baila todo en mundo en la selva tropical, king kong, king kong, “paso para adelante, paso para atrás, paso al medio.... Etc”.)

5. Ven y vete: todos sentados en círculo y una persona de pie, la persona que está de pie decide a quien tocar y le puede decir, ven (que tendrá que ir detrás de él, e intentar sentarse en el sitio del que se levantó antes que la otra persona), si le dice vete (tiene que ir en sentido contrario e intentar sentarse en el hueco que dejó).

5. Recursos.

Será necesaria un aula donde realizar la actividad, y un aro para el juego. (Se puede utilizar música de fondo, para realizar la actividad).

6. Temporalización.

La actividad tendrá una duración de 35 minutos y 10 de descanso y explicación de las distintas partes.

1º. (5 min.) Orientación temporo-espacial y explicación de la actividad.

2º. (15 min.) Realización del calentamiento.

3º. (10 min.) Descanso.

4º. (10 min.) Realización de un juego.

5º. (5 min.) Estiramientos.

7. Evaluación.

Se evaluara la actividad en función de la observación directa en la clase, se apuntara quienes han sido las personas que han participado. (Mediante una hoja de registro)

ANEXO 5

PROGRAMA DE OCIO

1. Justificación.

El ritmo induce al movimiento, facilita la comunicación y actúa a nivel emocional.

Estos son objetivos muy importantes para trabajar con personas que padecen alguna enfermedad mental.

La música, sobretodo la conocida, nos induce a una serie de sentimientos que traen recuerdos, alegres o tristes, de viajes, despedidas, de actividades, etc., todo ello ayuda a aflorar sentimientos en las personas, con esto se intenta que la persona exprese sentimientos que tal vez haga mucho tiempo que no demuestre.

2. Participantes:

Destinatarios de la actividad: personas ingresadas en La Unidad de Hospitalización Psiquiátrica a consecuencia de haber sufrido un brote agudo de cualquier tipo de enfermedad mental.

La edad de las personas será muy variada, al igual que las características de estas personas que serán muy variantes en función de las diferentes enfermedades que padecen.

El número de participantes no superará las 15 personas, si esto ocurre se realizaran dos grupos y la actividad se realizará por separado en horarios diferentes.

3. Objetivos:

A) C. cognitivo.

- Trabajar las gnosias visuales: reconocer las imágenes gráficas que aparecen en las tarjetas.

- Trabajar las gnosias auditivas: reconocer la melodía.
- Memoria remota: reconocer el título de las canciones.
- Lecto-escritura: leer el tablero del bingo y tachar la canción que ha sonado.
- Denominación: cantar las letras de las canciones.
- Atención concentraron: ser capaz de mantener y focalizar la atención en la actividad por lo menos durante 10 minutos.

B) C. social.

- Elevar el estado de ánimo a partir de una experiencia musical distinta.
- Mejorar o mantener la autoestima partiendo de la música.
- Participar en actividades en grupo.
- Seguir las normas del juego.
- Participar y tolerar la competición.
- Variante: participar en grupitos más pequeños.

C) C. motor.

- Mantener habilidades de psicomotricidad fina (hacer la pinza)
- Estimular las funciones respiratorias (canto)

4. Metodología: Desarrollo de la actividad.

- a. Orientación a la realidad, comentamos el día en que nos encontramos, el mes, el año, etc. Y se comienza a explicar la actividad.
- b. Poner un trozo de todas las canciones que más tarde sonaran para jugar al bingo musical. Reconocer la canción y la persona que lo cantaba si es posible.
- c. Repartir los bingos con los títulos de las canciones.
- d. Dar un lápiz a cada persona.

- e. Comienzan a sonar las canciones, una a una, dando tiempo a que la reconozcan y que reconozcan la canción, nombrando la misma y tachándola en el tablero de bingo.
- f. Esperar a que una persona cante bingo.
- g. Recordar las canciones del tablero premiado.
- h. Terminar la actividad cantando todos juntos una canción.
- i. Siempre se reforzara positivamente el esfuerzo con un aplauso.

5. Recursos: Materiales necesarios:

Bingos de papel, bolis, Canciones antiguas, radiocasete, aula.

