



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
PSICOLOGIA CLINICA
PRESENCIAL



INFORME FINAL DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN
PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE LICENCIADA EN
CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN:

MENCIÓN PSICOLOGIA CLINICA

TEMA:

PROACCIÓN Y EL ESTILO DE VIDA EN PACIENTES CON
ENFERMEDADES CRÓNICAS NO TRASMISIBLES DE LA CLINICA
FARMADIAL S.A DEL CANTON BALZAR AÑO 2019.

AUTOR:

KENIA LISSETH MOREIRA GILCES

TUTOR:

HÉCTOR RAYMUNDO PLAZA ALBÁN

QUEVEDO - LOS RÍOS – ECUADOR



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
PSICOLOGIA CLINICA
PRESENCIAL



RESUMEN

INTRODUCCIÓN: Las enfermedades crónicas ganan más terreno día a día, entre muchas causas destacamos los malos hábitos de vida como la falta de ejercicios, alimentación incorrecta, vicios etc.

OBJETIVO: Establecer la relación que existe entre la proacción y el estilo de vida saludable de las personas que padecen de enfermedades crónicas no trasmisibles.

MÉTODOS: Utilizamos el método descriptivo y explicativo brindando una respuesta clara estableciendo características ventajas y desventajas de las variables establecidas en el proyecto.

RESULTADOS: Se evidenció que las enfermedades crónicas no trasmisibles se encuentran: Enfermedad renal crónica 27%, Diabetes 25%, Cáncer 18%, Hipertensión 25%, Otras 5%.

PALABRAS CLAVES: Enfermedades crónicas, proacción, estilo de vida.



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
PSICOLOGIA CLINICA
PRESENCIAL



Summary

INTRODUCTION: Chronic diseases gain more ground day by day, among many causes we highlight the bad habits of life such as lack of exercise, improper feeding, vices etc.

OBJECTIVE: To establish the relationship between the proaction and the healthy lifestyle of people suffering from chronic non-communicable diseases.

METHODS: We use the descriptive and explanatory method providing a clear response establishing characteristic advantages and disadvantages of the variables established in the project.

RESULTS: It was shown that chronic non-communicable diseases are: Chronic kidney disease 27%, Diabetes 25%, Cancer 18%, Hypertension 25%, Other 5%.

KEY WORDS: Chronic diseases, proaction, lifestyle.

INTRODUCCIÓN

Para el ser humano el tema de salud siempre será un derecho y debería ser también una prioridad, a medida que pasa el tiempo aparecen nuevos desafíos a los cuales deben enfrentarse las personas, uno de esos escenarios son las enfermedades crónicas no trasmisibles, este fenómeno se ha presentado como una gran amenaza para la población debido a que estamos frente a una verdadera tortura que no respeta edad, el campo de la salud ha sufrido cambios que aún no abastecen la gran demanda de la población afectada que reclama este servicio.

La proacción forma parte de un principio elemental que según entendidos dicen está implícito en todas las personas, se trata de lograr desarrollar la capacidad proactiva que tiene el sujeto, un elemento esencial es la iniciativa y la responsabilidad que el individuo desarrolle sobre sí mismo y sobre su condición, el dominio que tenga sobre el contexto de influencia reducirá su círculo de preocupación debido que supone contar con alternativas de solución, por ello el autor consideró necesario aplicar este principio a las personas que están atravesando por un cuadro de ECNT.

Esta investigación intentó destacar la unión de la medicina con la psicología y buscó desarrollar un trabajo mancomunado en pro de dotar a nuestros pacientes de las mejores y más grandes herramientas para lograr una verdadera adherencia al tratamiento y disminuir tasas de mortalidad por esta causa, se procuró consolidar la labor que realizan los especializados en el área de la medicina y la salud mental, adaptando a nuestra vida el principio de la proacción que favoreció al cambio de estilo de vida que finalmente es lo que marca la diferencia entre un paciente y otro.

Es necesario cambiar el pensamiento negativo respecto a las enfermedades, y brindar una atención integral a estos sujetos a través de la intervención de un equipo multidisciplinario en donde se incluyó el acompañamiento psicológico.

CAPITULO I

DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. IDEA O TEMA DE INVESTIGACIÓN

PROACCIÓN Y EL ESTILO DE VIDA EN PACIENTES CON ENFERMEDADES CRÓNICAS NO TRANSMISIBLES DE LA CLÍNICA FARMADIAL S.A AÑO 2019.

1.2. MARCO CONTEXTUAL

1.2.1. Contexto Internacional

En muchos países especialmente de América Latina poco o nada se hace por brindar a pacientes con padecimientos crónicos una atención integral donde se incluya el acompañamiento psicológico, para muchos países la proacción genera resultados en el campo empresarial, desestimando el aporte que esta herramienta otorgaría al campo de la salud mental, lamentablemente aun en muchos momentos de nuestras vidas hacemos caso omiso acerca de la importancia que tiene la psicología frente a situaciones como la que ahora nos atañe.

Las enfermedades crónicas o consideradas catastróficas ocupan un lugar importante en el mundo puesto que la emergencia sanitaria en este aspecto a alcanzado grandes proporciones, debido a las políticas en materia de salud que se manejan en la gran mayoría de países, lo cual la ha convertido en un verdadero acontecimiento social, es así como se ha evidenciado que padecer de una enfermedad crónica involucra no solo la emergencia sanitaria sino que envuelve al sujeto y su familia, convirtiéndose en el cuadro más común de las personas de América latina.

Los datos científicos actuales indican que cuatro tipos de enfermedades no transmisibles (enfermedades cardiovasculares, cánceres, enfermedades respiratorias crónicas y diabetes) son las principales causas de mortalidad en la mayor parte de los países de ingresos bajos y medianos, y exigen la adopción de medidas coordinadas. Estas enfermedades son

prevenibles en gran medida mediante intervenciones eficaces que abordan los factores de riesgo comunes. (Rabelo & Diaz, 2012)

1.2.2. Contexto Nacional

En nuestro país el tema de proacción está orientada netamente a mejorar el rendimiento del personal en determinadas empresas, en el campo de la salud no existe un programa o plan de intervención donde se cuente con esta herramienta acostumbramos a nuestros pacientes y nuestro círculo de influencia a desenvolverse en un ambiente reactivo, es decir tomamos medidas cuando se nos presentan determinadas situaciones, evidenciar esa realidad fue el motivo por el que el autor pretende implantar la proacción para mejorar los estilos de vida de los individuos, especialmente aquellos que padecen enfermedades crónicas, los avances que se han realizado en política de salud aun no son suficientes para lograr mejorar las condiciones de vida de estas personas, para optimizar estos cuadros es necesario proponer un modelo de intervención integral al paciente que incluya no solo la parte médica, sino, priorizar también la psicológica, permitiendo con esto que las personas con enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT) puedan manejar sus emociones negativas que afloran por su propia condición de salud, e incorporar aquellas que son positivas a su tratamiento, logrando con ello la adherencia, de forma exitosa disminuyendo a futuro la tasa de mortalidad que muchas veces ocurren por el desgaste emocional y la falta de herramientas psicológicas para afrontar su condición.

1.2.3. Contexto Local

En el contexto local es común observar hospitales con personas reclamando atención médica en esta área, probablemente esta situación se presenta por el escaso número de centros de salud y las respectivas especialidades, actualmente en Balzar se manejan proyectos de casas de salud por parte de la municipalidad para disminuir la sobrecarga que existe en el único hospital público, todo este acontecimiento genera desmanes y reclamos pues el cantón posee gran número de habitantes con ECNT, se ha podido evidenciar como esta problemática de salud involucra directamente el estado emocional del paciente, sus relaciones familiares incluso la parte social al punto de presentar notables cambios en estas esferas, este tipo de eventualidad incide en que las personas no acepten su condición, por ello crean una conducta negativa frente al

tratamiento y desarrollan comportamientos hostiles, es muy poco lo que se hace por estas personas en el ámbito psicológico, y como consecuencia de ello cada día hace eco en las noticias problemas intrafamiliares, maltrato físico y psicológico, suicidios que no son más que el resultado de una pobre intervención psicológica en pacientes con esta condición en el área de salud.

1.2.4. Contexto Institucional

En el centro de salud FARMADIAL S.A se brinda atención médica a pacientes con enfermedades crónicas, sin embargo al ser una de las pocas clínicas que manejan este tipo de pacientes me llevo a interesarme y querer investigar cual es la causa de muerte de muchas de estas personas, indagando un poco considera el autor que en aquel lugar hace falta poner mayor atención en la parte psicológica de los pacientes especialmente indicarles cómo manejar sus emociones cuando reciben la noticia de su enfermedad o se les impone un determinado tratamiento, hace falta dotarlos de herramientas proactivas para afrontar positivamente el diagnóstico, trabajar en la manera más eficaz para modificar su estilo de vida agregando ejercicios, disciplina alimentaria, eliminar vicios, mejorar el aseo personal etc . En la institución muchos de los pacientes manejan cuadros clínicos que aparentemente son estables, en su gran mayoría mantienen buena adherencia al tratamiento, sin embargo la mortalidad en ellos se da a partir de algún evento fuerte debido a la vulnerabilidad psíquica, a la poca proacción, la incapacidad emocional de sobre ponerse a eventos no programados y a los estilos de vida poco saludables.

1.3. SITUACIÓN PROBLEMÁTICA

En la clínica Farmadial S.A se evidenció que muchos de los pacientes no mantienen hábitos saludables acordes a su condición de salud, hablar de enfermedades catastróficas las cuales estaban en un sitio muy alto en la población de América Latina es realmente alarmante, y es que todos conocemos de casos o tenemos algún familiar cercano que padece alguna de estas enfermedades crónicas no transmisibles, que sin duda acarrearán problemas familiares debido a lo complejo del pronóstico y al poco conocimiento y preparación que tienen los familiares que muchas veces cumplen el papel de cuidadores.

En el contexto se observó que no existe proactividad alguna en los pacientes que permitan mejorar su vida, muy poca trascendencia ha tenido la proacción en materia de salud, por este motivo el autor consideró indispensable incluirla dentro del tratamiento debido al gran aporte que esta herramienta ofreció a la población afectada por una ECNT, ser proactivo implica actuar responsablemente basado en valores no en sentimientos, una persona proactiva necesariamente mantiene equilibrio dentro de su zona de influencia y maneja diferentes opciones o alternativas para aplicarlas de ser el caso, por otro lado la falta de proactividad en estos individuos generó otros problemas como la inseguridad, la baja autoestima, depresión, ansiedad, trayendo consigo consecuencias en sus relaciones interpersonales.

En esta institución no se prestó mucha atención a la importancia de la proactividad dentro del cuadro clínico y de recuperación de estas personas, por ello este proyecto trató de instaurar un programa donde se incluyeron las emociones positivas que generan en el individuo la capacidad de sobreponerse y afrontar de la mejor manera su condición, permitiendo y abriendo paso a la adherencia al tratamiento y a la participación de la familia que juega un papel importante en todo el proceso, pues ellos se convertirán no solo en sus cuidadores sino en el soporte afectivo, emocional y social que ayudará al buen pronóstico en el transcurso de la enfermedad.

1.4. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.4.1. Problema General o Básico

¿De qué manera incide la proactividad en el cambio de estilo de vida de los pacientes con enfermedades crónicas no trasmisibles de la clínica FARMADIAL S.A año 2019?

1.4.2. Sub-problemas o Derivados

✚ ¿Cuáles son los malos hábitos que repercuten en la calidad de vida de los pacientes de la clínica FARMADIAL S.A?

✚ ¿Cuál es el impacto la proactividad en el estilo de vida de los pacientes con ECNT de la clínica FARMADIAL S.A?

✚ ¿De qué manera favorecería a la salud de los personas con ECNT un programa psicoeducativo que incorpore estrategias proactivas para mejorar el estilo de vida de los pacientes de la clínica FARMADIAL S.A?

1.5. DELIMITACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN

Este proyecto investigativo, se encuentra delimitado de la siguiente manera:

1.5.1. Delimitador espacial: El presente trabajo de investigación se efectuará en la clínica FARMADIAL S.A del cantón Balzar.

Área: Psicoeducacion y salud mental.

Campo: Proactividad.

Línea de investigación de la universidad: Educación y Desarrollo Social.

Línea de investigación de la facultad: Talento humano Educación y Docencia.

Línea de investigación de la carrera: Asesoramiento psicológico.

Sub-Línea de investigación: Asesoría y orientación educativa personal y socio familiar

1.5.2. Delimitador temporal: Esta investigación se efectuará en el año 2019.

1.5.3. Delimitador demográfico: La población beneficiada con esta investigación serán los 300 pacientes de la clínica FARMADIALS.A, del cantón Balzar provincia del Guayas.

1.6. JUSTIFICACIÓN

La presente investigación se realizó con la intención de dar a conocer el papel importante que desarrolla la proacción a través de las emociones dentro de la vida de las personas con enfermedades crónicas no transmisibles. Se comprobó que las emociones positivas generan un efecto de tranquilidad y sosiego, por ello el autor consideró importante instaurarlo a la vida de estas personas obteniendo con ello la adherencia al tratamiento y mejorar su estilo de vida a través de la resiliencia el autocontrol y la proacción que desarrollen en favor de su salud.

La presencia de una enfermedad crónica no transmisible genera una serie de reacciones negativas en el paciente y sus familiares, la intención de este trabajo fue lograr que estas personas se vuelvan proactivas, alcanzando un proceso de aceptación y adaptación a su nuevo estilo de vida. En este contenido el autor planteó la necesidad de investigar sobre la proacción y el estilo de vida de estas personas con el afán de mejorar su condición en base al reconocimiento de sus emociones positivas ante la enfermedad, integrando a sus familias y haciéndolos parte del proceso.

