

# GUÍA DE LOGROS Y ACTIVIDADES DEL PROGRAMA

## Taller HEAL RFP 2017



### Referencias

- Bartholomew, L. K. (2011). Planning health promotion programs: an intervention mapping approach. San Francisco: Jossey-Bass.
- Sharma, M., & Romas, J. A. (2008). Theoretical foundations of health education and health promotion. Sudbury, MA: Jones and Bartlett.

## Teoría: Información y Procesamiento

Construir/Logros	Definición	Ejemplos de Actividades
<b>Elaboración</b>	Estimular al alumno a añadir un significado a la información que se procesa	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Proporcionar material personalmente relevante, directo y fácil de comprender que pueda ser discutido a profundidad como grupo, provocando un pensamiento más profundo</li> </ul>
<b>Proporcionar señales</b>	Asegurar que las mismas señales están presentes al momento del aprendizaje y en el momento de la recuperación	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tener una conversación con el alumno usando las mismas palabras que encontrarían en la vida real</li> </ul>
<b>Usando imágenes</b>	Uso de artefactos que tienen apariencia similar o que representan algún tema	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Proporcionar imágenes físicas o verbales familiares como analogías a un proceso menos familiar</li> </ul>
<b>Organizadores de avance</b>	Presentar una visión general del material que permita al alumno activar esquemas relevantes de modo que el nuevo material pueda ser asociado	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Proporcionar guías de recursos o folletos de lo que se debe de aprender</li> </ul>
<b>Unitización</b>	Usar patrones de estímulos que pueden estar compuestos de partes pero que la persona percibe como un todo	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se asignan etiquetas o acrónimos al material para ayudar a memorizar. (ejem. Desarrollar objetivos "C.L.A.R.O.S")</li> </ul>
<b>Discusión</b>	Fomentar la consideración de un tema en un debate informal abierto	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conversación de grupo donde cada persona es escuchada</li> </ul>

## Teoría: Modelo Transteórico

Construir/Logros	Definición	Ejemplos de Actividades
<b>Concientización</b>	Proceso que implica la sensibilización sobre las causas, consecuencias y curas de un problema en particular	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Discusión compartiendo las observaciones</li> <li>• Discusión con confrontaciones</li> <li>• Discusión compartiendo interpretaciones</li> <li>• Discusión sobre la retroalimentación</li> <li>• Clases</li> </ul>
<b>Contracondicionamiento</b>	Requiere el aprendizaje de un comportamiento nuevo, más saludable, para reemplazar un viejo comportamiento enfermizo	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Técnicas de relajación</li> </ul>
<b>Control de estímulos</b>	Involucra la modificación del entorno para aumentar las señales de comportamiento saludable y disminuir las señales no saludables	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Evitación</li> <li>• Eliminar señales para comportamientos no saludables</li> <li>• Grupos de autoayuda que brindan apoyo y señales para comportamientos más saludables.</li> </ul>
<b>Relación de ayuda</b>	Desarrollar una relación de cuidado, apertura, confianza y aceptación para adherirse a un comportamiento saludable	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Construcción de relaciones</li> <li>• Llamadas de educadores de salud</li> <li>• Sistemas de amigos</li> </ul>