6. Duración de la actividad/ Temporalización:

Esta actividad se realizara una vez por semana, la duración será un poco más extensa:

1º (5 min.) orientación a la realidad

2º (5 min.) explicación de la actividad.

3º (15 min.) escuchar un trozo de las canciones que más tarde sonaran para el bingo.

4º (10 min.) descanso.

4º (5min.) se reparten los bingos y los lápices.

5º (10-15 min.) empiezan a sonar las canciones hasta cantar bingo.

6º (5 min.) repasar las canciones cantadas en el bingo.

7º (2-3 min.) cantar una canción todos juntos.

7. Evaluación

Mediante la observación se rellena la hoja de registro de asistencia.

ANEXO 6

PROGRAMA DE RELAJACIÓN

1. Justificación:

La relajación es una técnica utilizada para liberar tensiones, ansiedad, etc.

Las personas que se encuentran ingresadas en una Unidad de Hospitalización Psiquiátrica han pasado por una fase de estrés, ansiedad, bloqueo que les indujo hasta la crisis y el posterior ingreso por lo que para trabajar esto realizaremos la técnica de relajación Jacobson, que utiliza la contracción y relajación voluntaria de todos los músculos del cuerpo de forma que se intenta reducir los síntomas de la ansiedad.

2. Participantes:

Los destinatarios de la actividad son las personas ingresadas en La Unidad de Hospitalización Psiquiátrica a consecuencia de haber sufrido un brote agudo de cualquier tipo de enfermedad mental.

La edad y las características de estas personas que serán muy variantes en función de las diferentes enfermedades que padecen.

El número de participantes no superará las 15 personas, si esto ocurre se realizaran dos grupos y la actividad se realizará por separado en horarios diferentes.

3. Objetivos:

C. Cognitivo:

- Aumentar el conocimiento del propio cuerpo.

C. Motor:

- Reducir los niveles de ansiedad de la persona.
- Trabajar la contracción y relajación muscular de todo el cuerpo.

4. Metodología:

Mediante la técnica de relajación de Jacobson intentaremos disminuir los niveles de relajación de la persona, se eligió esta técnica porque trabajaba con la contracción y relajación del cuerpo a diferencia de la de Schultz que utiliza el entrenamiento autógeno y que por el tipo de patología con el que estamos tratando no es conveniente.

5. Actividades:

- a. Orientación a la realidad, comentamos el día en que nos encontramos, el mes, el año, etc.
- b. Explicar en qué consiste la relajación que se va a llevar a cabo.
- c. Tumbarse encima de las esterillas, y explicar que tienen que sentirse cómodos en la postura que elijan, pero que tienen que estar tumbados de cubito supino.
- d. Explicar que se tienen que concentrar en las pautas que da la terapeuta .
- e. Técnica de Jacobson. ([ver anexo 7](#))
- f. Se explica que tiene que levantarse lentamente.
- g. Se reforzara verbalmente la participación en la actividad y la actividad terminara con un aplauso.

6. Temporalización:

1º (5 min.) Orientación a la realidad

2º (5 min.) Explicación de la actividad, colocarse correctamente para comenzar la actividad.

3º (30 min.) Técnica de relajación.

4º (5min.) Recuperar la situación de normalidad/ ¿Cómo se han sentido en la actividad?.

7. Evaluación:

Se evaluara la actividad mediante la asistencia, y la observación de la terapeuta en la realización de las pautas que se daban y si se cumplían o no.

Después de la sesión se comentara un poco que les ha parecido y como se han sentido a modo de evaluación de la sesión.