La población beneficiada con este trabajo fueron los pacientes de la clínica Farmadial S.A, se pudo identificar las dificultades que presentan estas personas en la convivencia diaria y en el manejo de los síntomas de la enfermedad, lo que supuso el punto de partida para desarrollar este trabajo y evidenciar el mejoramiento aplicando las pautas que se establecerán para mejorar su condición.

Para desarrollar este trabajo existió la apertura por parte de los médicos y administrativos de la clínica los cuales brindaron las condiciones necesarias para el despliegue de esta labor, se consideró que esta investigación va a causar gran impacto en la población afectada con ECNT pues brindará una guía muy amplia donde se incluye estrategias para mejorar sus condiciones de vidas.

1.7. OBJETIVOS DE INVESTIGACIÓN

1.7.1. Objetivo general

Demostrar la incidencia de la proacción en el estilo de vida saludable de los pacientes con enfermedades crónicas no trasmisibles de la clínica FARMADIAL S.A año 2019.

1.7.2. Objetivos específicos

✚ Identificar cuáles son los hábitos que repercuten en la calidad de vida de los pacientes de la clínica FARMADIAL S.A

✚ Analizar el impacto de la proactividad en estilo de vida saludable de los pacientes con ECNT de la clínica FARMADIAL S.A?

✚ Diseñar un programa psicoeducativo que facilite la incorporación de la proactividad en el estilo de vida de los pacientes de la clínica FARMADIAL S.A.

CAPITULO II

MARCO TEÓRICO O REFERENCIAL

2.1. Marco Teórico

2.1.1. Marco conceptual

- **Proacción**

Es una herramienta mayormente utilizada en empresas, en el campo de la salud se le resta importancia al aporte que esta puede realizar a la condición mental de un sujeto, tiene la cualidad de transformar al individuo en una persona consciente de sus actos y condición, responsable que toma la iniciativa y que maneja previamente alternativas u opciones ante eventos no programados.

No significa sólo tomar la iniciativa. Significa que, como seres humanos, somos responsables de nuestras propias vidas. Nuestra conducta es una función de nuestras decisiones, no de nuestras condiciones. Podemos subordinar los sentimientos a los valores. Tenemos la iniciativa y la responsabilidad de hacer que las cosas sucedan. (Piatigorsky, 2003)

Las proactividad busca hacer que el sujeto se vuelva responsable de sí mismo y de las cosas que realiza sean estas positivas o negativas, la proactividad se basa en valores y su accionar no está justificada en sentimientos, el proactivo no se ahoga en un vaso con agua, por el contrario se convierte en una persona que maneja diversas alternativas y opciones de solución.

El proactivo lo que se plantea es cambiar su manera de hacer, aceptando condicionamientos pero aceptando que su conducta puede ser más afirmativa, con mayor autoestima, más auto seguridad y autoconfianza, porque esa conducta reflejará un pensamiento que tiene en cuenta más detalles de la realidad de sí mismo y de otros. (Ares, 2004)

▪ **Características de las personas proactivas de las reactivas**

- ✚ Las personas reactivas se ven a menudo afectadas por su ambiente físico. Si el tiempo es bueno, se sienten bien. Si no lo es, afecta a sus actitudes y su comportamiento.
- ✚ Las personas proactivas llevan consigo su propio clima. El hecho de que llueva o brille el sol no supone ninguna diferencia para ellas. Su fuerza impulsiva reside en los valores, y si su valor es hacer un trabajo de buena calidad, no depende de que haya buen tiempo o no.
- ✚ Las personas reactivas se ven también afectadas por el ambiente social, por el «clima social». Cuando se las trata bien, se sienten bien; cuando no las tratan bien, se vuelven defensivas o auto protectoras.
- ✚ Las personas reactivas construyen sus vidas emocionales en torno a la conducta de los otros, permitiendo que los defectos de las otras personas las controlen.
- ✚ La capacidad para subordinar los impulsos a los valores es la esencia de la persona proactiva.
- ✚ Las personas reactivas se ven impulsadas por sentimientos, por las circunstancias, por las condiciones, por el ambiente.
- ✚ Las personas proactivas se mueven por valores: valores cuidadosamente meditados, seleccionados e internalizados.
- ✚ También las personas proactivas se ven influidas por los estímulos externos, sean físicos, sociales o psicológicos. Pero su respuesta a los estímulos, consciente o inconsciente, es una elección o respuesta basada en valores. (Piatigorsky, 2003)

- **Proactividad: el test de los treinta días**

Transformarnos en personas proactivas no implica tener que encontrarnos en situaciones difíciles ya sea de salud, familiares o financieras, la proactividad es un principio que se encuentra en todas las personas, de ahí que explotarla es lo que nos genera conflictos, podemos desarrollarla a través de las cotidianidades de la vida diaria y de esta forma incorporarla de a poco hasta reconocernos como seres proactivos.

Así vemos nuestros problemas y es allí donde concentramos nuestras energías. Durante treinta días trabaje sólo en un círculo de influencia. Plántese pequeños compromisos y manténgalos. Sea una luz, no un juez. Sea un modelo, no un crítico. Sea una parte de la solución, no parte del problema. (Piatigorsky, 2003)

Es indispensable que en el proceso tengamos plena conciencia de la dificultad y de nuestras debilidades, esto ayudara a que no nos apartemos de a realidad, es por ese motivo que se sugiere empezar por pequeñas eventualidades que emergen en el trabajo, en la casa o talvez en un grupo social, desarrollar la proactividad implica aceptar sin juzgar sin imponer sin ser juez ni inquisidor, se trata de asumir aceptando los errores y buscando alternativas o diferentes propuestas para mejorar.

Cuando cometa un error, admítalo, corríjalo y aprenda de él: inmediatamente. No culpe ni acuse. Trabaje sobre las cosas que controla. Trabaje sobre usted. Sobre el ser. Vea las debilidades de los otros con compasión, no acusadoramente. La cuestión no reside en lo que ellos hacen o deberían hacer, sino en su propia respuesta a la situación y en lo que debe hacer usted. (Piatigorsky, 2003)

- **El afrontamiento proactivo**

Con el objetivo de estudiar el afrontamiento proactivo en pacientes con ECNT se recurrió al Inventario de Afrontamiento Proactivo (PCI), que valora diferentes dimensiones de este estilo de afrontamiento y consiste en 7 sub-escalas: 1- afrontamiento proactivo, 2- afrontamiento preventivo, 3- afrontamiento reflexivo, 4- planificación instrumental, 5-

búsqueda de apoyo instrumental, 6- búsqueda de apoyo emocional y 7- afrontamiento evitativo). (Serrani, 2008)

Según fuentes consultadas implica el abanico de recursos para los que el sujeto debe estar prevenido, es decir a estas alturas ya se debe manejar una planificación o se debe tener en claro cuál es el paso a seguir, el sujeto debe estar consciente del control que puede tener por lo menos en su círculo de influencia y mantener su planificación previa manejar la proacción, la prevención, la reflexión, el control y mantenerse alerta para las posibles búsquedas de alternativas de ser el caso.

▪ **Estilo de vida saludable**

Los estilos de vida han sido estudiados por varias disciplinas como la sociología, la antropología y la epidemiología. El origen del término y los mayores desarrollos conceptuales se han formulado en el campo de las ciencias socioculturales, para las que los estilos de vida son patrones de comportamiento grupales sobre los que la estructura social ejerce una influencia considerable. (Álvarez, 2012)

Según los entendidos dicen que los estilos de vida resultan del grupo de hábitos, creencias, comportamientos etc. que el individuo mantiene durante algún tiempo, resulta complejo entender el porqué de este accionar pues no todos tenemos buenas prácticas de vida, entonces cabe preguntarse si podemos modificar ese estilo de vida por algo más saludable? La respuesta es sí, podemos adoptar prácticas más saludables alcanzando verdaderos modelos de salud física y mental.

▪ **Estilo de vida y las enfermedades crónicas no transmisibles**

En el aspecto socio psicológico, las personas con ECNT se enfrenta a nuevas condiciones de vida por la pérdida de roles familiares y sociales que se agregan a un trasfondo de enfermedades y a una disminución de sus capacidades de adaptación. Resultan frecuentes los problemas de autoestima, depresión, distracción (diversión) y relaciones sociales. (Sabando, Zambrano, Molina, & Loor, 2016)

Uno de los mitos sobre el envejecimiento gira en torno a la idea de que, en la vejez, ya es demasiado tarde para adoptar un estilo de vida saludable. Los expertos señalan que los estilos de vida, como señalábamos anteriormente, pueden ser los determinantes de que una persona pueda padecer algunas enfermedades degenerativas cerebrales como, Alzheimer, hipertensión arterial, cardiopatías e incluso el cáncer, entre otras y que pueden tener también efectos positivos en la salud psicofísica, y en la longevidad. (Limon & Ortega , 2011)

Cada año tenemos más población anciana, sin embargo llegar a pertenecer a este grupo no siempre significa haber tenido éxito, es más ahora se abren nuevas interrogantes como cuáles son los factores que inciden en nuestro deterioro físico y mental o cuales son las determinantes para adquirir año a año más enfermedades que no solo afecta a la población considerada de adultos mayores, sino también a nuestros jóvenes, es importante y está comprobado que toda esta problemática tiene que ver con el estilo de vida que desarrollamos a lo largo de nuestra existencia, ese estilo individual de vivir marca la diferencia entre la calidad de vida de una persona y otra.

▪ **Hábitos de vida saludables**

Los hábitos de vida se construyen con el tiempo, incluso existen ciertos comportamientos que ya existen dentro de una familia y que se van adoptando entre sus miembros, todo lo que conforma un hábito no te lo da solo la familia, muchos elementos los adquirimos del ambiente del lugar donde vivimos o trabajamos o de grupo social al que pertenecemos, lo importe de un hábito de vida es el aporte que este dé a nuestra salud, por ello es indispensable reconocer aquellos que son positivos y que definitivamente van a sumar para mejorar la calidad de vida de una persona.

Los hábitos de vida saludables incluyen conductas de salud, patrones de conducta, creencias, conocimientos, hábitos y acciones de las personas para mantener, restablecer o mejorar su salud. Son producto de dimensiones personales, ambientales y sociales, que emergen no sólo del presente, sino también de la historia personal del sujeto. Aunque practicar hábitos de vida saludable no garantiza el gozar de una vida más larga, definitivamente puede mejorar la calidad de vida de una persona. (Sánchez & De Luna, 2015)

▪ **Alimentación**

La forma en que nos alimentamos se ha vuelto un verdadero acontecimiento no solo en el campo de la salud, sino que abarca la parte social, la familia y por supuesto los hábitos y estilos de vida que las personas mantienen, cada día es más común observar a sujetos consumiendo grasas saturadas o ingiriendo comidas rápidas en cualquier presentación, acarreado con ello problemas de obesidad, cardiacos, hipertensión arterial etc. Esto nos abre la puerta para reflexionar acerca de los que estamos comiendo, sin duda la alimentación forma parte de nuestra supervivencia pero resulta necesario ingerir lo que nos beneficiaría a futuro y no solo lo que nuestro paladar nos exige

Los patrones culturales de la alimentación se están deteriorando cada vez más produciendo una desestructuración de los ritmos y hábitos alimenticios, como realizar comidas fuera de casa, aumento de la utilización de la comida rápida y también por jornadas acumuladas. (Sánchez & De Luna, 2015)

▪ **Ejercicio físico**

El ejercicio físico regular y realizado de forma adecuada nos ayuda a mantener un peso estable así como mejora el estado del cuerpo y de la mente; ayudándonos a mantener la función cardiovascular, musculoesquelética y metabólica. Por lo que se puede considerar al ejercicio físico como una herramienta indispensable de la prevención de los problemas de salud que causan muchas muertes en los países desarrollados. (Sánchez & De Luna, 2015)

Algunos de los beneficios de la práctica continuada de actividad física son, a nivel físico: la reducción de la presión sanguínea, el aumento de la masa muscular, el fortalecimiento del corazón y del sistema circulatorio, la disminución del colesterol y de enfermedades asociadas al envejecimiento (diabetes, el cáncer de colon, el derrame cerebral, etc.). (Limon & Ortega , 2011)

El desarrollo y estar a la par con las nuevas tendencias han hecho del ser humano un consumidor de lo que ve, sin tomar en cuenta el beneficio que esto le genera, muchas son las publicidades acerca de la forma de bajar de peso por ejemplo a través del uso de fármacos etc, todo esto ha vuelto a las personas dependientes del facilismo, como

consecuencia tenemos aumento de la población obesa o con ECNT, es importante reconocer que ningún medicamento le dará a tu el cuerpo el beneficio que se gana solo con la práctica de algún deporte, reportajes indican que el deporte más sencillo y que implica menos esfuerzos no lo hacemos y es caminar, por alguna razón sin peso obviamos esta actividad prefiriendo utilizar algún vehículo que nos transporte, rechazando el aporte que este ejercicio nos brinda para nuestra salud.

▪ **El sueño**

El sueño es uno de los aspectos importantes de nuestra vida, pues nos pasamos casi la tercera parte de nuestra vida durmiendo. Como promedio la recomendación es dormir entre siete y ocho horas aunque es menor en las personas mayores. Cualquier alteración del ciclo vigilia-sueño repercute en la actividad diaria. De hecho, la falta de sueño es uno de los factores dañinos para la salud física y psicológica, entre las que destacan el deficiente rendimiento durante el día, alteraciones en el estado de ánimo, menor concentración, irritabilidad y mayor propensión a las caídas o accidentes. (Limon & Ortega , 2011)

El sueño en nuestras vidas es muy importante, tener episodios normales de sueño le permitirá a las personas reponerse, disminuir niveles de estrés, afianzar la memoria incluso mejora nuestro estado de ánimo, esta variable es de suma importancia en el largo proceso de una ECNT, testimonios de personas afectadas indican tener modificaciones en su ciclo normal debido a los fármacos que consumen por la enfermedad y esto es motivo de quejas. Se insiste en mejorar la relación médico - paciente para plantear este tipo de alteraciones y mejorar la situación, pues como ya lo mencione el sueño cumple un rol muy importante en la vida de las personas.

