



# Instituto Oncológico Nacional

Dr. Juan Demóstenes Arosemena

## Unidad de Salud Mental

### Módulo N° 1.

## Herramientas Ocupacionales en el manejo de las emociones en casa.

Dirigido a Pacientes y familiares.

### Objetivo General:

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

Panamá, Marzo 2020.

# Índice.

## **Tarea No. 1 Estructurar un horario en casa.**

- Te brindo la oportunidad de que observes este horario para darte una idea de cómo manejar tu tiempo en casa.

## **Tarea No. 2 Actividades.**

- Actividades con propósito en casa durante la estancia para apoyo a la campaña de salud “**quédate en casa**”.

### **- Actividades para la Salud Mental.**

- . Física.
- . Fisiológica.
- . Cognitivas.

## **Tarea No. 3 Las Emociones.**

- ¿Cómo me siento?

## **Tarea No. 4 Trabajo en mis emociones.**

- Tipos de emociones y actividades.

### A. ¿Cómo trabajar la emoción del Miedo?

- 1-Dibujo. Dibujar te ayuda a expresar de manera no verbal tus miedos, dibuja lo que tengas en mente.
- 2- Pintura. Pinta el fondo de la figura del color que sientes que debería tener.
- 3-Escritura. Escribe tus miedos y el porqué de los mismos.
- 4-Descubrir. Juegos de descubrir palabras (cosas del hogar).
- 5-Crear o construir. Tangram.
- 6-Juegos de Búsqueda.

### B. ¿Cómo trabajar la emoción de la angustia?

- 1-Actividades de Origami.
- 2-Mandalas.

### C. ¿Cómo trabajar la emoción de la ansiedad?

- 1-Actividad de simetrías.
- 2-Mandalas tejidas.
- 3-Frascos o botellas decoradas.
- 4-Técnicas de Relajación a través de la respiración.
- 5-Ejercicios pasivos en casa.

## **Recomendaciones Generales.**

## Tarea N°. 1 Estructurar un horario en casa.

Te brindo la oportunidad de que observes este horario para darte una idea de cómo manejar tu tiempo en casa.

**Objetivo:** Mantener la atención en actividades con propósitos terapéuticos para evitar el impacto negativo o de ansiedad.

Hora	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
7:00 a 8:00	Desayuno y baño	Desayuno y baño	Desayuno y baño	Desayuno y baño	Desayuno y baño	Desayuno y baño	Desayuno y baño
8:00 a 9:00	Lectura o televisión	Ejercicios activos	Lectura o Televisión	Ejercicios activos	Lectura o televisión	Ejercicios activos	Lectura o Televisión
9:00 a 10:00	Ejercicios activos	Ejercicios de memoria	Ejercicios activos	Ejercicios de memoria	Ejercicios activos	Ejercicios de memoria	Ejercicios de memoria
10:00 a 11:00	Ejercicios de memoria	Lectura y televisión	Ejercicios de memoria	Lectura y televisión	Ejercicios de memoria	Lectura y televisión	Ejercicios activos
11:00 a 12:00	Almuerzo	Almuerzo	Almuerzo	Almuerzo	Almuerzo	Almuerzo	Almuerzo
12:00 a 1:00	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso
1:00 a 2:00	Manualidad Pintura dibujo	Manualidad Pintura dibujo	Manualidad Pintura dibujo	Manualidad Pintura dibujo	Manualidad Pintura dibujo	Manualidad Pintura dibujo	Manualidad Pintura dibujo
2:00 a 3:00	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso
3:00 a 4:00	Caminata corta	Lectura para la memoria	Caminata corta	Lectura Actividad de memoria	Caminata corta	Lectura Actividad de memoria	Caminata corta
4:00 a 5:00	Lectura Actividad de memoria	Lectura Actividad de memoria	Lectura Actividad de memoria	Televisión	Televisión	Lectura, actividades de paseos	Lectura, actividades de paseos
5:00 a 6:00	Cena con la familia	Cena con la familia	Cena con la familia	Cena con la familia	Cena con la familia	Cena con la familia	Cena con la familia
6:00 a 7:00	Familiar	Familiar	Familiar	Familiar	Familiar	Familiar	Familiar
7:00 a 8:00	Dormir	Dormir	Dormir	Dormir	Dormir	Dormir	Dormir

Las actividades son adaptadas a la necesidad de cada persona con cáncer y para su familiares, con el objetivo de conservar la energía en cada actividad y minimizar el gasto de energía física, la persona puede elegir sus propios intereses, y desarrollando su autonomía e independencia.

## Tarea No. 2 Leo y entiendo sobre las actividades.

Actividades con propósito en casa durante la estancia para apoyo a la campaña de salud “*quédate en casa*”.

**Definición de actividades con propósito:** son orientadas a cada persona para prevenir deterioros, mejorar o mantener las funciones físicas, la salud mental y mejorar su calidad de vida.

Van dirigida a cada individuo que presente alguna dificultad cognitiva (memoria, atención), emocionales (estrés, angustia), insomnio o intensidad de emociones que le producen malestar emocional; alguna limitación física o movilidad reducida.

### Actividades para la Salud Mental.

#### A. Psicológicas.

- Evita pensamientos negativos.
- Disminuye la ansiedad.
- Previene la depresión.
- Mejora la higiene del sueño.
- Podemos expresar emociones como la agresividad ira, enojo, rabia, irritabilidad, angustia, miedo y así nos desahogarnos de manera que pueda calmarnos y tranquilizarnos.

#### B. Físicas.

- Nos mantiene funcionales
- Mejora nuestras agilidades motoras
- Estimula la coordinación óculo- manual
- Evita el sedentarismo

#### C. Cognitivas.

- Estimula la atención.  
Facilita la concentración.
- Ayuda a pensar mejor.
- Ejercita la memoria visual.
- Refuerza los canales neuronales y nos hacen mejorar nuestros estados mentales (secuelas por tratamiento o por enfermedad oncológica).