**Logros = Factores que influyen en el comportamiento (interno/ambiental)**

**Actividades = Las cosas que hacemos en el programa**

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Grupos de autoayuda</li> </ul>
<b>Liberación social</b>	Proceso que se refiere a un aumento de oportunidades sociales o alternativas	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Abogacía</li> <li>• Métodos de empoderamiento</li> <li>• Políticas</li> </ul>
<b>Equilibrio decisional</b>	Aborda la importancia que otorga un individuo a las ventajas (pros) de los cambios de comportamiento frente a las desventajas (contras)	<p><i>* El cambio de comportamiento ocurre cuando las ventajas del comportamiento supera a los contras</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Revisar los objetivos de los resultados</li> <li>• Establecimiento de metas</li> <li>• Resolución de problemas</li> <li>• Autocontrol de los resultados de comportamiento</li> <li>• Apoyo social</li> <li>• Discusiones de grupo</li> </ul>
<b>Autoeficacia</b>	Confianza en la capacidad de uno para seguir un comportamiento	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tener una demostración de un modelo a seguir</li> <li>• Usar persuasión y reforzamiento</li> <li>• Rompiendo el comportamiento complejo en pequeños pasos factibles</li> <li>• Técnicas de reducción de estrés</li> </ul>
<b>Tentación</b>	Se refiere a la necesidad de participar en conductas poco saludables cuando se enfrenta a una situación difícil	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Apoyo social</li> <li>• Inversión del habito</li> <li>• Imaginación comparativa de los resultados futuros</li> <li>• Plan de acción</li> <li>• Resolución de problemas</li> <li>• Juego de roles</li> </ul>
<b>Auto-liberación</b>	Implica la creencia de que uno puede cambiar y un compromiso persistente para actuar basado en ese cambio	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Establecimiento de metas para hacer compromisos públicos y resoluciones personales</li> </ul>
<b>Auto-reevaluación</b>	Fomentar la combinación de evaluaciones cognitivas y afectivas de la autoimagen con y sin un comportamiento poco saludable.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Imágenes</li> <li>• Modelos a seguir más sanos</li> <li>• Discusión con clarificación de valores</li> <li>• Imaginación comparativa de los resultados futuros</li> </ul>

Logros = Factores que influyen en el comportamiento (interno/ambiental)

Actividades = Las cosas que hacemos en el programa

Teoría: Teoría del Comportamiento Planeado (TCP) y Teoría de la Acción Razonada (TAR)		
Construir/Logros	Definición	Ejemplos de Actividades
<b>Intención de comportamiento</b>	El pensamiento para realizar el comportamiento que es un determinante inmediato de un comportamiento dado.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Influir en la actitud hacia el comportamiento y las normas subjetivas</li> </ul>
<b>Actitud hacia el comportamiento</b>	Sensación general de gusto o disgusto hacia cualquier comportamiento dado	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Influir en las creencias conductuales y en las evaluaciones de resultados</li> </ul>
<b>Creencias conductuales</b>	Creencias de que realizar un comportamiento dado conduce a ciertos resultados	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lluvia de ideas de todos los posibles resultados de ese comportamiento</li> </ul>
<b>Evaluaciones de resultados</b>	El valor que una persona pone en cada resultado proveniente del desempeño de un comportamiento	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Discutir los resultados positivos</li> </ul>
<b>Norma subjetiva</b>	La creencia de una persona que la gente importante en su vida piensa que debe o no debe realizar un comportamiento	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Influir en creencias normativas y motivación para cumplir</li> <li>• Discusiones</li> </ul>
<b>Creencias normativas</b>	Cómo un individuo piensa que otras personas que son especiales en su vida quisiera que se comportaran	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Juego de roles</li> <li>• Psicodrama</li> <li>• Panel de discusión</li> <li>• Discusión</li> </ul>
<b>Motivación para cumplir</b>	Grado en que una persona quiere actuar de acuerdo con los deseos percibidos de la gente importante en su vida	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Juego de roles</li> <li>• Psicodrama</li> <li>• Discusión</li> <li>• Contrato de comportamiento</li> <li>• Compromiso</li> </ul>
<b>Control conductual percibido</b>	Hasta qué punto una persona siente que está en el mando de promulgar un comportamiento dado	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Influir en las creencias de control y en el poder percibido</li> </ul>
<b>Creencias de control</b>	Creencias sobre factores internos y externos que pueden inhibir o facilitar el desempeño del comportamiento	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Discusión sobre factores que facilitan el comportamiento</li> <li>• Incentivos</li> <li>• Reducción de los factores inhibidores</li> </ul>
<b>Poder percibido</b>	Percepción acerca de lo fácil o difícil que es realizar el comportamiento en cada condición identificada en las creencias de control	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tener modelos a seguir para modelar el comportamiento</li> <li>• Eliminando barreras</li> <li>• Rompiendo el comportamiento en pequeños pasos</li> </ul>
<b>Arrepentimiento anticipado</b>	Estimular a las personas a concentrarse en sus sentimientos después de una conducta de riesgo no	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Imágenes</li> <li>• Discusión</li> <li>• Juego de roles</li> </ul>