ANEXO 7

SESION DE RELAJACIÓN DE JACOBSSOM (4)

1. **Manos.** Apretar los puños, se tensan y destensan. Los dedos se extienden y se relajan después.
2. **Bíceps y tríceps.** Los bíceps se tensan (al tensar los bíceps nos aseguramos que no tensamos las manos para ello agitamos las manos antes después relajamos dejándolos reposar en los apoyabrazos. Los tríceps se tensan doblando los brazos en la dirección contraria a la habitual, después se relajan.
3. **Hombros.** Tirar de ellos hacia atrás (ser cuidadoso con esto) y relajarlos.
4. **Cuello (lateral).** Con los hombros rectos y relajados, doblar la cabeza lentamente a la derecha hasta donde se pueda, después relajar. Hacer lo mismo a la izquierda.
5. **Cuello (hacia adelante).** Llevar el mentón hacia el pecho, después relajarlo. (Llevar la cabeza hacia atrás no está recomendado).
6. **Boca (extender y retraer).** Con la boca abierta, extender la lengua tanto como se pueda y relajar dejándola reposar en la parte de abajo de la boca. Llevar la lengua hasta tan atrás como se pueda en la garganta y relajar.
7. **Lengua (paladar y base).** Apretar la lengua contra el paladar y después relajar. Apretarla contra la base de la boca y relajar.
8. **Ojos.** Abrirlos tanto como sea posible y relajar. Estar seguros de que quedan completamente relajados, los ojos, la frente y la nariz después de cada tensión.
9. **Respiración.** Inspira tan profundamente como sea posible; y entonces toma un poquito más; expira y respira normalmente durante 15 segundos. Después expira echando todo el aire que sea posible; entonces expira un poco más; respira normalmente durante 15 segundos.
10. **Espalda.** Con los hombros apoyados en el respaldo de la silla, tirar tu cuerpo hacia adelante de manera que la espalda quede arqueada; relajar. Ser cuidadoso con esto.
11. **Glúteos.** Ténsalas y eleva la pelvis fuera de la silla; relajar. Aprieta las nalgas contra la silla; relajar.
12. **Muslos.** Extender las piernas y elevarlas 10 cm. No tenses el estomago; relajar. Apretar los pies en el suelo; relajar.
13. **Estómago.** Tirar de él hacia dentro tanto como sea posible; relajar completamente. Tirar del estómago hacia afuera; relajar.
14. **Pies.** Apretar los dedos (sin elevar las piernas); relajar. Apuntar con los dedos hacia arriba tanto como sea posible ; relajar.
15. **Dedos.** Con las piernas relajadas, apretar los dedos contra el suelo; relajar. Arquear los dedos hacia arriba tanto como sea posible; relajar.

ANEXO 8

Actividad 1:

Lea atentamente las siguientes palabras:

francés, alondra, Alfonso X, zanahoria, colador, buitre, Carlos III, puerros, cazuela, inglés, jilguero, lechuga, Isabel la Católica, espumadera, italiano, gorrión, Juan Carlos I, tomate, sartén, euskera, Fernando el Católico, mirlo, cazo, catalán, calabacín

Intenta completar este cuadro con las palabras que recuerdes:

COCINA	PÁJAROS	HUERTA	REYES	IDIOMAS
.....
.....
.....
.....
.....

Completa este cuadro con otros ejemplos que no coincidan con los del cuadro anterior:

COCINA	PÁJAROS	HUERTA	REYES	IDIOMAS
.....
.....
.....
.....
.....

Lee atentamente las siguientes palabras:

Cervantes, ladrillo, pluma, Delibes, paella, haya, cemento, castaño, tiza, fabada, Lorca, pino, yeso, bolígrafo, machado, arena, cocido, ébano, pizza, Pío Baroja, lapicero, hierro, rotulador, roble, gazpacho.

Intenta completar este cuadro con las palabras que recuerdes:

ESCRITORES	CONSTRUC-CIÓN	ESCRITURA	MADERAS	PLATOS
.....
.....
.....
.....
.....

Completa este cuadro con otros ejemplos que no coincidan con los del cuadro anterior:

ESCRITORES	CONSTRUC-CIÓN	ESCRITURA	MADERAS	PLATOS
.....
.....
.....
.....
.....

Actividad 2

Completa las siguientes frases mediante el parentesco correspondiente:

Ejemplo: El hijo de mi tía es mi primo.