### Tarea N°. 3 Las Emociones ¿Cómo me siento?

Pinta o identifica una carita, ponle nombre.



¿Cómo me siento?: \_\_\_\_\_

¿Identifica porque te sientes, con esa emoción hoy?: \_\_\_\_\_

Si estas presentando malestares emocionales, como ansiedad, miedos, insomnio, falta de concentración, u otros más emociones continua la siguiente actividad.

¿Cómo creo yo, que podría sentirme diferente a como me siento ahora?

\_\_\_\_\_

(Te recomendamos que desarrolles, actividades ocupaciones o lo que creas tú que te ayudaría a confrontar la ansiedad de estos momentos).

1- \_\_\_\_\_

2- \_\_\_\_\_

3- \_\_\_\_\_

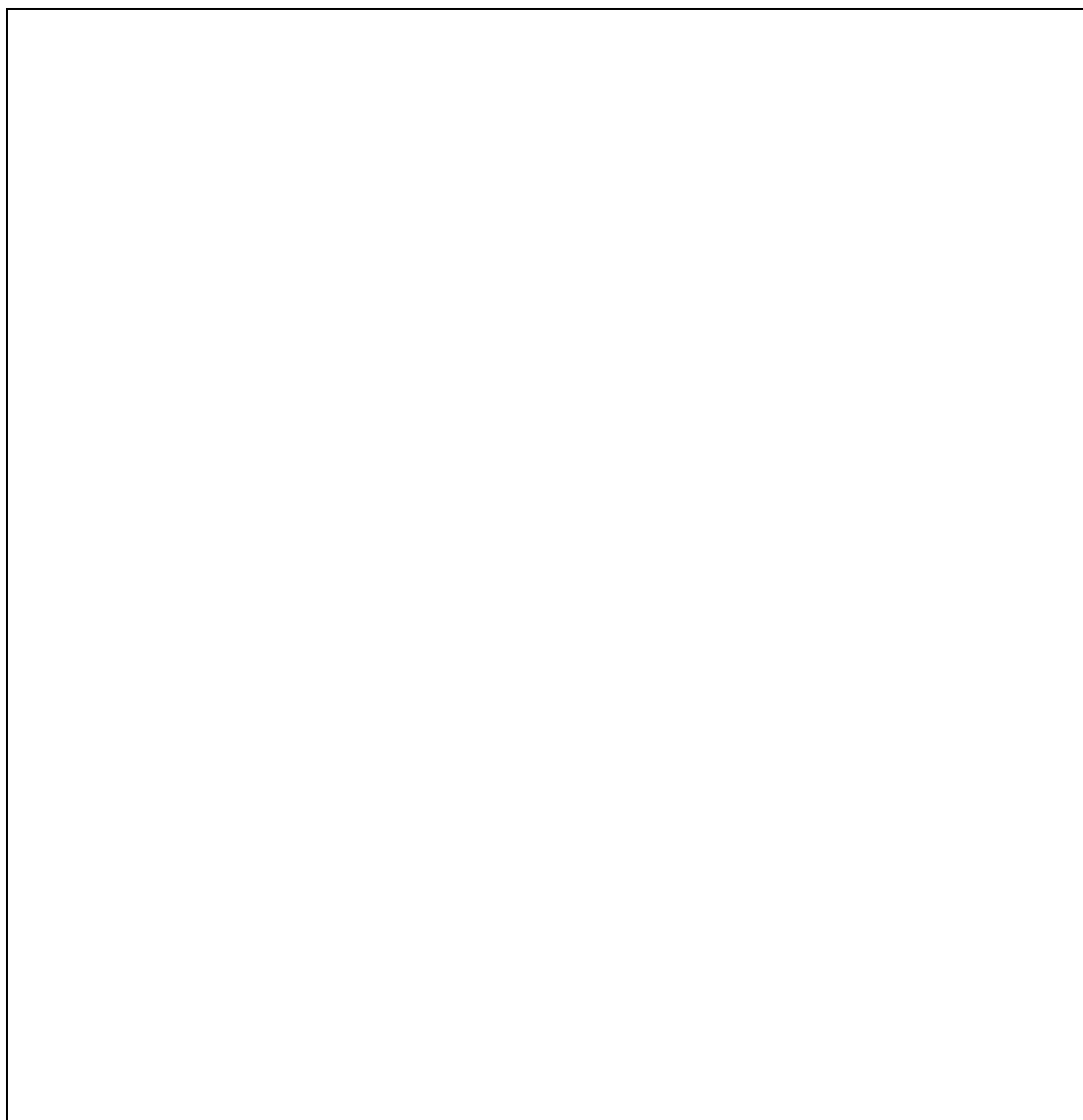
4- \_\_\_\_\_

## Tarea N°. 4 Trabajo en mis emociones. Tipos de emociones y actividades.

### A. ¿Cómo trabajar la emoción del Miedo?

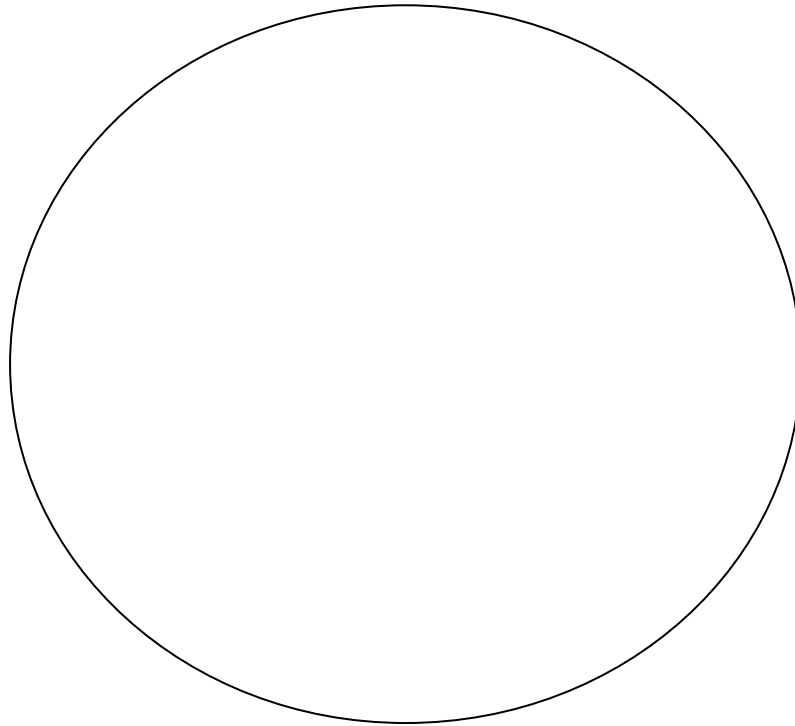
#### 1. Actividad con dibujo:

-Instrucciones: Dibujar te ayuda a expresar gráficamente tus miedos; ilustra lo que tengas en mente.

A large empty rectangular box with a thin black border, intended for a drawing activity. It occupies the central portion of the page below the instructions.