**Logros = Factores que influyen en el comportamiento (interno/ambiental)**

**Actividades = Las cosas que hacemos en el programa**

	intencional, antes de que se materialicen realmente las pérdidas	• Lluvia de ideas
<b>Teoría: Teorías del Estrés y el Enfrentamiento</b>		
<b>Construir/Logros</b>	<b>Definición</b>	<b>Ejemplos de Actividades</b>
<b>Factores estresantes</b>	Demanda del ambiente interno y externo que uno percibe como perjudicial	<p>* <i>La mayoría de los factores estresantes no pueden ser modificados y deben ser soportados. Aunque pueden ser minimizados por:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ingeniería Ambiental</li> <li>• Meditación</li> <li>• Técnicas de alivio del estrés</li> </ul>
<b>Evaluación primaria</b>	La persona determina la gravedad del factor estresante y hace la evaluación acerca de si están en problemas	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mantener un diario de estrés</li> <li>• Lluvia de ideas</li> <li>• Discusión</li> </ul>
<b>Evaluación secundaria</b>		• “igual que la evaluación primaria”
<b>Enfrentamiento enfocado en el problema</b>	Método de tratar con un factor estresante por la capacidad de una persona para pensar y alterar el evento o situación ambiental	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Habilidades para resolver problemas</li> <li>• Resolución de conflictos interpersonales</li> <li>• Asesoramiento</li> <li>• Gestión del tiempo</li> <li>• Plan de acción</li> <li>• Establecimiento de metas</li> <li>• Discusión para reunir más información sobre lo que está causando el estrés</li> </ul>
<b>Enfrentamiento emocional</b>	Tratar con un factor estresante alterando la forma en que una persona piensa o siente acerca de una situación o evento	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ejercicio</li> <li>• Relajación</li> <li>• Meditación</li> <li>• Grupos de apoyo</li> </ul>
<b>Reevaluación</b>	Bucle de retroalimentación donde una persona determina si los efectos del factor estresante han sido eliminados efectivamente	• “igual que la evaluación primaria”
<b>Control</b>	La creencia de que uno causa los acontecimientos en su vida y puede influir en su entorno	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Discusión</li> <li>• Juego de roles</li> </ul>
<b>Compromiso</b>	Profunda participación en las actividades de la vida	• “Lo mismo que arriba”

**Logros = Factores que influyen en el comportamiento (interno/ambiental)**

**Actividades = Las cosas que hacemos en el programa**

<b>Reto</b>	Voluntad para emprender cambios, enfrentar nuevas actividades y obtener oportunidades de crecimiento	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Establecimiento de metas</li> <li>• Plan de acción</li> </ul>
<b>Comprensibilidad</b>	Cómo una persona percibe que los factores estresantes que soportan tienen sentido cognitivo	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Discusión para aclarar los factores estresantes e interpretarlos de manera que tengan claridad y previsibilidad</li> </ul>
<b>Manejabilidad</b>	La medida en que una persona siente que los recursos bajo su control son adecuados para satisfacer las demandas planteadas por los factores estresantes	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sesión de lluvia de ideas de todos los recursos disponibles</li> <li>• Grupo de apoyo para aumentar dichos recursos</li> <li>• Plan de acción</li> </ul>
<b>Significación</b>	La medida en que una persona siente que la vida tiene sentido emocionalmente y que al menos algunos de los factores estresantes en la vida vale la pena invertirles energía y compromiso	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Discusión sobre las percepciones cambiantes con respecto a los factores de estrés</li> </ul>
<b>Apoyo social</b>	Las relaciones sociales y los intercambios interpersonales que una persona interactúa regularmente pueden amortiguar los efectos de los factores estresantes y protegen a una persona de las consecuencias negativas	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Grupos de apoyo</li> <li>• Participación de las familias como unidad en los programas de educación / promoción de la salud</li> </ul>
		•