▪ **El sedentarismo y sus consecuencias en el estilo de vida de la persona**

El uso de las nuevas tecnologías ha brindado al ser humano la oportunidad de desenvolverse de una manera más versátil en su quehacer diario, lo cual ha generado que poco a poco el modo de vida de las personas se haya vuelto sedentario y, por consecuencia, el desarrollo de enfermedades de tipo hipocinético. El término “sedentario” se deriva del latín “sedentarius”, que significa estar sentado. Según la Organización Mundial de la Salud

(2002), el sedentarismo se define como la poca capacidad de agitación o movimiento. (Salas , 2015)

Para el autor en mención gran parte de las enfermedades que ahora acarrea la población se debe al mal uso que se le da a la tecnología, hoy en día gozamos de muchas herramientas que nos ahorran tiempo, dinero etc., sin embargo hacer mal uso de ellas nos lleva al sedentarismo que implica a futuro complicaciones para nuestra salud, muchos son los estudios que se han realizado en diferentes campos y es una realidad que de la misma forma en como avanzamos tecnológicamente también aparecen a la par nuevas enfermedades a esta causa.

▪ **Factores estresantes propios de la enfermedad**

Entre los factores estresantes propios de una enfermedad crónica están: los problemas físicos derivados de la enfermedad y los tratamientos, la necesidad de tomar decisiones ante situaciones estresantes y controlar sus emociones, la necesidad de conservar adherencia terapéutica; los problemas que derivan de la rehabilitación física, los problemas vocacionales y laborales que se derivan de la relativa incapacidad funcional o de las secuelas, los problemas de interacción social con familiares y profesionales, los problemas de autoimagen y autoestima, los retos en el reajuste de metas y motivaciones, los problemas de comunicación y ajuste en nuevo entorno, y, por supuesto, la amenaza potencial a la vida y el miedo a la muerte. (Grau, 2016)

Este autor nos explica como sobrellevar una enfermedad crónica implica estar sometido a diferentes factores que causan estrés en el paciente, el éxito de un buen proceso depende del afrontamiento positivo que el sujeto ofrezca a las diferentes situaciones que muchas veces no son programadas, es complicado ver el lado bueno de las cosas cuando se está en esta condición sin embargo es importante para el paciente tener en claro que aprender a tolerar y saber conducirse a pesar de los inconvenientes ayudara a no empeorar su cuadro y por el contrario estará realizando un gran aporte a su salud.

▪ **Factores determinantes en el cumplimiento de los regímenes terapéuticos.**

Existen diferentes variables que interfieren en el cumplimiento de un tratamiento, es el caso que muchos pacientes refieren un sin número de indicaciones por las que no cumplen con el tratamiento, desde no sentirse importantes para su médico o familia o que la enfermedad lo imposibilita socialmente, es necesario crear compromisos entre el médico, paciente y el tratamiento, para muchos cambiar o modificar aspectos personales o de su vida en forma general les causa malestar y prefieren ni siquiera intentarlo.

Se han señalado un conjunto de variables de naturaleza social, psicológica, médica y gerencial, como factores determinantes o influyentes en la conducta de cumplimiento de los regímenes terapéuticos. Se considera actualmente, que la combinación de algunos factores o la aparición relacionada de ellos constituyen variables que actúan como factores moduladores de la adherencia, las que se integran en 4 grandes grupos referidos a:

1. La naturaleza de la enfermedad.
2. Las características del régimen terapéutico.
3. Las características de la interacción del paciente con el profesional sanitario.
4. Aspectos psicosociales del paciente. (Martín, 2003)

▪ **Importancia clínica de las emociones**

Muchos se han dedicado al estudio de las emociones en su gran mayoría han inclinado la vara hacia las emociones negativas, pues estas se encuentran en mayor número que las positivas y el malestar que causa en el individuo es más evidente, así es como ahora tenemos la certeza que estas emociones empeoran el pronóstico o curso de la enfermedad.

Se descubrió que las personas que experimentan ansiedad crónica, prolongados períodos de tristeza y pesimismo, tensión continua u hostilidad, cinismo o suspicacia incesante, tienen el doble de riesgo de contraer una enfermedad, incluidas el asma, artritis, dolores de cabeza, úlceras pépticas y problemas cardíacos. Esta magnitud hace pensar que las emociones perturbadoras sean un factor de riesgo tan dañino como el hábito de fumar o el colesterol elevado, en otras palabras, una importante amenaza a la salud.. (Martín, 2003)

▪ **Principios de la inteligencia emocional.**

Proporcionar unos principios básicos para que se pueda obtener una correcta inteligencia emocional. Se puede decir que la inteligencia emocional, fundamentalmente se basa en los siguientes principios o competencias: (García & Giménez, 2010)

- ✓ **Autoconocimiento.** Capacidad para conocerse uno mismo, saber los puntos fuertes y débiles que todos tenemos.
- ✓ **Autocontrol.** Capacidad para controlar los impulsos, saber mantener la calma y no perder los nervios.
- ✓ **Automotivación.** Habilidad para realizar cosas por uno mismo, sin la necesidad de ser impulsado por otros.
- ✓ **Empatía.** Competencia para ponerse en la piel de otros, es decir, intentar comprender la situación del otro.
- ✓ **Habilidades sociales.** Capacidad para relacionarse con otras personas, ejercitando dotes comunicativas para lograr un acercamiento eficaz.
- ✓ **Asertividad.** Saber defender las propias ideas no respetando la de los demás, enfrentarse a los conflictos en vez de ocultarlos, aceptar las críticas cuando pueden ayudar a mejorar.
- ✓ **Proactividad.** Habilidad para tomar la iniciativa ante oportunidades o problemas, responsabilizándose de sus propios actos.
- ✓ **Creatividad.** Competencia para observar el mundo desde otra perspectiva, diferente forma de afrontar y resolver problemas.

La inteligencia emocional se encuentra estrechamente anexada al principio de la proacción, al hablar de inteligencia emocional nos referimos las capacidades y valores fundamentalmente con las que cuenta el sujeto para afrontar o manejar determinadas situaciones de su vida, es indispensable que las personas conozcan de esta capacidad para conocerse más a fondo desde su accionar hasta su manera de responder.

▪ **La Diabetes**

La diabetes es una enfermedad no transmisible que se caracteriza por disminuir la capacidad de las personas afectadas para utilizar la glucosa. Hay dos tipos principales de

diabetes: la diabetes mellitus insulino dependiente (DMID), en la que siempre es necesario el tratamiento con insulina, y la diabetes mellitus no insulino dependiente (DMNID). En ambos tipos de la enfermedad, las complicaciones que afectan a la salud y ponen en peligro la vida son similares y van desde estados hipo o hiperglucémicos agudos, cetoacidosis e infecciones, hasta enfermedades como la aterosclerosis, la cardiopatía isquémica, la retinopatía, la nefropatía, la neuropatía, la ulceración de los pies y la amputación. (Rabelo & Diaz, 2012)

Es muy normal encontrar estadísticas muy altas con respecto a esta enfermedad, la diabetes se encuentra entre una de las principales enfermedades y que genera mucha demanda en los hospitales, padecerla tiene que ver con múltiples factores que van desde la predisposición familiar hasta el mal estilo de vida en los cuales vemos inmersos la falta de ejercicios físicos y la existencia de vicios como el alcoholismo y el tabaquismo.

En la actualidad, hay 15 millones de personas con diabetes en Latinoamérica y, en 10 años, serán 5 millones más, un aumento mayor del esperado de acuerdo al crecimiento poblacional. Los retos que enfrenta América Latina con respecto al tratamiento de la diabetes y otras enfermedades crónicas, son el resultado de la interacción de los factores socio económicos de la zona, su variedad de culturas y tradiciones y la cantidad limitada de recursos destinada a salud, así como la raza, el cambio en los estilos de vida y el envejecimiento de la población. (Vásquez & Rodríguez, 2019)

▪ **Enfermedades cardiovasculares**

Las ECV se definen como el conjunto de trastornos que afectan el corazón y los vasos sanguíneos, lo que engloba, en primer lugar, a la enfermedad coronaria, patología que afecta el funcionamiento adecuado del corazón y que se desarrolla silenciosamente, por lo que la persona no se percata de tal suceso. (Guerrero & Sánchez, 2015)

Las enfermedades cardiovasculares cobran más espacio dentro de las patologías más frecuentes entre las personas, según el autor citado, hace mención no solo de la peligrosidad sino que aclara el proceder al decir que se desarrolla de manera silenciosa lo que hace denotar que muchas personas se encuentran con este padecimiento sin saberlo, y cuando el sujeto decide prestarle importancia a su salud es demasiado tarde por encontrarnos frente a un

diagnóstico que progresivamente irá disminuyendo nuestra capacidad hasta que nuestro corazón refleje dificultades y por ende estaremos frente a una enfermedad crónica.

▪ **Enfermedad renal crónica**

En las actuales guías KDIGO de 2012 para la evaluación y el tratamiento de la enfermedad renal, publicadas en enero de 2013, se ha definido a la enfermedad renal crónica (ERC) como la disminución de la función renal, expresada por una tasa de filtración glomerular estimada (TFGe) menor que 60 mL/min/1,73m² SC o como la presencia de daño renal (lesión renal) durante más de 3 meses, manifestada en forma directa por alteraciones histológicas en la biopsia de los riñones o en forma indirecta por marcadores de daño en este órgano. (Poll, Rueda , Poll , Mancebo, & Arias, 2011)

La insuficiencia renal o actualmente llamada enfermedad renal crónica es uno de los padecimientos más comunes dentro de la población, al igual que muchas otras enfermedades los malos hábitos y mantener un estilo de vida equívoco son factores causantes de las mismas, los autores citados hacen referencia a lo que significa tener este problema, el padecimiento renal implica una serie de dificultades a nivel psicológico por verse afectados el autoestima y la autoimagen de las personas, y el desgaste físico que muchas veces se genera por el hecho de depender de otras personas.

▪ **Factores de riesgo importantes para la salud**

Las enfermedades crónicas graves tienen por causa factores de riesgos comunes y modificables. Dichos factores de riesgo explican la gran mayoría de las muertes por ese tipo de enfermedades a todas las edades, en hombres y mujeres y en todo el mundo. Entre ellos destacan: (Rabelo & Diaz, 2012)

- una alimentación poco sana;
- la inactividad física; y
- el consumo de tabaco

Según lo citado por los autores los factores que juegan un papel importante en la adquisición de una enfermedad se da por causas comunes pero hacen referencia a que son modificables, por lo tanto adquirir buenas costumbres y prácticas en cuanto a ejercicios y

alimentación reducirán las probabilidades de padecer de enfermedades crónicas, las mismas que por estudios realizados y por los entendidos en la materia de salud se comprobó que la edad no es una determinante, motivo por el cual hoy en día conocemos a través de los distintos medios de información la capacidad que están alcanzando estas enfermedades en niños, personas jóvenes incluso existen factores concluyentes que explican por qué desde el momento de la concepción se puede adquirir esta condición.

▪ **Impacto de la enfermedad crónica**

El impacto de las enfermedades crónicas en el estado funcional es mayor en los pacientes de edad avanzada, ya que hay déficits en los órganos del cuerpo, la estructura ósea y la masa muscular; al igual, que se reduce el funcionamiento de los órganos sensoriales. Asimismo, son comunes las fallas de la memoria, la actividad intelectual se vuelve más lenta, y disminuye la capacidad de atención, de razonamiento lógico y de cálculo en algunos adultos mayores; estas situaciones, sumadas a las enfermedades crónicas, hacen que el adulto mayor sea incapaz de desarrollar plenamente su autonomía y se incrementa la relación de dependencia con el medio. (Durán, Valderrama , Uribe , González, & Molina , 2010)

En los adultos mayores tener una enfermedad crónica genera una serie de malestares, muchos a esta edad se encuentran solos o son en gran porcentaje dependientes de otra persona, sin restarle importancia al hecho de que muchos se manejan con más de una enfermedad, y consideran que sus capacidades se encuentran muy limitadas, tenemos que resaltar que como se mencionó en otra parte de la investigación las enfermedades no solo afectan a los adultos mayores, sino que todos formamos parte de la población en riesgo, por tanto el impacto que genera una ECNT es devastador en muchos casos, pues por el sin número de limitaciones que se considera tenemos todos, nos sentimos abatidos ante una noticia como esta.

▪ **La Psicología Positiva**

En los últimos años, se han producido cambios en una visión de las intervenciones en psicología basada en la necesidad de ofrecer una alternativa distinta a la de la patologización, evidenciándose las intervenciones desde el foco positivo, más allá de

simplemente el riesgo. Las investigaciones han sugerido que un próximo reto para el campo de la psicología será centrarse en los aspectos positivos y fortalecerlos, y no sólo actuar en el tratamiento sino también en la prevención primaria, es decir, antes del diagnóstico médico. Lo anterior aporta beneficios económicos y de tiempo en virtud de que, una vez que aparece la patología, los gastos de tiempo y dinero disminuyen. (Guerrero & Sánchez, 2015)

El campo de la psicología cada día se expande esto sucede en virtud de las necesidades de las personas, como lo refieren los autores citados la psicología tiene como reto seguir trabajando en campos en donde antes no existía ningún tipo de atención en esta área, conforme pasan los días aparecen nuevas necesidades que de alguna forma impulsan a la psicología a expandir su campo de acción, es así como hoy en día conocemos de la existencia de una psicología positiva que tiene como propósito ofrecer a sus clientes un enfoque positivo de la situación que no implica solo la intervención en cuanto al tratamiento sino que pretende apropiarse del proceso desde mucho antes. Con el claro objetivo de prevenir eventos de mayor carga emocional.