**2- Actividad de pintura:**

-Instrucciones: Pinta el fondo de la figura, del color que sientes que debería tener.



**3- Actividad de escritura:**

-Instrucciones: Identifica y escribe tus miedos y el porqué de los mismos.

**Miedos**

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**¿Por qué?**

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**4- Actividad de descubrir:**

-Instrucciones: Descubre palabras, de manera divertida y jugando solo o en familia, al observar objetos de tu hogar y alimentos para descubrir cuál de estas palabras puede ser, (cosas del hogar y alimentos).

MEAS \_\_\_\_\_  
OSAF \_\_\_\_\_  
AODRLAAV \_\_\_\_\_  
OPATL \_\_\_\_\_  
ROCONA \_\_\_\_\_

SLALI \_\_\_\_\_  
AÑOB \_\_\_\_\_  
ELTE \_\_\_\_\_  
PIPENO \_\_\_\_\_  
PECALU \_\_\_\_\_

Respuestas: mesa, sofa, lavadora, plato, corona, silla, baño, tele, pepino, peluca.





### 5. Actividad de crear o construir. Tangram.

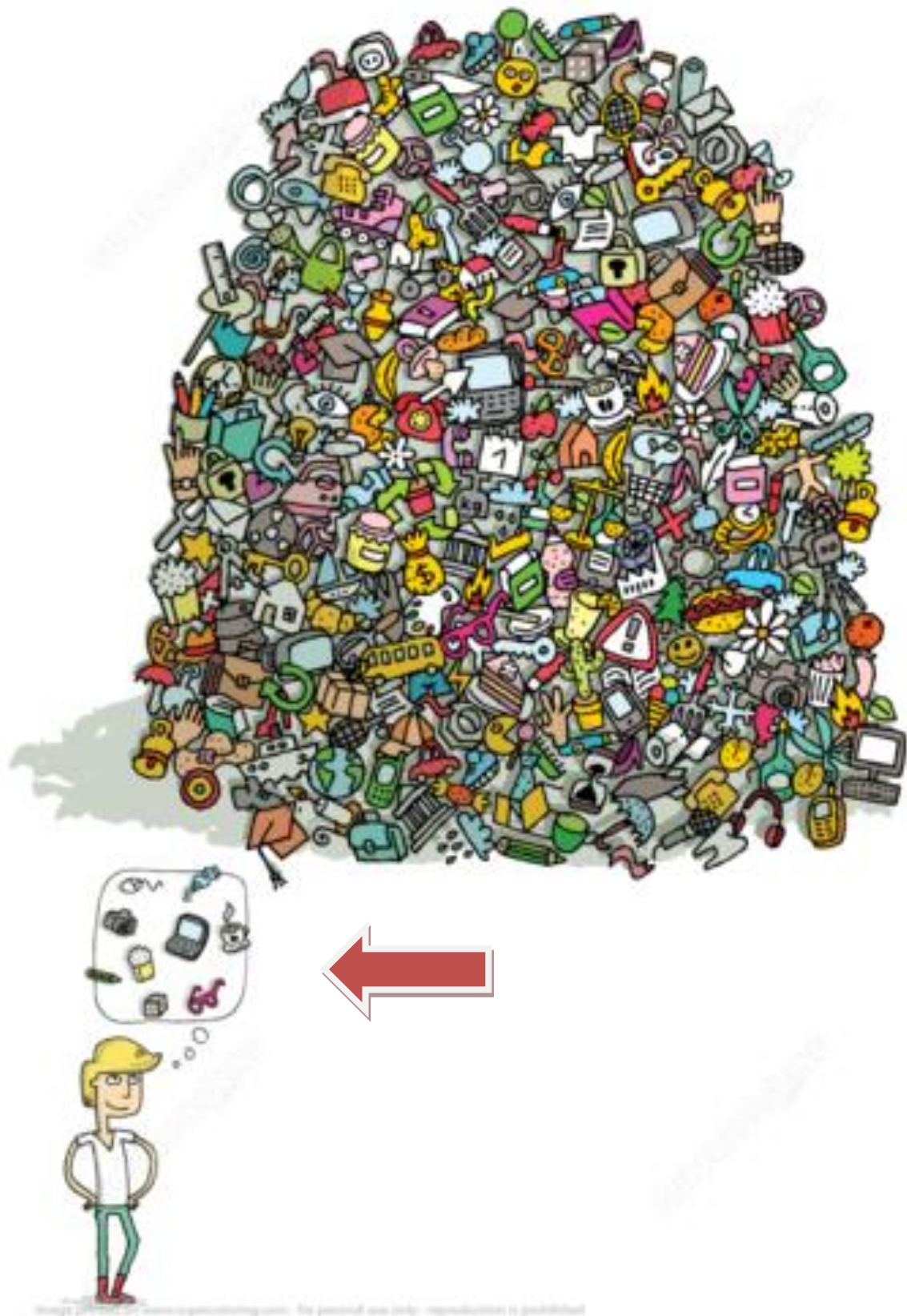
Recorta la imagen de las figuras que tienen color (puedes pegarla en cartón) y luego arma o une acorde al modelo que se presentan.