### Teoría: Teoría Cognitiva Social (TCS)

<b>Construir/Logros</b>	<b>Definición</b>	<b>Ejemplos de Actividades</b>
<b>Conocimiento</b>	Aprender hechos y obtener conocimientos relacionados con una acción, idea, objeto, persona o situación	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Clases</li> <li>• Plática informativa</li> <li>• Proporcionar una hoja informativa</li> </ul>
<b>Expectativas de resultados</b>	Anticipación de los resultados que probablemente se observarían si se sigue el comportamiento descrito.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Discusión de los beneficios</li> <li>• Lluvia de ideas</li> <li>• Juego de roles</li> </ul>
<b>Expectativas de resultados</b>	El valor que una persona asigna a los resultados esperados por seguir cierto comportamiento.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Discusión de valores</li> <li>• Lluvia de ideas</li> <li>• Juego de roles</li> </ul>
<b>Percepción situacional</b>	Cómo uno percibe e interpreta el entorno que lo rodea	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rectificar las percepciones equivocadas</li> </ul>
<b>Entorno</b>	Circunstancias o condiciones físicas o sociales que rodean a una persona	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Proveer oportunidades para superar impedimentos personales y situacionales</li> <li>• Proveer acceso al Sistema de Salud</li> <li>• Construir apoyo social alrededor de la persona</li> </ul>

**Logros = Factores que influyen en el comportamiento (interno/ambiental)**

**Actividades = Las cosas que hacemos en el programa**

<b>Autoeficacia para superar impedimentos</b>	Confianza que una persona tiene en la superación de barreras mientras se realiza un comportamiento determinado	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Técnicas de reducción de estrés</li> <li>• Utilizar la persuasión y el reforzamiento para superar las barreras</li> <li>• Practicar la superación de barreras en pasos más pequeños</li> </ul>
<b>Establecimiento de metas o autocontrol</b>	Establecer metas y desarrollar planes para lograr los comportamientos deseados	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Autocontrol</li> <li>• Recompensas personales para reforzar el cumplimiento de los objetivos</li> <li>• Proporcionar oportunidades para establecer metas</li> </ul>
<b>Enfrentamiento emocional</b>	Técnicas utilizadas por la persona para controlar los efectos emocionales y fisiológicos asociados con la implementación de un nuevo comportamiento.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Técnicas de relajación muscular</li> <li>• Yoga/meditación</li> <li>• Imágenes visuales</li> <li>• Otras técnicas de manejo del estrés</li> </ul>

**Teoría: Modelo de Creencia en la Salud (MCS)**

<b>Construir/Logros</b>	<b>Definición</b>	<b>Ejemplos de Actividades</b>
<b>Estímulo para la acción</b>	Fuerza desencadenante que hace que una persona sienta la necesidad de tomar medidas	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Crear un sistema de recordatorios que impulse a la persona a seguir cierto comportamiento (por ejemplo: notas adhesivas, llamadas telefónicas, recordatorios en un dispositivo personal como el teléfono celular)</li> </ul>
<b>Severidad percibida</b>	La creencia en la extensión del daño que puede resultar de la enfermedad adquirida o del estado dañino como resultado de un comportamiento particular.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Discusión mencionando las graves consecuencias negativas</li> <li>• Personalizar la seriedad del participante en la discusión/actividad (ejem.</li> </ul>
<b>Barreras percibidas</b>	Creencia acerca de los costos reales e imaginarios de seguir el nuevo comportamiento	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conversación con los participantes de que los nuevos comportamientos que estarán haciendo tendrán un costo mínimo para ellos</li> </ul>
<b>Beneficios percibidos</b>	Creencia en las ventajas de los métodos sugeridos para reducir el riesgo o la gravedad de la enfermedad o el estado dañino que resulta de un comportamiento en particular	<p><i>Discusión de los pros y contras de:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Especificar la acción exacta que debe tomarse</li> <li>• Especificar los beneficios positivos que se obtendrán del comportamiento</li> </ul>
<b>Susceptibilidad percibida</b>	Creencia subjetiva que puede adquirir una enfermedad o entrar en un estado dañino como resultado de un comportamiento particular	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Discusión sobre las consecuencias negativas</li> <li>• Personalizar el riesgo para los participantes en la educación</li> </ul>