- El marido de mi hermana es mi
- El padre de mi marido es mi
- La madre de mi madre es mi
- El padre de mi madre es mi
- La mujer de mi tío es mi
- La hermana de mi madre es mi
- El marido de mi sobrina es mi
- La hermana de mi abuela es mi
- La madre de mi abuela es mi
- El hijo de mi hermano es mi
- El primo de mi hermano es mi
- El padre de la hermana de mi madre es mi
- El suegro de mi marido es mi
- La hermana de mi abuelo es mi
- La suegra de mi mujer es mi
- La esposa de mi hermano es mi
- El hermano de mi mujer es mi

Completa las siguientes frases con el parentesco correspondiente:

Ejemplo: Clara es la hija de mi hermano, por lo tanto es mi sobrina.

- Andrés es el de mi padre, por lo tanto es mi abuelo.
- Paco es el de mi madre, por lo tanto es mi tío.
- Esther es la de mi hermana, por lo tanto es mi hija.
- Jaime es el de mi tía, por lo tanto es mi primo.
- Carlos es el de mi abuela, por lo tanto es mi abuelo.
- Carmela es la de mi marido, por lo tanto es mi cuñada.
- Pedro es el de mi hermana, por lo tanto es mi sobrino.
- Bárbara es la de mi marido, por lo tanto es mi suegra.
- Paco es el de mi suegra, por lo tanto es mi marido.
- Luis es el de mi tío, por lo tanto es mi primo.

ACTIVIDAD 4

Averigua la palabra según la definición:

- A:** estado de angustia que se encuentra el que se esta muriendo.
- B:** masa echa con harina, azúcar y huevos que se cuece en el horno y sirve para hacer tartas u otro tipo de bollos.
- C:** comida, banquete u otra cosa a la que nos invitan.
- D:** cometer delitos.
- E:** muy grande
- F:** conjunto de plantas que hay en un país o región.
- G:** ave rapaz pequeña que tiene las alas cortas y redondeadas y la cola larga.
- H:** persona que vive en la casa de otra o que esta en un hotel o en un sitio parecido.
- I:** camino o recorrido
- J:** persona que, de acuerdo con lo que dicen las leyes, decide si una cosa es justa o injusta, si alguien ha actuado bien o mal y pone las penas que se merecen los que no han cumplido esas leyes.
- K:** fruta de piel marrón con pelitos, de color verde por dentro.
- L:** piedra en forma de rectángulo, lisa, plana y de poco grosor, como la que se pone en los cementerios para cubrir las tumbas.
- M:** tren que circula por las grandes ciudades y va casi siempre por debajo del suelo.
- N:** persona que se prepara para entrar en una orden religiosa.
- Contiene la Ñ:** sonarle los dientes a una persona al dar los de una mandíbula con la otra.
- O:** antigua medida de peso que equivalía a 28,70 gramos.
- P:** país de una persona.
- Q:** juego de apuestas en el que gana el que acierta los resultados de los partidos de futbol, carreras de caballos y otros deportes.
- R:** plaza rotonda
- S:** hacer que salten gotas de un líquido sobre alguien o algo.
- T:** movimiento o temblor en la superficie de la tierra
- U:** las herramientas y otras cosas que se necesitan par a un trabajo actividad.
- V:** hijo, descendiente no reconocido.
- Contiene la X:** persona que ha tenido que abandonar su país, sobre todo por motivos políticos.
- Y:** medida de longitud que se usa en algunos países, como Reino Unido y que equivale a 91,4 centímetros.
- Z:** paliza.

Averigua la palabra según la definición:

- A:** sustancia que se echa en la tierra para que sea más fértil.
- B:** tambor muy grande que se toca con una maza.
- C:** hecho de fijar una hora, un lugar para encontrarse con dos o más personas, para que alguien te reciba.
- D:** lugar al que tiene que ir una persona o cosa.
- E:** técnica y deporte de manejar la espada y otras armas parecidas para combatir.
- F:** parte en que se divide una acción o algo que ocurre.
- G:** cueva entre rocas, caverna.
- H:** pronunciar sonidos en forma de palabras.
- I:** hacer imposible o difícil una cosa.
- J:** juerga.
- K:** forma abreviada de kilogramo.
- L:** se dice de la persona fiel, en la que se puede confiar.
- M:** persona que piensa que el hombre es superior a la mujer.
- N:** tiempo que va de la puesta a la salida del sol, en que está todo oscuro.