	 jirafa		 jirafa	 vela	 avión	 pipa
	 canguro		 canguro	 helicóptero	 cochecito	 copa
	 delfin		 delfin	 cohete	 barco	 pistola
	 pez		 pez	 garza	 caballo	 casa
	 delfin		 delfin	 garza	 caballo	 casa
	 garza		 garza	 buitre	 buitre	 buitre
	 garza		 garza	 buitre	 buitre	 buitre
	 garza		 garza	 buitre	 buitre	 buitre
	 garza		 garza	 buitre	 buitre	 buitre
	 garza		 garza	 buitre	 buitre	 buitre
	 garza		 garza	 buitre	 buitre	 buitre
	 garza		 garza	 buitre	 buitre	 buitre
	 garza		 garza	 buitre	 buitre	 buitre
	 garza		 garza	 buitre	 buitre	 buitre
	 garza		 garza	 buitre	 buitre	 buitre
	 garza		 garza	 buitre	 buitre	 buitre
	 garza		 garza	 buitre	 buitre	 buitre
	 garza		 garza	 buitre	 buitre	 buitre
	 garza		 garza	 buitre	 buitre	 buitre
	 garza		 garza	 buitre	 buitre	 buitre
	 garza		 garza	 buitre	 buitre	 buitre
	 garza		 garza	 buitre	 buitre	 buitre
	 garza		 garza	 buitre	 buitre	 buitre
	 garza		 garza	 buitre	 buitre	 buitre
	 garza		 garza	 buitre	 buitre	 buitre
	 garza		 garza	 buitre	 buitre	 buitre
	 garza		 garza	 buitre	 buitre	 buitre
	 garza		 garza	 buitre	 buitre	 buitre
	 garza		 garza	 buitre	 buitre	 buitre
	 garza		 garza	 buitre	 buitre	 buitre
	 garza		 garza	 buitre	 buitre	 buitre
	 garza		 garza	 buitre	 buitre	 buitre
	 garza		 garza	 buitre	 buitre	 buitre
	 garza		 garza	 buitre	 buitre	 buitre
	 garza		 garza	 buitre	 buitre	 buitre
	 garza		 garza	 buitre	 buitre	 buitre
	 garza		 garza	 buitre	 buitre	 buitre
	 garza		 garza	 buitre	 buitre	 buitre
	 garza		 garza	 buitre	 buitre	 buitre
	 garza		 garza	 buitre	 buitre	 buitre
	 garza		 garza	 buitre	 buitre	 buitre
	 garza		 garza	 buitre	 buitre	 buitre
	 garza		 garza	 buitre	 buitre	 buitre
	 garza		 garza	 buitre	 buitre	 buitre
	 garza		 garza	 buitre	 buitre	 buitre
	 garza		 garza	 buitre	 buitre	 buitre
	 garza		 garza	 buitre	 buitre	 buitre
	 garza		 garza	 buitre	 buitre	 buitre
	 garza		 garza	 buitre	 buitre	 buitre
	 garza		 garza	 buitre	 buitre	 buitre
	 garza		 garza	 buitre	 buitre	 buitre
	 garza		 garza	 buitre	 buitre	 buitre
	 garza		 garza	 buitre	 buitre	 buitre
	 garza		 garza	 buitre	 buitre	 buitre
	 garza		 garza	 buitre	 buitre	 buitre
	 garza		 garza	 buitre	 buitre	 buitre
	 garza		 garza	 buitre	 buitre	 buitre
	 garza		 garza	 buitre	 buitre	 buitre
	 garza		 garza	 buitre	 buitre	 buitre
	 garza		 garza	 buitre	 buitre	 buitre
	 garza		 garza	 buitre	 buitre	 buitre
	 garza		 garza	 buitre	 buitre	 buitre
	 garza		 garza	 buitre	 buitre	 buitre
	 garza		 garza	 buitre	 buitre	 buitre
	 garza		 garza	 buitre	 buitre	 buitre
	 garza		 garza	 buitre	 buitre	 buitre
	 garza		 garza	 buitre	 buitre	 buitre
	 garza		 garza	 buitre	 buitre	 buitre
	 garza		 garza	 buitre	 buitre	 buitre
	 garza		 garza	 buitre	 buitre	 buitre
	 garza		 garza	 buitre	 buitre	 buitre
	 garza		 garza	 buitre	 buitre	 buitre
	 garza		 garza	 buitre	 buitre	 buitre
	 garza		 garza	 buitre	 buitre	 buitre
	 garza		 garza	 buitre	 buitre	 buitre
	 garza		 garza	 buitre	 buitre	 buitre
	 garza		 garza	 buitre	 buitre	 buitre
	 garza		 garza	 buitre	 buitre	 buitre
	 garza		 garza	 buitre	 buitre	 buitre
	 garza		 garza	 buitre	 buitre	 buitre
	 garza		 garza	 buitre	 buitre	 buitre
	 garza		 garza	 buitre	 buitre	 buitre
	 garza		 garza	 buitre	 buitre	 buitre
	 garza		 garza	 buitre	 buitre	 buitre
	 garza		 garza	 buitre	 buitre	 buitre
	 garza		 garza	 buitre	 buitre	 buitre
	 garza		 garza	 buitre	 buitre	 buitre
	 garza		 garza	 buitre	<	