- **Psicología de la salud**

Conjunto de contribuciones educativas, científicas y profesionales de la disciplina de la psicología a la promoción y mantenimiento de la salud, la prevención y el tratamiento de la enfermedad, la identificación de los correlatos etiológicos y diagnósticos de la salud, la enfermedad y las disfunciones relacionadas y el análisis y mejora del sistema sanitario y formación de políticas sanitarias (Oliveros, Barrera, Martínez, & Pinto, 2010)

Otro aporte que ofrece el gran campo de la psicología es una destinada netamente a la salud de las personas, muchos fueron los requerimientos que hicieron que exista este tipo de atención excepcional a las personas que presentan una condición patológica o atraviesan por una enfermedad crónica que implica un largo proceso como el tratamiento, la psicología de salud hace hincapié en el hecho de atender pacientes especialmente desde la esfera de salud proporcionándole atención con todo lo referente a el manejo de su diagnóstico, el tratamiento y ciertas pautas para no abandonar el proceso, este tipo de psicología aún no se encuentra instaurada en todos los centros u hospitales donde se brindan servicios de salud, motivo por el cual aún no podemos percibir en nuestro país una

atención integral a las personas especialmente aquellos que se encuentran en situaciones en las cuales demandan mucha atención psicológica.

▪ **Factores que determinan la no adherencia terapéutica**

Varios son los factores que se relacionan con este problema. Existen factores personales, del sistema o equipo de asistencia sanitaria y de la enfermedad y del tratamiento. Dentro de los factores personales, múltiples variables pueden mencionarse: falta de motivación, desconocimiento, baja autoestima, etc. La depresión frecuentemente ha sido asociada con los resultados que se alcanzan en las enfermedades crónicas. En relación a la DM1, al parecer, cuando la depresión está presente, existe evidencia de un peor control metabólico disminución de la actividad física, mayor obesidad, y potencialmente mayores complicaciones derivadas de la patología.

Sobre los factores del sistema de salud y los prestadores, pocos estudios se han realizado, no obstante esto, bien documentada está la relación entre adherencia y satisfacción con el equipo médico, al igual que el rol que desempeña la relación médico paciente. Cada día se ha ido estableciendo que una relación de colaboración entre el paciente y el o los prestadores, puede contribuir a mejorar la adherencia al tratamiento en enfermedades crónicas, además esta variable parecería asociarse con mejoras en la participación del paciente en su cuidado, con disminución de cancelaciones a las visitas médicas e incrementos en el compromiso del paciente con su tratamiento. A su vez, se ha demostrado que la satisfacción y la comunicación del paciente con el equipo de atención en salud, son variables que pueden contribuir a la adherencia al tratamiento en pacientes crónicos.

Respecto a la enfermedad y su tratamiento, y tal como ya se ha mencionado, las tasas de adherencia parecen ser diferentes si se trata de una patología aguda versus una crónica. Del mismo modo, cuando el tratamiento de la enfermedad consiste en un patrón complejo de conductas e invade diferentes aspectos del paciente o sus resultados son invalidantes, tiende a afectar la adherencia terapéutica. Se podría establecer la siguiente relación: a mayor complejidad del tratamiento, menos adherencia terapéutica. (Ortiz & Ortiz, 2007)

Según los autores citados existen muchos factores que impiden la total adherencia a un tratamiento, alguno de ellos se presentan en la esfera personal, como no superar el impacto de la noticia, cuadros de depresión constantes que disminuyen la capacidad biológica y mental del paciente, la baja autoestima o el pobre auto concepto que el paciente tiene sobre él, la familia es otra condicionante pues un factor que se ha vuelto común en personas con esta condición es que se encuentran solos, viven solos o están a cargo de personas que no pueden prestar la debida atención al paciente por su condición, los factores que también ejercen una influencia en la no adherencia es el servicio en salud que percibe el cliente, muchos presentan quejas con respecto a este motivo pues refieren que el personal no es empático, no se interesan por preguntar cuál es su estado en cuanto a preguntarle cómo se siente, las medicinas en ciertos lugares no son las apropiadas o los establecimientos no se encuentran abastecidos, etc, por otro existe un aspecto que genera mayor malestar en los pacientes y es el diagnóstico, como lo mencionan los autores citados, entre más largo sea el proceso de la enfermedad (crónica) menos adherencia tendremos motivo por el que los pacientes abandonan el tratamiento debido a la cronicidad del tratamiento.

▪ **El modelo de cuidados para enfermedades crónicas**

Es una guía para aumentar la calidad en la atención de las enfermedades crónicas en atención primaria.

1. Políticas y recursos comunitarios. La mejora de las enfermedades crónicas necesita de los recursos de la comunidad, por ejemplo, programas de ejercicio físico, hogares de la tercera edad, asistencia social y grupos de autoayuda.

2. Organización de cuidados en el sistema sanitario. Se requiere que la organización y los líderes consideren la enfermedad crónica y la innovación en su atención como una prioridad.

3. Apoyo a los autocuidados. Las personas viven con las enfermedades crónicas muchos años, por lo que los cuidados de la enfermedad requieren que dieta, ejercicio físico, automediciones (p. ej., glucemias) y manejo de la medicación estén directamente a cargo del paciente. Se pretende que el enfermo adquiera los conocimientos, las habilidades y la confianza para utilizar las herramientas que le permitan el control de su enfermedad.

4. Equipo de cuidados. La estructura de la práctica médica debe ser alterada, creando equipos con una clara división y separando los cuidados agudos del control de las

enfermedades crónicas. El equipo se anticipa a los problemas, tiene un trabajo regular, comunicación permanente y seguimiento del paciente.

5. Sistemas de información clínica. El sistema informatizado permite el registro individualizado del paciente, con sus condiciones y su planificación, y puede integrar las guías y protocolos. El sistema es utilizado tanto por el equipo de cuidados como por el médico, y se puede observar las mejoras de la enfermedad crónica.

6. Apoyo a las decisiones. Guías de práctica clínica con protocolos integrados en la práctica. Idealmente, los equipos de trabajo cuentan con la colaboración de los médicos generales y los especialistas. (LOPEZ & VELASCO, 2004)

La guía que proporcionan estos autores está dirigida no solo a mejorar la condición del paciente crónico a través de puntos como la información sobre la enfermedad o pretender que el paciente aprenda a manejar su condición con todo lo que ello implica ejemplo medicación, dieta, sino que exhorta a las comunidades a desarrollar programas para mejorar la calidad de vida de todos sus miembros con ECNT a través de la programación que realicen sus líderes en cuanto a rutina de ejercicios físicos.

▪ **Algunas propuestas para el cambio**

✓ Es necesario disponer de sistemas de información potentes y deben ser proactivos. Se pueden describir dos escenarios: la utilización de la historia clínica única o compartida y el desarrollo de soluciones de interoperabilidad entre las diferentes historias de las organizaciones permite por ejemplo que un paciente crónico complejo que ha tenido múltiples ingresos urgentes y transita por diferentes dispositivos del sistema sanitario disponga de una mayor trazabilidad y proactividad en el propio sistema. Todo ello se puede conseguir a través de un sistema de «alertas» que avisen a los profesionales de determinadas situaciones de tránsito por el sistema (aviso de ingreso y/o alta hospitalaria, por ejemplo). La utilización de la historia clínica compartida de Cataluña es otro de los escenarios que facilita que profesionales que pertenecen a diversas organizaciones puedan acceder a una información compartida y actualizada de la situación del paciente, independientemente del sistema de información que cada organización tenga en origen.

✓ Los pacientes y sus cuidadores también deben ser corresponsables en su proceso de atención. La responsabilidad compartida del paciente debería concretarse en una estrategia clara de fomento del autocuidado ya que la mayoría del tiempo es el propio paciente el que

realiza el automanejo de su enfermedad. Deben promocionarse iniciativas como es el caso de los programas de «paciente experto» que primero en Estados Unidos e Inglaterra y ahora en nuestro país se están concretando en diversas comunidades autónomas. Experiencias como las desarrolladas en Cataluña, con el programa del paciente experto del Institut Català de la Salut, así como la Escuela de pacientes en Andalucía y el programa paciente experto de Murcia son claros ejemplos. En el caso de Cataluña, se observan algunos resultados preliminares positivos en relación con la satisfacción, el conocimiento, las habilidades y la calidad de vida de los participantes en este programa. (Contel, Muntané, & Camp, 2012)

2.1.1. Marco referencial sobre la problemática de investigación

Antecedentes investigativos

(Vallejo & Martínez, 2017)

Para alcanzar un estado de salud es importante promover estilos de vida saludable, entendidos como el conjunto de actividades que una persona, pueblo, grupo social y familia realiza a diario con determinada frecuencia; y que depende de sus necesidades, posibilidades económicas, entre otros factores.

Para los autores citados, alcanzar un estado de salud óptimo depende del conjunto de hábitos que adquiere una persona y con los cuales se desenvuelve en el transcurso de su vida, además estos autores hacen mención en su artículo la importancia de adoptar a temprana edad costumbres, hábitos que aportaran a mejorar la calidad de vida de una persona y es precisamente esta actitud frente a la vida la que marcará diferencias entre un individuo y otro.

(Vásquez & Rodríguez, 2019)

En la actualidad se sabe de la trascendencia y la ganancia que tiene la práctica de la actividad física en la toda la población, al ejecutar ejercicios de manera controlado, dosificada y realizados de forma regular beneficia como medicina preventiva, de esta manera se previene muchas enfermedades que perjudican a todas las personas en la vida cotidiana diario vivir por este motivo la importancia de hacer un programa de actividades físicas. Sabiendo que los involucrados son adultos mayores, la forma más pedagógica para dirigirse a ellos es por medio de las actividades físicas, recreativas y tiempo libre y ocio. La práctica de ejercicios físicos y deportes acordes a la edad y el sexo se generan resultados favorables, por medio de los cuales nos ayudan a controlar y medir las capacidades físicas, el progreso funcional y su transformación psicosocial.

Es de dominio mundial el beneficio de la actividad física para la salud de las personas, según los autores citados refieren que el cambio de estilo de vida se va

produciendo con la incorporación de la actividad física en el individuo, se realiza este punto debido a los resultados que se han comprobado en gran parte de la población, se pretende lograr mejorar las condiciones de vida a través de esta herramienta aplicada a las personas con enfermedades crónicas tomando en cuenta su condición física y su edad para aplicar la rutina correcta y obtener los resultados esperados, es necesario tener este tipo de prácticas en nuestra vida para no solo tomarla como una herramienta para mejorar las condiciones sino que sea empleada también como una medida de prevención para disminuir la adquisición de enfermedades crónicas a temprana edad, o llegar a formar parte de la población adulta mayor que cada año incrementa pero hacerlo de una manera exitosa.

Salas , (2015) en su artículo titulado “ Estilos de vida saludables: un derecho fundamental en la vida del ser humano” refiere la importancia que tienen las personas para gozar de una mejor calidad de vida, incluso lo proyecta como un derecho, además hace denotar de una manera muy prolija la forma y las herramientas con las que goza el ser humano para mejorar su vida a través de la práctica de hábitos de vida saludables, el autor referido además recalca como el sedentarismo la mala alimentación y no contar con apoyo familiar son detonantes muy fuertes en un paciente con una enfermedad crónica degenerativa.

Para este autor el daño no solo abarca lo antes mencionado, aclara a través de su investigación que la afectación puede alcanzar proporciones mucho más graves incluyendo enfermedades neurológicas como el Alzheimer o el mal de Parkinson, por ello refiere la importancia de la práctica saludable de hábitos que contribuyan a mejorar de forma sustancial la calidad de vida de las personas.

Grau, (2016) En su artículo titulado “Enfermedades crónicas no transmisibles: Un abordaje desde los factores psicosociales” hace referencia al giro que ha dado la medicina a raíz de la aparición de las enfermedades crónicas, de la dificultad para brindar la apropiada intervención y de las causas de muchas de estas enfermedades, en su trabajo resalta los factores psicosociales como una causa de las enfermedades crónicas. El estudio del medio que rodea al sujeto, sus hábitos, sus creencias, su alimentación su práctica física, ha sido objeto de estudio por parte de este autor para tratar de dar respuesta al alto índice de estas enfermedades que se siguen propagando año a año.

Grau, (2016) En estas enfermedades se valoran más que en otras enfermedades, las condiciones y estilos de vida, la participación social, el estrés y las emociones negativas, el acceso a recursos socioculturales. A medida que se incrementa el envejecimiento poblacional, aumenta también la incorporación en la vida de las personas de procesos degenerativos, por lo que hay que pensar que las ECNT prolongadas y, en gran medida, debilitantes, serán nuestras compañeras en el ocaso de nuestras vidas, lo cual implica prever como tendremos que convivir con ellas.

Es indispensable ofrecer recursos y formas de afrontamiento para las personas que ya tienen este padecimiento con el fin de mejorar su condición y calidad de vida, aunque por otra parte se nos presenta otro gran desafío y es la prevención de estas enfermedades, más aun cuando ya se tiene conocimiento que cada año la población de adultos mayores irán en aumento debido al alto pronóstico de vida que tenemos para el futuro, lo que no nos garantiza que llegaremos sin estas enfermedades, conforme la tecnología avanza y la ciencia descubre formas de vivir más años es indispensable hacerlo con una buena calidad de vida, y eso solo se logra cuando empezemos a desarrollar no solo la medicina curativa sino plantearse la plena convicción de trabajar con la medicina preventiva.

(Vallejo & Martínez, 2017)

Para alcanzar un estado de salud es importante promover estilos de vida saludable, entendidos como el conjunto de actividades que una persona, pueblo, grupo social y familia realiza a diario con determinada frecuencia; y que depende de sus necesidades, posibilidades económicas, entre otros factores.