Contiene la Ñ: diente

- O:** gordura excesiva de una persona
- P:** leopardo.
- Q:** sentir amor o cariño por alguien o algo
- R:** cola de algunos animales
- S:** calmar, tranquilizar
- T:** tejido que une los músculos a los huesos.
- U:** conjunto de todos los astros y planetas
- V:** hacer el vago
- X:** odio o antipatía hacia los extranjeros
- Y:** el marido de la hija de una persona.
- Z:** nombre de varios arbustos con muchas espinas, por ejemplo el que da las moras.

ACTIVIDAD 5:

RESUELVE ESTOS PROBLEMAS:

1. Saray mide 15 cm más que Alberto y 6 cm menos que Antonia. Si Saray mide 152 cm, ¿cuánto mide Alberto? ¿Y Antonia?
2. Amparo tiene 638 fotos en tres álbumes. En el primero tiene 164 fotos, y en el segundo 293. ¿Cuántas tiene en el tercero?
3. ¿Cuántas monedas de 20 céntimos valen lo mismo que una de 2 euros?
4. Un pintor cobra 15 € por cada puerta pintada y 12 € por cada ventana. Si pinta 7 puertas y 14 ventanas ¿Cuánto dinero cobrara al final?.
5. Un autobús realizó 4 viajes en un día. En cada viaje transportó a 45 pasajeros. Si cada billete vale 5 € ¿cuál fue el ingreso del día?
6. Andrés ha ido al cine con tres amigos. Las cuatro entradas les han costado 15€ ¿Cuánto costaba cada entrada?
7. Entre Amaya y Alberto tienen 5 euros. Entre Alberto y Anastasia tienen 10 euros. Sabiendo que Amaya tiene 2,70 euros, ¿cuánto tiene Anastasia?

8. Álvaro lleva 15 euros en el bolsillo y compra tres kilos de cerezas que valen 2,80 euros el kilo. ¿Cuánto dinero le queda?
9. Amparo avanza 64 cm en cada paso que da, y su amigo Avelino avanza 67 cm. ¿Cuántos metros ha recorrido cada uno de ellos después de dar doscientos pasos? ¿Qué distancia les separa si han salido desde el mismo lugar y han marchado en sentido contrario?
10. Ana tiene 17,25 euros. Adolfo tiene el triple que Ana; y Alexia, el doble que Adolfo. ¿Cuánto dinero tienen entre los tres?
11. Andrea ha comprado 3 kg de naranjas a 1,6 euros el kilo y medio kilo de fresas a 2,8 euros el kilo. ¿Cuánto ha gastado en la compra?
12. Un frutero tiene 9 sacos de patatas de 20 kilos cada uno. Quiere empaquetarlas en bolsas de 3 kilos. ¿Cuántas bolsas llenará?
13. Ana ha comprado un jersey de 75€ y una falda de 57€. En el jersey le han rebajado 17€; ¿Cuánto ha pagado en total?
14. El año pasado había en el colegio 630 niños y niñas. Este año se han marchado 87 y han venido nuevos 94. ¿Cuántos niños y niñas hay ahora en el colegio?

ACTIVIDAD 6

FORMA EL MAXIMO DE PALABRAS CON:

AGRI _____

AN _____

TRI _____

SAN _____

HAM _____

SA _____

BO _____

DES _____

GA _____

EN _____

POS _____

DO _____

CO _____

CATE _____

BOM _____

RE _____

PRO _____

BAR _____

AGRI				
AN	GRIENTO	GAL	CO	
TRI	GONOMETRIA		QUESIS	
SAN	GRESAR	CA	TO	TERIOR
HAM	DRATICO	LLO	TERO	
SA	LON	UNFAR	BILLA	
BO	BO	LOS	TER	CULTURA
DES	PLETE	LERO	TENA	O
GA	CADILLO	CELONA	CENDER	
EN	BURGUESA	MINO	LER	
POS	BRIENTO	TAPAR	BON	
DO	DATA	BRE	CERADO	
CO	TRE	DRAL	RADO	LERA
CATE	CLA	GRE	MA	DEGA
BOM	TELLA		TERRAR	
RE	ANGULO	TAL	BERO	
PRO	TAGONISTA		GO	
BAR				