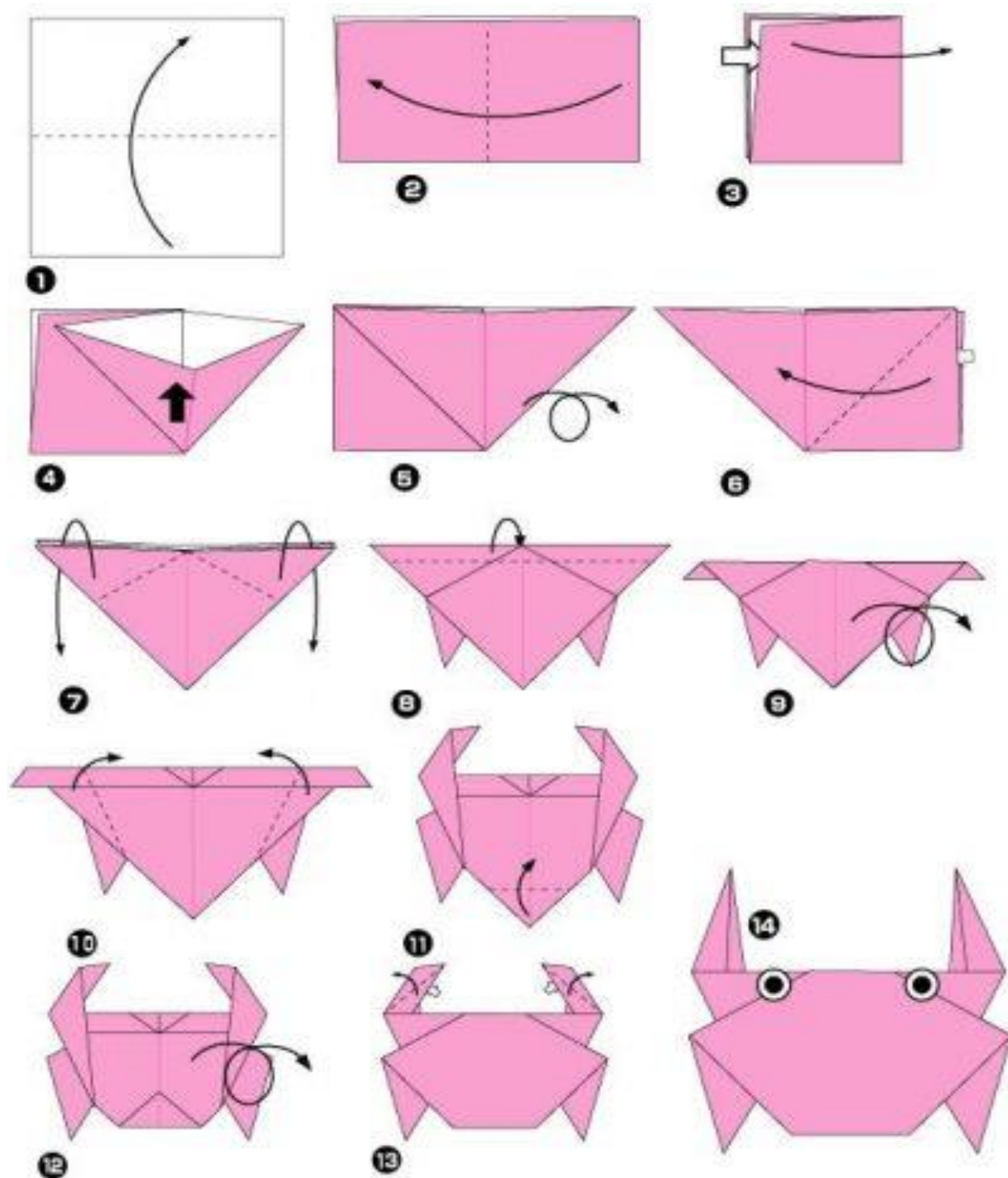
-Instrucciones:

Identifique los objetos señalados por la flecha en la montaña presentada.