Para los autores citados gran influencia ejerce en la promoción de un buen estilo de vida el hecho de conocer e informarse, sostienen que tener conocimientos determinan en gran medida la adopción de prácticas saludables, sin embargo aun conociendo sobre los beneficios para nuestra salud nos encontramos ante otro desafío que es la práctica de ellos, el ser humano necesita además del conocimiento sentirse motivado para ejercer una acción, es por ese motivo que la investigación citada insta a los distintos barrios, pueblos o sectores se desarrollen programas que manejen este tipo de contenidos para propiciar con ello la práctica de hábitos saludables.

(Piatigorsky, 2003)

Nuestra naturaleza básica consiste en actuar, no en que se actúe sobre nosotros. Esto nos permite elegir nuestras respuestas a circunstancias particulares, y además nos da poder para crear las circunstancias. Tomar la iniciativa no significa ser insistente, molesto o agresivo. Significa reconocer nuestra responsabilidad de hacer que las cosas sucedan.

Piatigorsky, (2003) en la traducción del libro los siete hábitos de la gente altamente efectiva de Stephen Covey, hace referencia no solo a la necesidad de actuar por nosotros mismos tomando la iniciativa de las cosas para volvernos protagonistas, sino que hace resaltar un principio muy importante que es el compromiso parte de ser personas proactivas es el hecho de mantener los compromisos y promesas, estos compromisos de deben establecer en la esfera personal familiar, laboral, social gran parte de nuestra proactividad radica en mantener los compromisos esa es la esencia de una persona proactiva, mientras más ampliamos nuestro círculo de influencia mejores herramientas iremos adquiriendo para afrontar situaciones no programadas que podrían desestabilizarnos emocionalmente.

2.1.2. Categorías de análisis

Categoría de análisis 1: Proactividad

Se la define como el hábito que desarrollan las personas para ser conscientes y responsables de lo que sucede alrededor, la proacción no está subordinada a los sentimientos, se basa en valores.

Operacionalización de las subcategorías

- Iniciativa
- Responsabilidad
- Autocontrol
- Acción
- Asertividad

- Empatía
- Autoconocimiento
- Habilidades sociales

Categoría de análisis 2: Creatividad

La creatividad es la capacidad para desarrollar la originalidad en todos sus aspectos, resolver problemas, crear cosas incluso en la parte artística se plasman ideas que son consideradas creatividad pura del autor.

Operacionalización de las subcategorías

- Capacidad
- Habilidades cognitivas.
- Ideas.
- Pensamientos
- Imaginación

Categoría de análisis 3: Estilo de vida

Se define el estilo de vida como el conjunto de creencias, costumbres y hábitos del ser humano que los lleva a la práctica con determinada frecuencia y que forma parte de su rutina diaria.

Operacionalización de las subcategorías

- Ejercicios
- Alimentación
- Aseo
- Higiene
- Motivación

2.1.3. Postura teórica

La autora del presente trabajo cita a (Rabelo & Diaz, 2012) que destacan que las enfermedades crónicas mantienen largos procesos de duración, se plantea el alto índice de estas enfermedades en la población, pone de manifiesto que se necesita muchos requerimientos para mejorar esta condición, es importante recalcar que no solo plantean un problema de grandes magnitudes sino que nace otra problemática y es que estamos haciendo para contrarrestar esa situación, es alarmante es que muchas de estas personas no son adultos mayores lo que nos indica que estamos ante un fenómeno que no respeta edad es así como en la actualidad vemos niños con cáncer o con diabetes incluso desde el vientre de la madre.

Las enfermedades crónicas no transmisibles se han vuelto un problema que cada día gana más terreno, estamos frente a un fenómeno gigante y poderoso de grandes proporciones aquí no existe la excepcionalidad pues todos nos encontramos en riesgo, sus causas son muchas y muy diversas, por tal motivo se hace necesario trabajar a través de la medicina preventiva que considera el autor es la única forma de mejorar la calidad de vida de las personas.

Incluir de forma activa a estos individuos es lo que persigue este trabajo de investigación, hacerlo a través del cambio de estilo de vida donde se incorpore la proacción como un hábito.

Así lo ratifica (Vallejo & Martínez, 2017) quienes destacan que promover un buen estilo de vida acorde a la situación personal familiar y de acuerdo con posibilidades económicas mejorara sustancialmente la calidad de vida de las personas, además este trabajo insta a la formación de programas en los barrios, sectores o pueblos que incluyan las actividades físicas para sus habitantes de tal forma que reduciría el sedentarismo y los malos hábitos que perjudican nuestra calidad de vida a futuro.

A las personas con enfermedades crónicas, no se les presta las debidas indicaciones para continuar con su tratamiento, sin embargo se pretende demostrar que eso no es impedimento para presentarse positivos ante la vida, fortalecidos y prestos a continuar con responsabilidad y no dejarse abatir por lo que esté pasando a nuestro alrededor, todo se

consigue a través del fortalecimiento del individuo que solo te lo da la oportuna intervención psicológica, la misma no determina la sanación del cuerpo pero logramos algo mucho más importante fortalecer nuestra mente para afrontar de la forma más positiva la situación en la que se encuentre el individuo, como ya lo he mencionado en otras partes del texto, el padecimiento biológico no cobra la importancia que si la tiene el hecho de mantener una carga emocional elevada a esta causa.

Quiero destacar el trabajo de (Piatigorsky, 2003) quien le da un enfoque diferente y más claro al hábito de la proactividad, a través de una escritura sencilla, aclara que la proactividad no solo implica tomar la iniciativa de las cosas, sino que pretende darle un concepto más profundo, el de transformarnos en seres responsables que no solo toman la iniciativa sino que son responsables y protagonistas de sus propias vidas, indica además que nuestra conducta, actitud o estado de ánimo dependerá netamente de nosotros y que no está subordinada a sentimientos sino a valores.

El autor pretende incorporar la proactividad como medida para reducir las tasas de mortalidad por causa de la ECNT, conociendo los beneficios que da la proactividad en los estilos de vida de estas personas. Es necesario que empecemos a empoderarnos de la psicología y hacerla parte de la salud de los individuos, pues es innegable la existencia de la relación entre el cuerpo y la mente.

Así lo indica (Grau, 2016) al referir que la inclusión de los psicólogos en los equipos multidisciplinarios permitirá a los pacientes recibir una atención integral en pos de mejorar su calidad de vida, de esta manera obtendremos resultados en menor tiempo y mejoraremos la calidad en el servicio de salud por la demanda de médicos especialistas.

El día que la psicología logre integrarse de manera firme dentro del proceso de salud de nuestros pacientes podremos evidenciar verdaderos avances en la medicina como tal, esta investigación pretende dejar claro que instaurar la proactividad es un principio básico, todo lo que implica ser proactivo ayudara a cambiar o modificar el estilo de vida del paciente en pro de optimizar sus condiciones sanitarias, emocionales, familiares y sociales,

La intención de querer incorporar la proacción en el estilo de vida de los pacientes con ECNT, nace de la necesidad de mejorar sus condiciones de vida, a través de la

aportación que la psicología realice en estas personas, es de suma importancia que los individuos logren cambiar el estilo de vida con el que se venían manejando, hacerlo no es fácil en ninguna parte de este documento lo dice, sin embargo imposible no es, lo importante es contar con una población dispuesta a realizar el cambio y mejorar su salud, es sumamente importante contar con los familiares o tutores que se encuentren a cargo, ellos forman parte dentro del proceso pues como lo menciono el autor al inicio no es sencillo y se necesita de mucho apoyo familiar. Lograr cambiar el estilo de vida de un grupo contribuirá a disminuir las ECNT que afectan y aquejan cada día a más personas.

Es así como ahora vemos enfermedades como el cáncer, la diabetes, la insuficiencia renal, ganando más terreno dentro de las principales causas de muerte. Muchos autores concuerdan que estas cifras irán en aumento los próximos años y que es necesario tomar medidas como la que se propone en este trabajo investigativo, es de suma importancia volver proactivas a estas personas y crear en ellas una cultura de responsabilidad frente a su enfermedad, muchos de ellos evaden el hecho de auto cuidarse que forma parte de una responsabilidad para con nosotros mismos y tiende a victimizarse por el simple hecho de tener ECNT, muy pocos son los trabajos que están direccionados a provocar el cambio de estilos de vida.

Todos los autores que he citado en este trabajo de investigación coinciden en que las características de una persona proactiva es el camino para mejorar el panorama, por lo tanto incorporarla mejoraría su condición, gracias a ello se lograra no solo responsabilidad sino autoestima, autocontrol y una actitud positiva frente a la vida, descubriendo opciones o salidas a situaciones que antes eran consideradas estresantes y que no hacían más que prolongar un estado de vulnerabilidad innecesario para el buen pronóstico y curso de la enfermedad.

2.2. HIPÓTESIS

2.2.1. Hipótesis General o Básica

Un programa psicoeducativo donde se incorporaren estrategias proactivas mejorará el estilo de vida de los pacientes con enfermedades crónicas no trasmisibles de la clínica FARMADIAL S.A año 2019.

2.2.2. Sub-hipótesis o Derivadas

✚ Identificar cuáles son los hábitos que mejorarán el estilo de vida de los pacientes de la clínica FARMADIAL S.A año 2019.

✚ Estableciendo el impacto de la proactividad en el trascurso del tratamiento se logrará concientizar a los pacientes de la clínica FARMADIAL S.A año 2019.

✚ Mediante la inserción de un programa psicoeducativo se conseguirá mejorar las condiciones sanitarias de los pacientes de la clínica FARMADIAL S.A año 2019.

2.2.3. Variables

Variable Independiente:

Proacción.

Variable Dependiente:

Estilo de vida.

CAPITULO III

RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN

3.1. RESULTADOS OBTENIDOS DE LA INVESTIGACIÓN

3.1.1. Pruebas estadísticas aplicadas

La población es el grupo de individuos que habitan en una determinada zona donde se realiza la investigación. En la presente investigación se consideró una población de estudio determinada en la totalidad de pacientes, familiares y médicos de la clínica FARMADIAL S.A del cantón Balzar.

Se tomó en consideración una población de 50 pacientes, 50 familiares y 10 médicos, los mismos que facilitarán el estudio y la investigación.

Tabla 1. Población y muestra

INVOLUCRADOS	POBLACIÓ	%	MUEST	%
	N		RA	
Pacientes	200	30%	50	30 %
Familiares	100	50%	50	50 %
Médicos	20	10%	10	10 %
Total	320	90	110	

Elaborado por: Kenia Moreira

Fuente: clínica de diálisis FARMADIAL S.A

Total de Encuestas: 110

3.1.2. Análisis e interpretación de datos

Encuesta dirigida a los pacientes de la clínica FARMADIAL S.A del cantón Balzar.

¿Cuántas enfermedades crónicas padece?

Tabla 2. Tipos de enfermedades crónicas		
Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Diabetes	14	25%
Insuficiencia renal crónica	15	27%
Cáncer	10	18%
Hipertensión	14	25%
Otras	3	5%
Total	56	100%

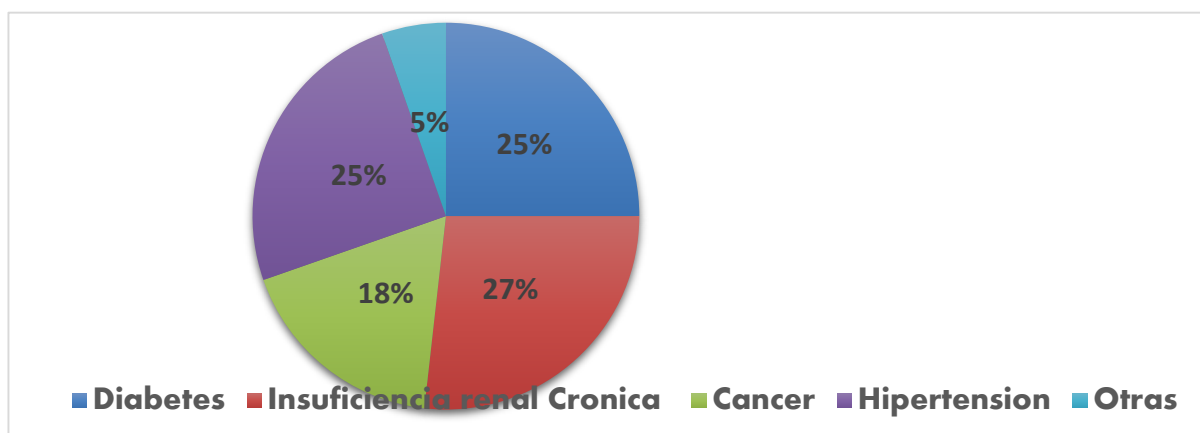


GRÁFICO 1. Tipos de enfermedades crónicas

FUENTE: Pacientes de la clínica FARMADIAL S.A Balzar

ELABORACIÓN: Kenia Moreira

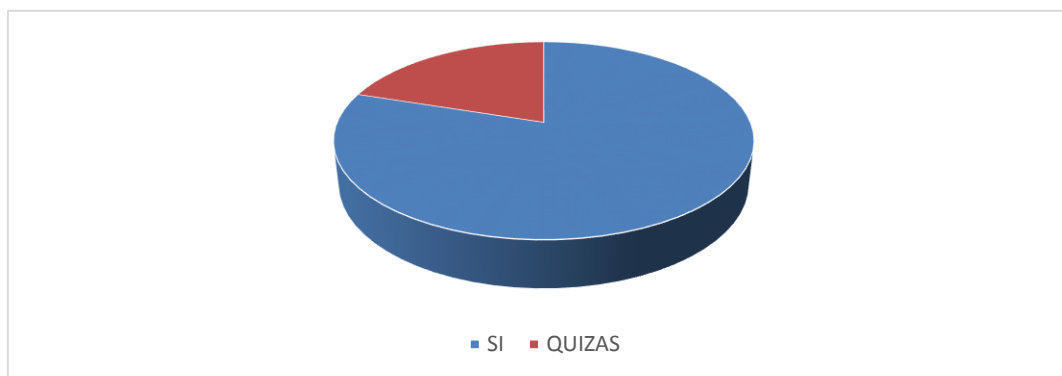
Análisis: el 27% de los encuestados padecen enfermedad renal crónica, mientras el 25% mantienen cuadros de diabetes e hipertensión en igual porcentaje, el 18% de los encuestados manifiestan padecer de cáncer mientras que el 5% restante padecen de discapacidad física y cardiopatías.