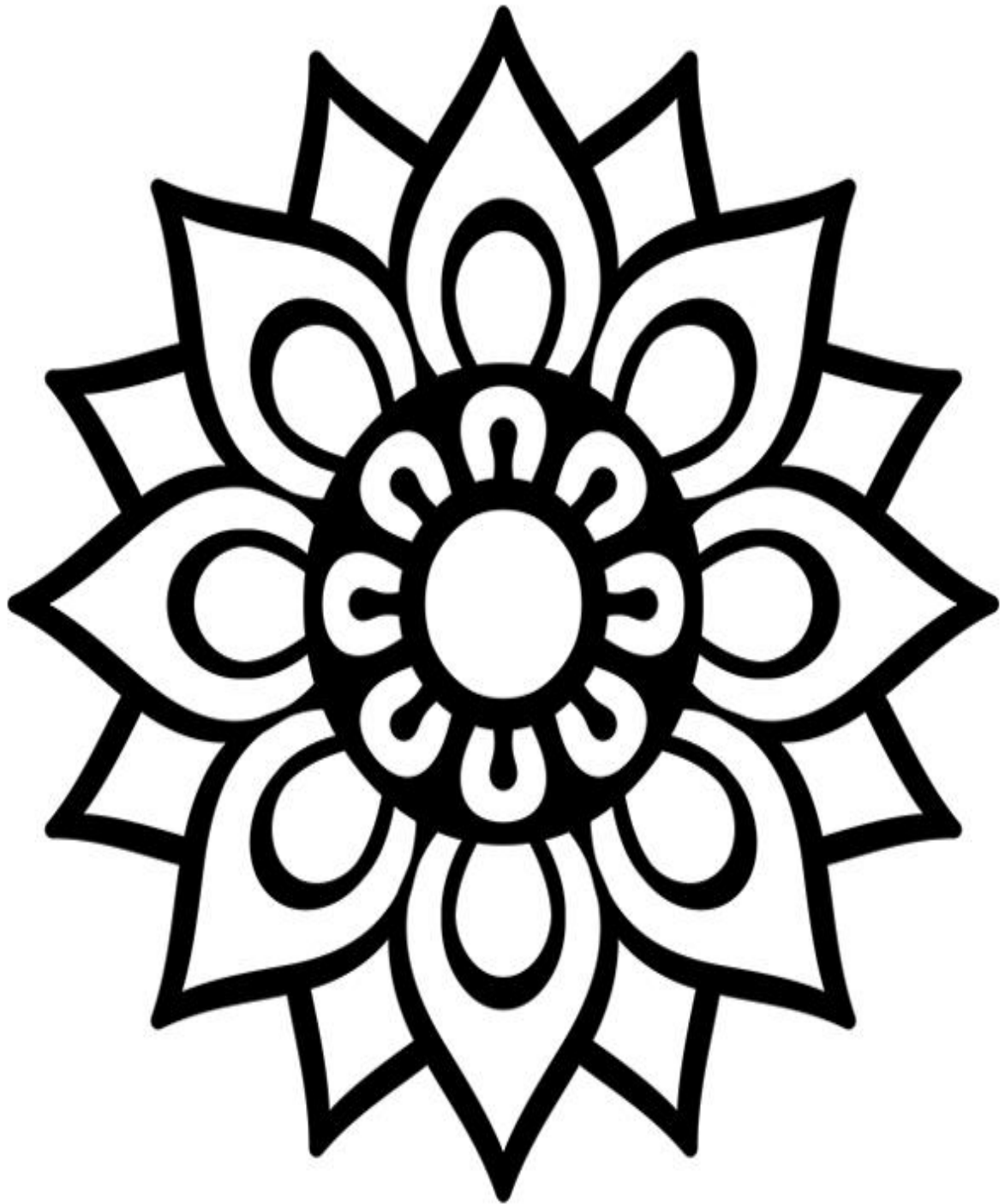
## B. ¿Cómo trabajar la emoción de la Angustia?

1- **Actividad Origami:** ayudan a controlar la angustia mental que se manifiesta a través de las palpitaciones, aumento de la actividad física o disminución de la misma. Usando las manos y los ojos y concentrados podremos mejorar la angustia en casa. (Usando cualquier papel que tenga en casa).



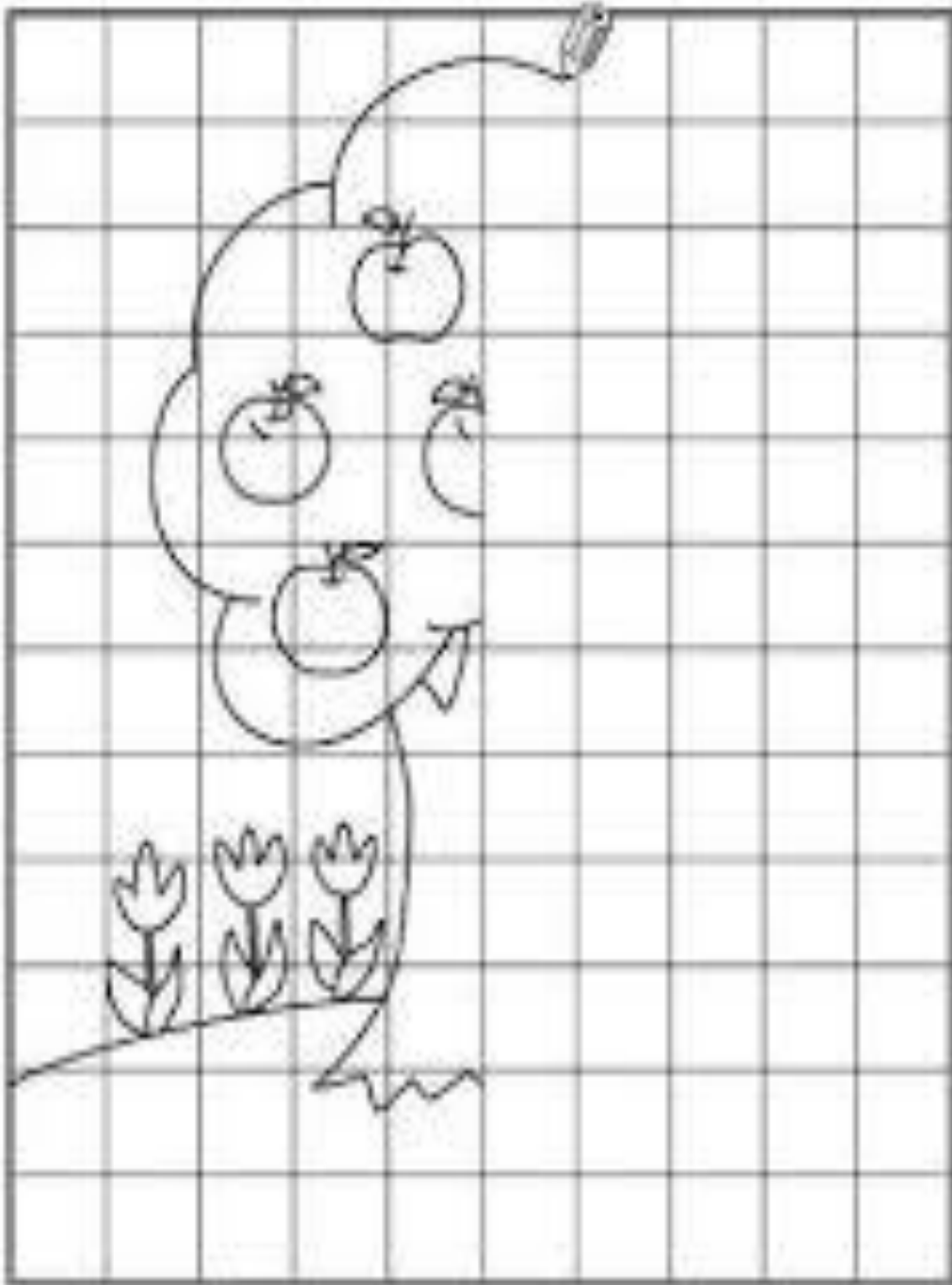
## 2- Actividades de pintar. Mandalas.

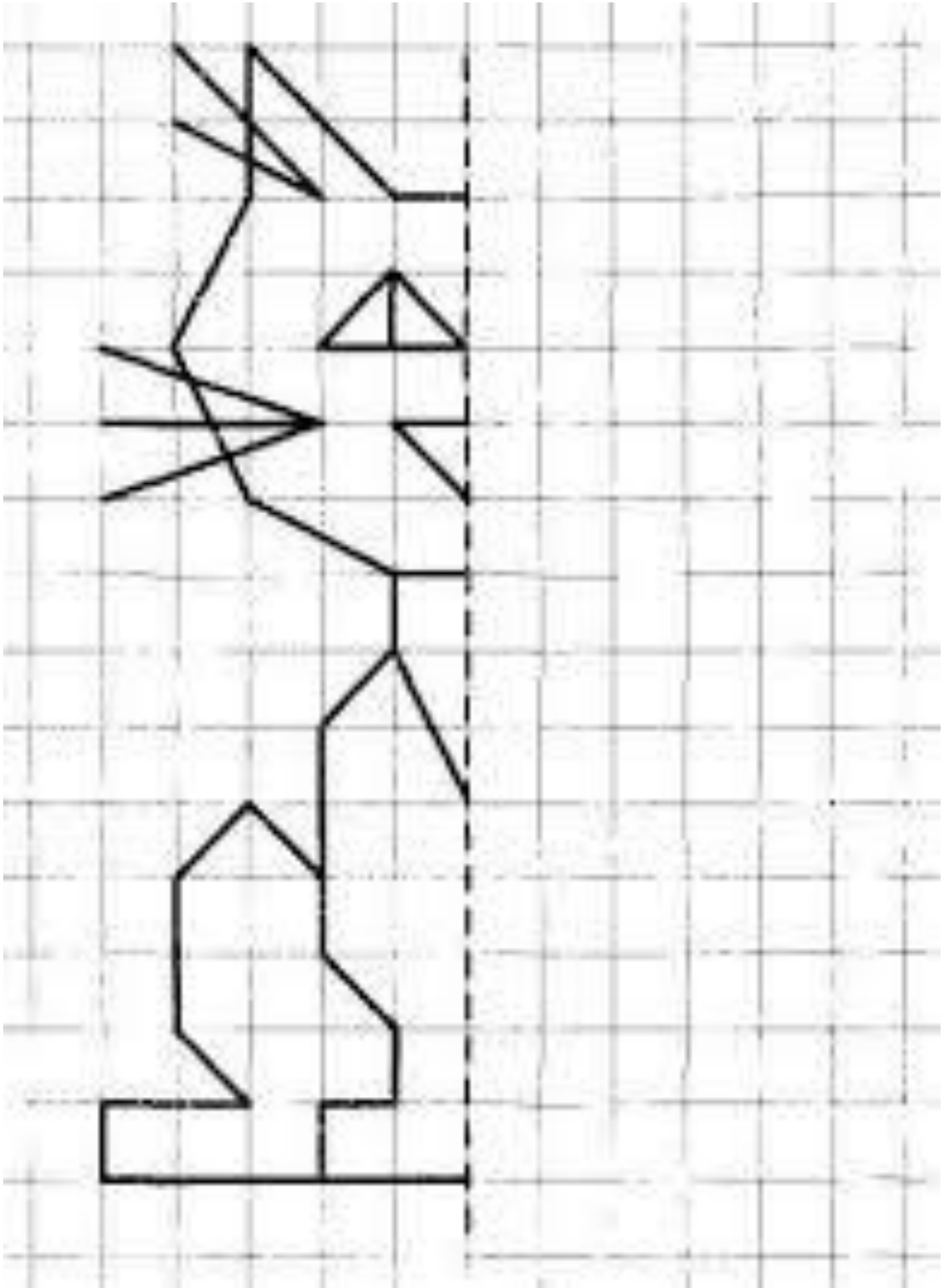
-**Instrucciones:** Colorea con lápiz pintando las formas del mismo color, puedes colocar música suave para concentrarte. Las Mandalas de flores sirven para la esperanza.



C. ¿Cómo trabajar la emoción Ansiedad?

1. **Actividad de simetrías:** ayuda en la concentración y seguimiento visual, logrando disminuir la ansiedad.  
-Instrucciones: Realiza las partes faltantes siguiendo las líneas para la reproducción de la imagen presentada.





## 2. Actividad de Mándalas tejidas.

-Materiales: Palitos de chorizo, lanas de colores.

-Instrucción: une los palitos de manera cruzada (como el modelo), luego amarra la lana en un palito, pasa la lana por debajo de un palito y da la vuelta en el siguiente (rodéalo) y así sucesivamente, hasta lograr dar la vuelta completa. Combina los colores de lana a tu gusto.