Interpretación: Alrededor de la mitad de los encuestados manifestaron padecer de más de una enfermedad, es decir además de ser diabéticos son hipertensos en muchos de los casos, este importante porcentaje deja denotar la importancia de temas de salud como el que ahora nos atañe y de la prevención que se debe desarrollar para disminuir estas cifras, es indispensable que la población en general mantenga buenos hábitos que constituyan un estilo de vida saludable que a futuro prevenga estos cuadros.

¿Cree Ud. que para disminuir la cifra de personas afectadas por una enfermedad crónica es importante mantener hábitos de vida saludables?

Tabla 3. Importancia de los hábitos de vida		
Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Si	40	80%
Quizás	10	20%
Total	50	100%

GRÁFICO 2. Importancia de los hábitos de vida



FUENTE: Pacientes de la clínica FARMADIAL S.A Balzar

ELABORACIÓN: Kenia Moreira

Análisis: el 80% de los pacientes encuestados refieren que mantener hábitos de vida saludable es importante para disminuir estas enfermedades, mientras que el 20% manifestaron que quizás ayudaría.

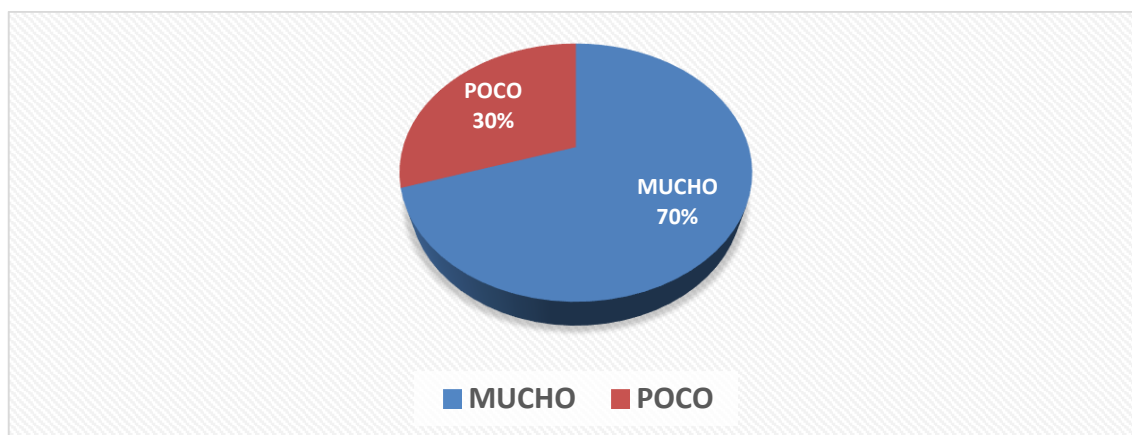
Interpretación: Del total de nuestra muestra encuestada más de la mitad refirió que los hábitos de vida saludables reducirán estas enfermedades, mientras que el porcentaje restante se mostró ambiguo con su respuesta debido a que se les dificulta aceptar que no

mantuvieron durante gran parte de su vida el mejor estilo que beneficie su condición de salud.

En el siguiente rango establezca su nivel de higiene personal

Tabla 4. Nivel de higiene personal		
Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Mucho	35	70%
Poco	15	30%
Total	50	100%

GRÁFICO 3. Nivel de higiene personal



FUENTE: Pacientes de la clínica FARMADIALSA Balzar

ELABORACIÓN: Kenia Moreira

Análisis: de la población encuestada el 35 pacientes dejaron ver que su higiene personal no ha variado, mientras que 15 de ellos manifestaron que su higiene de alguna forma disminuyó.

Interpretación: de los encuestados muchos refirieron que no presenciaron cambios, mientras que los demás dijeron que si los evidenciaron, esto se produjo por el tipo de enfermedad que padecen, es decir para pacientes renales crónicos su higiene se vio afectada debido a que no podían mojar su catéter motivo por el cual en algunos disminuyó su la calidad de su aseo.

Encuestas dirigida a los médicos de la clínica FARMADIAL S.A del cantón Balzar.

¿Qué tipos de enfermedades crónicas manejan en la institución?

Tabla 5. Tipos de enfermedades que maneja la institución		
Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Diabetes	8	26%
Insuficiencia renal crónica	10	32%
Cáncer	5	16%
Hipertensión	8	26%
Total		100%

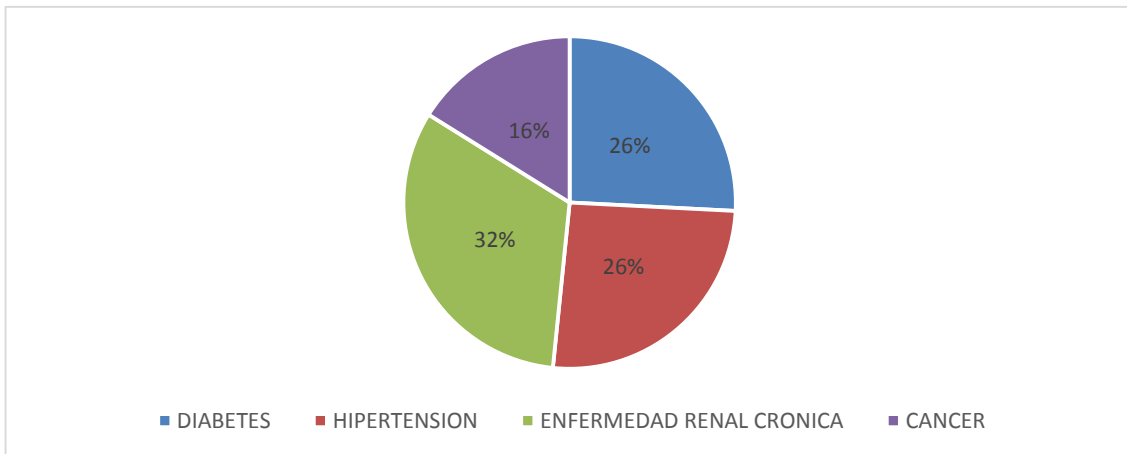


GRÁFICO 4. Tipos de enfermedades que maneja la institución

FUENTE: Pacientes de la clínica FARMADIAL S.A Balzar

ELABORACION: Kenia Moreira

Análisis: Se encuestó a diez médicos de la clínica y los resultados fueron los siguientes, la enfermedad que más auge tiene dentro de la institución es la enfermedad renal crónica con un 32% seguido de la diabetes e hipertensión con un 26% en ambos casos y finalmente pacientes con cáncer con un 16%.

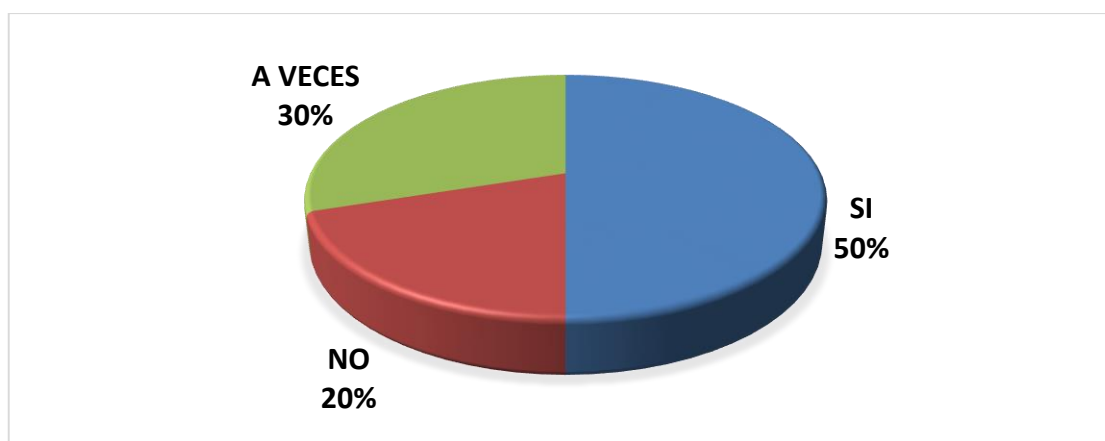
Interpretación: Según la población de médicos encuestados ellos refieren que las cuatro enfermedades se presentan con mayor cotidianidad dentro de la institución son las que

muestra la imagen adicional a ello el personal médico encuestado refiere que en muchos casos los pacientes padecen hasta de tres enfermedades cada uno.

¿Los pacientes mantienen buena relación con el personal médico?

Tabla 6. Relación médico – paciente		
Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Si	5	50%
No	2	20%
A veces	3	30%
Total	10	100%

GRÁFICO 5. Relación médico - paciente



FUENTE: Pacientes de la clínica FARMADIAL S.A Balzar

ELBORACIÓN: Kenia Moreira

Análisis: Del total de la muestra del personal médico de la institución los resultados fueron que 5 médicos dijeron que los pacientes generalmente mantienen relaciones cordiales con el personal médico, 2 dijeron lo contrario y 3 manifestaron que no son ni buenas ni malas.

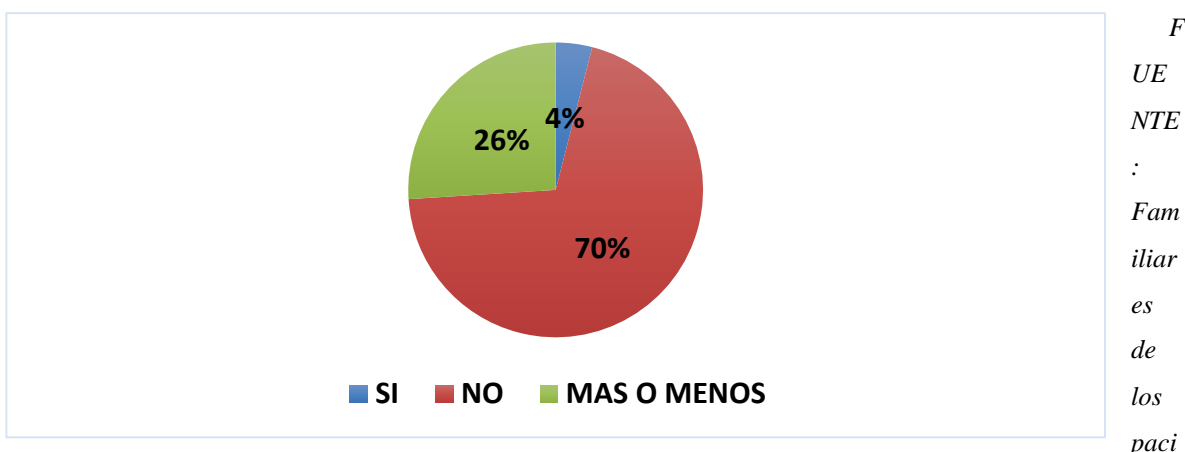
Interpretación: Según la información que se recaba de nuestras encuestas lo que más destaca es la respuesta de los tres médicos que optaron por escoger la respuesta de más o menos debido a que le atribuyen esa variable al estado de ánimo con el que el paciente acude a la institución generalmente esa es la pauta que marca la diferencia entre la relación médico-paciente.

Encuesta dirigida a los familiares de los pacientes de la clínica FARMADIAL S.A del cantón Balzar

¿La comunicación con su familiar se vio afectada a raíz del diagnóstico de su enfermedad?

Tabla 7. Comunicación de los pacientes con sus familiares		
Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Si	2	4%
No	35	70%
Más o menos	13	26%
Total	50	100%

GRÁFICO 6. Comunicación de los pacientes con sus familiares.



entes de la clínica FARMADIAL Balzar

ELABORACIÓN: Kenia Moreira

Análisis: Del total de la muestra encuestada los datos refieren lo siguiente el 70% de los encuestados manifestaron que la relación con su familiar no cambio, mientras que el 26% refirieron que si notaron algún cambio y el 4% afirmaron que si cambio.

Interpretación: De la muestra encuestada los familiares indican que en su mayoría no se vio afectada la relación dentro del núcleo familiar, sin embargo un 26% indican que si evidenciaron cambios notorios que no precisamente son indicadores de malas relaciones dentro del hogar pero que sin embargo si vivieron un cambio de actitud con su familiar que aducen se debe a lo complejo de su enfermedad y a que muchas tienen relación con el

estado emocional por ejemplo de los encuestados que refirieron tener familiares diabéticos a su vez refirieron que los cambios de humor son normales por su padecimiento.

¿Ha notado cambios en el aseo y el cuidado personal de su familiar?

Tabla 8. Aceptación de cambios alimenticios		
Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Si	34	20%
No	2	64%
A veces	14	16%
Total	50	100%

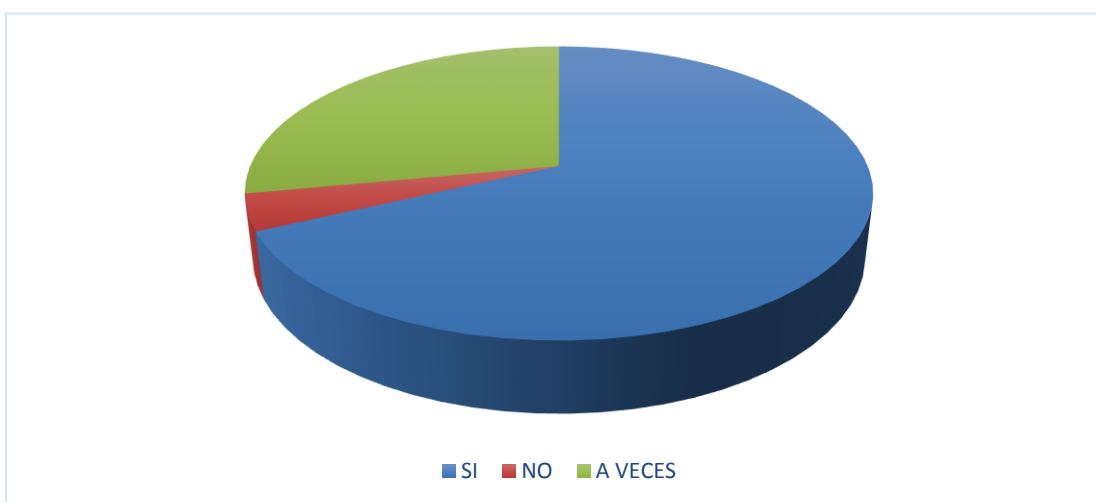


GRÁFICO 7. Aceptación de cambios alimenticios

FUENTE: Familiares de los pacientes de la clínica FARMADIAL S.A Balzar

ELABORACIÓN: Kenia Moreira

Análisis: El 64% de los familiares encuestados refirieron no haber notado cambios en el aseo personal de sus familiares, el 20% dijo que si evidenciaron cambios mientras que el 16% manifestaron que de alguna forma en el transcurso del tratamiento si notaron cambios.

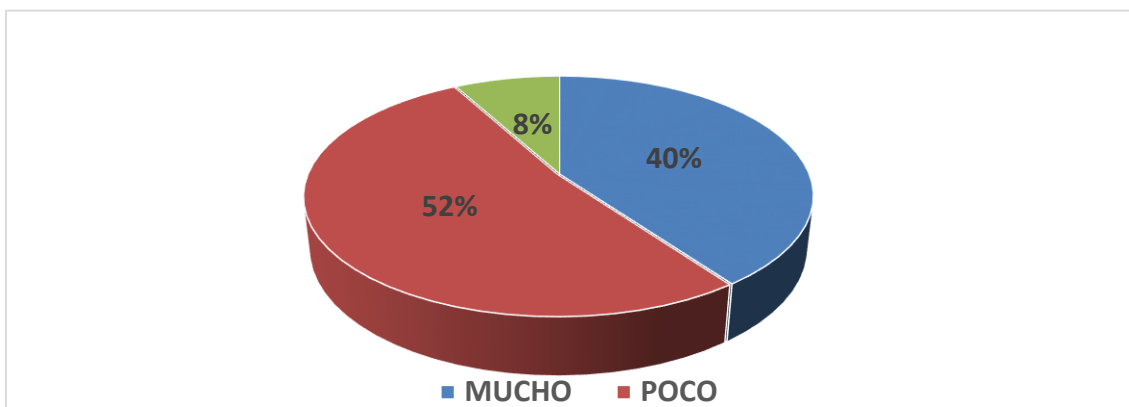
Interpretación: De la muestra tomada se puede evidenciar que en algún momento del transcurso de la enfermedad el paciente si llega a tener cambios en su higiene personal por diversos factores en algunos es la baja autoestima y en otros es el impedimento que el

propio padecimiento tiene que les obliga a realizarse una higiene más superficial como es el caso de los enfermos renales crónico que se dializan por medio de un catéter.

¿Con que frecuencia ha notado que su familiar atraviesa estados de ánimo negativos?

Tabla 9. Cambios de estado de ánimo		
Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Mucho	20	40%
Poco	26	52%
Nada	4	8%
Total	50	100%

GRÁFICO 8. Cambios de estado de ánimo



FUENTE: Familiares de los pacientes de la clínica FARMADIAL S.A Balzar

ELABORACIÓN: Kenia Moreira

Análisis: La muestra arrojó los siguientes resultados el 52% de los familiares encuestados manifestaron que sus familiares presentan estados negativos pero poco, mientras que el 40% refirieron que si presentan cambios emocionales frecuentemente mientras que el 8% de la muestra encuestada dijo que nunca sus familiares han cambiado su estado de ánimo.

Interpretación: Se puede deducir a través de estos resultados que los familiares de los pacientes enfermos si evidenciaron cambios en el estado anímico de sus familiares, a veces esa situación se presenta no con gran frecuencia pero si es notorio debido a la enfermedad que acarrearán y depende también de lo que el médico indique en cuanto a su progreso.

3.2. CONCLUSIONES ESPECÍFICAS Y GENERALES

3.2.1. Especificas

- ✚ Uno de los principales hallazgos que se destaca es que la proacción se convertiría en una herramienta que facilitaría la integración de estas personas a la sociedad gracias a que desarrollaría en ellos su capacidad para solucionar inconvenientes, lo que supone a su vez mejorarían sus relaciones interpersonales.

- ✚ Según la encuesta aplicada la relación médico-paciente presenta grandes desafíos dentro del proceso que desarrollan los pacientes en la institución debido a la gran carga de estrés que estos despliegan hacia el personal médico lo que hace presumir afecta la calidad del tratamiento en estos sujetos.

- ✚ Los problemas intrafamiliares en algunos casos y en otros el abandono total por parte de la familia genera en el individuo rechazo al tratamiento y actitudes negativas frente a la vida, afectando su autoestima y dando espacio al incremento de cuadros depresivos en estos pacientes.

3.2.2. General

La práctica de la proacción como un hábito de vida fortalecerá las relaciones intrafamiliares e interpersonales en estos pacientes, ya que se considera un aporte positivo para mejorar los entornos en donde el individuo se desenvuelve dando paso con ello a una buena adherencia al tratamiento, cordialidad con el personal médico, y la familia y como resultado mejores pronósticos en su enfermedad que es igual a mejor calidad de vida.

3.3. RECOMENDACIONES ESPECÍFICAS Y GENERALES

3.3.1. Especificas

- ✚ Replantear el modelo de intervención psicológica para estos pacientes, incluyendo herramientas proactivas con el fin de transformar su círculo de problemas en círculo de influencias donde ejerza control y dominio reduciendo niveles estresores.

- ✚ Mejorar las políticas institucionales que puedan estar causando malestar en los pacientes afectando la relación que mantienen con el personal médico con el fin de reducir el estrés que genera para ambas partes no tener claro el panorama en cuanto a responsabilidades y obligaciones.

- ✚ Incrementar la labor que realiza el departamento de trabajo social de la institución con el fin de dar seguimiento a la situación familiar de los pacientes lo que supondría tener información específica sobre su condición y con ello brindar protocolo acorde a su necesidad.

3.3.2. General

Articular el trabajo que desarrolla el departamento de trabajo social junto con el de psicología con el fin de tener mayor claridad sobre la situación de los pacientes y a través de ello realizar una intervención eficaz que ayude a mejorar los entornos que pueden encontrarse afectados, brindando una atención integral biopsicosocial que sustituyan modelos ortodoxos de intervención psicológica que no generan resultados positivos en nuestros pacientes.

CAPÍTULO IV

PROPUESTA DE APLICACIÓN

4.1. PROPUESTA DE APLICACIÓN DE RESULTADOS

4.1.2 Alternativa obtenida

Un programa psicoeducativo donde se incorporaren estrategias proactivas que mejore el estilo de vida de los pacientes con enfermedades crónicas no trasmisibles de la clínica FARMADIAL S.A del cantón Balzar.

4.1.3. Alcance de la alternativa

En la clínica FARMADIAL S.A del cantón Balzar se ha evidenciado que existen falencias en cuanto a la trasformación de los pacientes en personas proactivas, por ende la aplicación de talleres mejoraría los cuadros clínicos que se manejan en la institución, motivo por el cual el autor propone diseñar un programa psicoeducativo en donde se doten a nuestros pacientes de estrategias proactivas que le permitan desempañarse de una manera óptima no solo en el manejo de su enfermedad sino en su vida de manera general permitiendo que estas personas ejerzan control dentro de su zona de influencia obteniendo con ello mayor autocontrol, responsabilidad sobre su rol dentro de la sociedad como persona y sobre su condición de salud.

Se trabajará a través de charlas dirigidas a los pacientes en donde se les impondrán retos como el reto de los 30 días de (Piatigorsky, 2003) en su traducción del libro de Steven Covey los 7 hábitos de la gente altamente efectiva el reto consiste en exponer a los individuos a pequeños desafíos de forma gradual, este deberá resolverlo o buscar alternativas para hacerlo conforme pasen los días se incluirán nuevos desafíos el objetivo es desarrollar la proactividad de nuestros pacientes y reducir notablemente el grado reactivo con el que viven.

Por otra parte los talleres que se van a desarrollar nos ayudaran a crear conciencia en nuestros pacientes sobre sus hábitos, actitudes y conductas que se reflejan en su calidad

de vida, el objetivo es suplantar malos hábitos por hábitos saludables que aporten a mejorar su condición de salud y ayude al buen pronóstico de su tratamiento.

En cuanto a la institución esta se beneficiará de un programa eficaz que mantiene un acercamiento más directo con el paciente y sus necesidades, volviéndonos empáticos a ciertas situaciones que antes generaban malestar, fomentando de esta forma las buenas relaciones entre el personal médico y sus pacientes y por supuesto se lograra un notable cambio en la relaciones interpersonales del sujeto.

Por medio de la correcta socialización de este programa se reducirán los problemas que actualmente aquejan a nuestros pacientes, destacando con ello que tanto la clínica como la comunidad evidenciaran cambios pues de la correcta implementación de este programa se reducirán las cifras de personas afectadas por estas enfermedades que se pueden prevenir así lo ratifica (Rabelo & Diaz, 2012) pues gracias a la práctica de hábitos de vida saludables se lograra el cometido.

4.1.4. Aspectos básicos de la alternativa

4.1.5.1. Antecedentes

Los talleres para concientizar a los pacientes sobre sus hábitos, actitudes y comportamientos, son importantes ya que permiten lograr en estas personas cambiar su visión respecto a su vida y su condición de salud, adaptando a ellos un estilos de vida saludables, además de la parte terapéutica que es importantísima, las actitudes de nuestros pacientes mejorarán también con el personal médico y con sus familias permitiendo con ello que las relaciones médico-paciente dentro de la institución avancen notablemente, dentro del núcleo familiar se observen cambios positivos también y por último y no menos importante la higiene e imagen personal de nuestros pacientes dará un giro positivo que hará que su autoestima no decaiga.

Un estilo de vida saludable acompañado de estrategias proactivas, son los pilares que necesitan están personas, pues, un estilo de vida saludable mejorara su condición de salud manteniendo estables sus parámetros médicos y la proacción les permitirá mantener una condición responsable y de autocontrol y auto cuidado para con ellos mismos.

En la propuesta se pretende facilitar a nuestros pacientes herramientas que ayudaran a mejorar su condición mental respecto a su enfermedad desde sus actitudes hasta el hecho de llegar a crear conciencia en ellos sobre la responsabilidad de mantener una mejor calidad de vida, estos talleres fortalecerán el autoestima, mejoraran sus relaciones interpersonales, y los dotaran de formas de solucionar inconvenientes y mantener control de su círculo de influencia reduciendo con ello su círculo de preocupaciones.

4.1.6.2 Justificación

El presente trabajo de indagación está dirigido a la comunidad perteneciente a la clínica FARMADIAL S.A del cantón Balzar con el fin de mejorar la condición mental de los pacientes atraves del programa psicoeducativo que estaré desplegando el mismo estará conformado de talleres que involucran solo a los pacientes sino a sus familiares y al personal médico de la institución con el fin de que todos sean partícipes de la evolución y el cambio de estilo de vida de nuestros pacientes.

Es de suma importancia volver a puntualizar el hecho de que la población involucrada no solo son los pacientes sino la comunidad entera que pertenece a la institución entiéndase con ello familiares y personal médico, con el único afán de incluirlos dentro del tratamiento ayudando con ello a que el paciente sienta el apoyo que le brinda el personal y su familia.

Esta propuesta es de interés ya que dotar a los pacientes de herramientas proactivas en su condición hará que mantengan un mejor desenvolvimiento dentro de su tratamiento y los talleres que desarrollen dentro del programa permitirá que sus hábitos se redireccionen positivamente, junto con ello se reflejaran los cambios en su autoestima, dentro del hogar y de sus relaciones interpersonales de manera general.

Es importante destacar que mantener buenas relaciones cordiales con el personal médico y con los familiares facilitara la adherencia de los pacientes al tratamiento que se les imponga de acuerdo a su condición de ahí la importancia de no descuidar esta parte y por el contrario retroalimentarla y fortalecerla con más frecuencia.

La propuesta será factible ya que los pacientes podrán solucionar problemas debido a que han podido desarrollar al máximo sus capacidades, por lo tanto el impacto que se lograra entre los pacientes el personal médico y sus familiares propiciara un ambiente potencializador para que el paciente día a día quiera cumplir con su tratamiento.

Es importante que el personal médico este alerta a los cambios negativos que pueden reflejarse en un paciente para dotarlo de herramientas y lograr su reinserción al grupo.

4.2 OBJETIVOS

4.2.1. General

Ejecutar un programa psicoeducativo de afrontamiento proactivo para promover estilos de vida saludables, mejorando las relaciones interpersonales de los pacientes de la clínica FARMADIAL S.A del cantón Balzar.

4.2.2. Específicos

- ✚ Involucrar a los familiares y al personal médico en la importancia del apoyo emocional para nuestros pacientes.
- ✚ Indicar a los familiares sobre la importancia de mantener hábitos saludables dentro de casa que mejoren las condiciones sanitarias de nuestros pacientes.
- ✚ Mejorar las relaciones humanas basadas en valores entre el personal médico y los pacientes para obtener resultados eficaces en el proceso de adaptación - aceptación del paciente a su condición.

4.3. ESTRUCTURA GENERAL DE LA PROPUESTA

4.3.1. Título

Programa psicoeducativo de afrontamiento proactivo para promover estilos de vida saludables de los pacientes de la clínica FARMADIAL S.A del cantón Balzar.