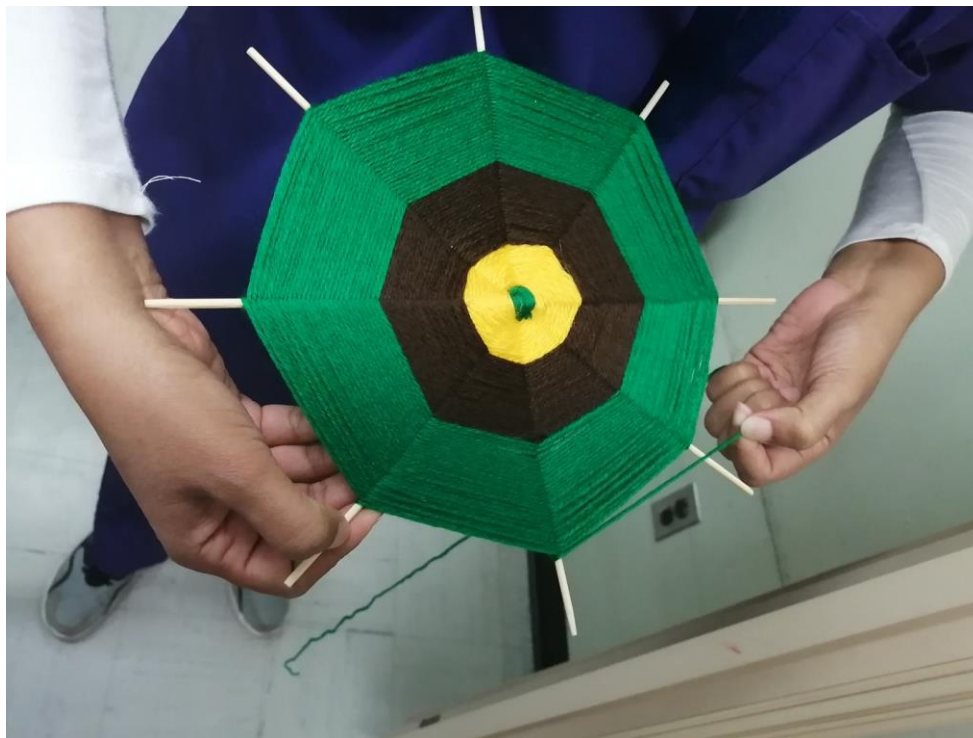


Foto: Salud Mental. 2020.

## 3. Actividad con frascos o botellas decoradas:

-Instrucciones: en casa podrás tener algún frasco que no uses, lávalo, quítale la etiqueta y podrás decorarlos con lana o pintarlos a tu gusto.



Foto: Salud Mental. 2020.



#### 4- Actividades de técnicas de relajación.

##### A. Ejercicios de respiración.

1. Pon música relajante ante de iniciar tus sesión de relajación.
2. Acuéstese de espalda: apoya cómodamente la cabeza y el cuello.
3. Coloque las manos sobre la parte superior del abdomen.
4. Cierre los ojos y adopte una posición confortable.
5. Evite distracciones, como: luz solar, sonidos de animales, reloj, etc.
- 6- Respire lento, profundo y rítmicamente. Debe hacerlo sin forzar y sin prisa, en silencio, cuente mentalmente hasta 4, 5 ó 6, lo que le resulte más cómodo.
- 7- Cuando haya completado la respiración lenta por la nariz, bote el aire por la boca.
- 8- Si sientes alguna tensión, respire suave y lento. Si siente que ha completado la respiración completa y exhala antes de llegar a contar 3, no importa.  
Disminuya el ritmo hasta que pueda contar hasta 5 ó 6, Descanse contando hasta 3 entre cada ejercicio.



Observaciones: repetir este patrón unas 15 veces, Descanse contando hasta 3 entre cada ejercicio. El ejercicio debe durar unos 5 minutos.

##### 5- Ejercicios pasivos.

- 1- Arrugue papel con diferentes texturas, para la fuerza del puño.
- 2- Tome un almohadón de bajo peso con ambas manos y súbalo hasta llegar a su cabeza con brazos extendidos (a su tolerancia).
- 3- Sople un globo o con una pelota y levántese de la silla sosteniendo el mismo, unas 3 veces, respire antes de levantarse y exhale al sentarse.
- 4- Tuerza ropa húmeda y seca para mejorar destrezas motoras en manos.
- 5- Use una monedita limpia, pásela por cada dedo para mejorar la coordinación de la mano.
- 6- Haga estiramientos en cada segmento corporal a su tolerancia por 2 segundos.
- 7- Realice caminatas cortas de 10 minutos dentro de su hogar.
- 8- Apriete los puños por 5 segundos. Repita 6 veces.

## Recomendaciones Generales:

- Haga hábitos de higiene del sueño (si no puede dormir, realice actividades en el día).
- Realice juegos y actividades como :
  - Domino: ayuda en la atención, cálculo y flexibilidad.
  - Sopa de letras: mantiene la memoria semántica, lenguaje, atención y concentración.
- Laberintos: habilidad para la resolución de problemas, planificación.
- Juegos de diferencias: ayuda a la observación, organización y paciencia.

***“Estamos para servirte.  
Instituto Oncológico Nacional  
Unidad de Salud Mental”***

Teléfono (507) 512-7168 Unidad de Salud Mental  
Instituto Oncológico Nacional: (507) 512-7000 / 7100  
Correo Electrónicos:  
[ion@ion.gob.pa](mailto:ion@ion.gob.pa)  
actitudrevistasm@gmail.com

**Elaborador por:**

Licda. Yesenia Mora. Terapeuta Ocupacional

**Colaboración de:**

Mgter. Donaji Mojica-Enfermera Especialista en Salud Mental.

Licda. Meiling Acevedo-Psicóloga.

Dra. Susanne Phillips-Psiquiatra.