4.3.2. Componentes

PROGRAMA PARA EL AFRONTAMIENTO PROACTIVO




El programa se desarrollará durante talleres de aproximadamente dos horas de duración y estará dirigido a los pacientes, familiares y médicos de la institución. La aplicación de la estrategia de intervención se llevará a cabo por el departamento de psicología de la institución.

Cada uno de los talleres estarán divididos en grupos según lo establecido se iniciará con el planteamiento de los objetivos de la actividad, la instrucción estará enfocada a desarrollar en los pacientes el uso de estrategias proactivas que permitan el análisis y la reflexión, estimulando el desarrollo del pensamiento crítico, lógico, creativo y participativo todo ello se hará de forma respetuosa, dinámica y correcta durante todo el proceso.

La presente propuesta se estableció de acuerdo con el trabajo que desarrolló Jorge Piatigorsky en la traducción que realizó del libro de Steven Covey los siete hábitos de la gente altamente efectiva.

CONTENIDO

Módulo 1

-  Impulsando la autoconciencia
-  Ser proactivo
-  Tomar la iniciativa

Técnicas: respiración profunda

Actividades:

- ✚ Me organizo
- ✚ Confió en las personas

Módulo 2

- ✚ Circulo de preocupación / círculo de influencia
- ✚ Los tener y los ser
- ✚ Comprometerse y mantener los compromisos

Técnicas: relajación muscular

Actividades:

- ✚ El espejo
- ✚ Eliminando obstáculos

Módulo 3

- ✚ Proactividad test de los treinta días
- ✚ Un enunciado de la misión personal
- ✚ Confrontación

Técnicas: ensayo mental

Actividades:

- ✚ Aprendiendo a ser empático
- ✚ Afilando mis sentidos

Taller n° 1**Tema: Ser autoconsciente**

Es la aptitud para pensar en los propios procesos de pensamiento. Ésta es la razón de que el hombre posea el dominio de todas las cosas del mundo y de que pueda realizar progresos significativos de generación en generación. (Piatigorsky, 2003)

Objetivos: Examinar nuestros paradigmas para determinar si son principios basados en la realidad, o están en función de condicionamientos y condiciones.

Actividades:

- ✚ Trate de proyectar su conciencia hacia un rincón del techo y mírese leyendo, con el ojo de la mente. ¿Puede mirarse a sí mismo casi como si fuera otra persona?
- ✚ Piense en el estado de ánimo en el que se encuentra. ¿Puede identificarlo? ¿Qué está sintiendo? ¿Cómo describiría su presente estado mental?

Taller n° 2

Tema: el espejo social

El reflejo de los actuales paradigmas sociales nos dice que estamos en gran medida determinados por el condicionamiento y por ciertas condiciones. (Piatigorsky, 2003)

Objetivos: Proyectar las preocupaciones y las debilidades de carácter de las personas en las que se originan, y no nos proporcionan un reflejo correcto de lo que somos.

Actividades:

- ✚ Siempre te retrasas.
- ✚ ¿Por qué no puedes mantener las cosas en orden?
- ✚ ¡Tienes que ser un artista!
- ✚ ¡Comes como un cerdo!
- ✚ ¡Me parece increíble que hayas ganado!

✚ Esto es tan simple... ¿Por qué no lo comprendes?

Este taller tiene el objetivo de enfrentar a las personas a su realidad social, de lo que los demás piensan de nosotros, se busca ser consciente de lo que otros piensan y después suplantar eso por frases que van a generar en el individuo la capacidad de verse diferente frente a los demás.

Taller n° 3

Tema: ser proactivo

No significa sólo tomar la iniciativa. Significa que, como seres humanos, somos responsables de nuestras propias vidas. Nuestra conducta es una función de nuestras decisiones, no de nuestras condiciones. (Piatigorsky, 2003)

Objetivo: Reconocer la responsabilidad a través de su propia elección consciente; basada en valores.

Actividades:

✚ Estimular

✚ Libertad Interior de elegir

✚ Autoconciencia

✚ Imaginación

✚ Conciencia moral

✚ Voluntad independiente

Taller n°4

Tema: Tomar la iniciativa

Tomar la iniciativa no significa ser insistente, molesto o agresivo. Significa reconocer nuestra responsabilidad de hacer que las cosas sucedan. (Piatigorsky, 2003)

Objetivo: Permitir elegir nuestras respuestas a circunstancias particulares, y además nos da poder para crear las circunstancias.

Actividades:

- ✚ Como hago para someterme a los tests de intereses y aptitudes.
- ✚ ¿Cómo mejorar los problemas de mi familia y las complicaciones de mi enfermedad?
- ✚ No tengo la menor idea de cómo reaccionar a un cuadro estresante.

Taller n° 5

Tema: escuchando nuestro lenguaje

Nuestro lenguaje, por ejemplo, es un indicador muy fiel del grado en que nos vemos como personas proactivas.

Objetivo: examinar nuestras conductas y actitudes utilizando la autoconciencia.

Actividades:

- ✚ Examinemos nuestras alternativas.
- ✚ Puedo optar por un enfoque distinto.

✚ Controlo mis sentimientos.

✚ Puedo elaborar una exposición efectiva de acuerdo a lo que me esté pasando.

✚ Elegiré una respuesta adecuada.

Un serio problema del lenguaje reactivo es que se convierte en una profecía de auto cumplimiento. Refuerza el paradigma de que es tamos determinados y genera pruebas en apoyo de esa creencia. La gente se siente cada vez más impotente y privada de su autocontrol, alejada de su vida y de su destino. Culpa a fuerzas externas a otras personas, a las circunstancias, incluso a los astros de su propia situación.

Lenguaje reactivo	Lenguaje proactivo
No puedo hacer nada	Examinemos nuestras alternativas
Yo soy así	Puedo optar por un enfoque distinto
Me vuelve loco	Controlo mis sentimientos
No lo permitirán	Puedo realizar una exposición efectiva
Tengo que hacer eso	Elegiré una respuesta adecuada
No puedo	Elijo
Debo	Prefiero
Si	Pase lo que pase

En la gran literatura de todas las sociedades progresistas, se habla de amar, del verbo. Las personas reactivas hablan del sentimiento. Ellas se mueven por sentimientos. Hollywood, por lo general, nos convence de que no somos responsables, de que somos un producto de nuestros sentimientos. Pero los guiones de Hollywood no des criben la realidad. Si nuestros sentimientos controlan nuestras acciones, ello se debe a que hemos renunciado a nuestra responsabilidad y que permitimos que los sentimientos nos gobiernen.

Las personas proactivas hacen hincapié en el verbo amar. Amar es algo que se hace: los sacrificios que se hacen, la entrega de uno mismo, como una madre que pone un recién nacido en el mundo. Para estudiar el amor, hay que estudiar a quienes se sacrifican por los otros, incluso por personas que los hieren. Los padres tienen el ejemplo del amor

que en ellos mismos despiertan los hijos por los que se sacrifican. El amor es un valor creado por medio de acciones amatorias. Las personas proactivas subordinan los sentimientos a los valores. El amor, el sentimiento, puede recuperarse. (Piatigorsky, 2003)

Taller n°6

Tema: Círculo de preocupación / círculo de influencia

Otro modo excelente de tomar más conciencia de nuestro propio grado de proactividad consiste en examinar en qué invertimos nuestro tiempo y nuestra energía. Cada uno de nosotros tiene una amplia gama de preocupaciones: la salud, los hijos, los problemas del trabajo, la deuda pública, la guerra nuclear... Podemos separarlas de las cosas con las que no tenemos ningún compromiso mental o emocional, creando un círculo de preocupación.

Cuando revisamos las cosas que están dentro de nuestro círculo de preocupación resulta evidente que sobre algunas de ellas no tenemos ningún control real, y, con respecto a otras, podemos hacer algo. Podemos identificar las preocupaciones de este último grupo circunscribiéndolas dentro de un círculo de influencia más pequeño. Determinando cuál de estos dos círculos es el centro alrededor del cual gira la mayor parte de nuestro tiempo y energía, podemos descubrir mucho sobre el grado de nuestra proactividad.

Las personas proactivas centran sus esfuerzos en el círculo de influencia. Se dedican a las cosas con respecto a las cuales pueden hacer algo. Su energía es positiva: se amplía y aumenta, lo cual conduce a la ampliación del círculo de influencia.

Por otra parte, las personas reactivas centran sus esfuerzos en el círculo de preocupación. Su foco se sitúa en los defectos de otras personas, en los problemas del medio y en circunstancias sobre las que no tienen ningún control. De ello resultan sentimientos de culpa y acusaciones, un lenguaje reactivo y sentimientos intensificados de aguda impotencia. La energía negativa generada por ese foco, combinada con la desatención de las áreas en las que se puede hacer algo, determina que su círculo de influencia se encoja.

Cuando trabajamos en nuestro círculo de preocupación otorgados a cosas que están en su interior el poder de controlarnos. No es tamos tomando la iniciativa proactiva necesaria para efectuar el cambio positivo. (Piatigorsky, 2003)

Taller n°7

Tema: Los tener y los ser

El círculo de influencia está lleno de «ser»: puedo *ser* más paciente, *ser* sensato, ser cariñoso. El foco está en el carácter. Siempre que pensemos que el problema está «allí afuera», este pensamiento es el problema. Otorgamos a lo que está ahí fuera el poder de controlarnos. El paradigma del cambio es entonces «de afuera hacia adentro»: lo que está afuera tiene que cambiar antes que cambiemos nosotros.

El enfoque proactivo consiste en cambiar de adentro hacia afuera: ser distinto, y de esta manera provocar un cambio positivo en lo que está allí afuera: puedo ser más ingenioso, más diligente, más creativo, más cooperativo. Algunas personas creen que «proactivo» significa arrogante, agresivo o insensible; no se trata de eso en absoluto. Las personas proactivas no son arrogantes. Son listas, se mueven por valores, interpretan la realidad y saben lo que se necesita.

Objetivo: Determinar causas de estados de ánimo negativos de las personas que amplían su círculo de preocupación.

Actividades: Un modo de determinar cuál es nuestro círculo de preocupación consiste en distinguir los tener y los ser.

✚ Me sentiré contento cuando *tenga* casa propia.

✚ Si tuviera dinero sería feliz.

✚ Si tuviera una esposa más paciente.

- ✚ Si tuviera un hijo más obediente.

- ✚ Si ya tuviera un título universitario.

- ✚ Si tuviera más tiempo para mí.

Si comprendemos cómo hay que utilizar la capacidad del hemisferio derecho, aumentará enormemente nuestra aptitud para la primera creación.

Durante décadas se han realizado muchas investigaciones sobre lo que ha dado en denominarse teoría del predominio cerebral. Fundamentalmente, se ha descubierto que cada hemisferio del cerebro (el izquierdo y el derecho) tiende a especializarse en, y preside, diferentes funciones, procesa diferentes tipos de información y aborda distintas clases de problemas.

En lo esencial, el hemisferio izquierdo es más lógico y verbal, y el derecho es más intuitivo y creativo. El izquierdo trata con palabras, el derecho con imágenes; el izquierdo con partes y detalles, el derecho con totalidades y con la relación entre las partes. El izquierdo analiza, lo que supone dividir y fragmentar; el derecho sintetiza, lo que significa unir. El izquierdo piensa secuencialmente; el derecho piensa de modo simultáneo y holístico. El izquierdo está ligado al tiempo; el derecho está exento de tiempo.

Aunque empleamos ambos hemisferios cerebrales, por lo general uno u otro tienden a prevalecer en cada individuo. Desde luego, lo ideal es cultivar y desarrollar una buena comunicación entre los dos hemisferios, de modo que se pueda advertir primero qué es lo que la situación requiere, y después emplear la herramienta adecuada para abordarla. (Piatigorsky, 2003)

Taller n°8

Tema: La otra punta del palo

Antes de cambiar totalmente el rumbo de nuestra vida, llevándolo al círculo de influencia, tenemos que considerar dos cosas de nuestro círculo de preocupación que merecen una consideración más profunda: las consecuencias y los errores.

Si bien somos libres para elegir nuestras acciones, no lo somos para elegir las consecuencias de esas acciones. Las consecuencias son gobernadas por leyes naturales. Están fuera del círculo de influencia, en el círculo de preocupación. Podemos elegir pararnos en medio de la vía cuando un tren avanza velozmente hacia nosotros, Pero no podemos decidir qué sucederá cuando el tren nos atropelle.

Podemos optar por ser deshonestos en nuestros tratos comerciales. Si bien las consecuencias sociales de esa conducta dependerán mucho de que nos descubran o no, las consecuencias naturales para nuestro carácter básico serán un resultado determinado.

Nuestra conducta es gobernada por principios. Vivir en armonía con los principios tiene consecuencias positivas; violarlos determina consecuencias negativas. Somos libres para elegir nuestra respuesta en cualquier situación, pero al elegir también optamos por la consecuencia correspondiente. «Cuando uno recoge una punta del palo, también recoge la otra.

Sin duda, en la vida de todos hay momentos en los que recogemos lo que más tarde nos parece un palo equivocado. Nuestras elecciones tienen consecuencias que preferiríamos no padecer. Si pudiéramos elegir nuevamente, lo haríamos de otro modo. A esas elecciones las llamamos errores, y son la segunda cosa que merece una consideración más profunda.

Para quienes están llenos de arrepentimiento, tal vez el ejercicio más necesario de proactividad consista en comprender que los errores pasados también están ahí afuera, en el círculo de preocupación. No podemos revocarlos, no podemos anularlos, no podemos

controlar las consecuencias. El enfoque proactivo de un error consiste en reconocerlo instantáneamente, corregirlo y aprender de él. Esto literalmente convierte el fracaso en éxito. El éxito, dijo T. J. Watson, fundador de la IBM, está en el lado opuesto del fracaso.

Pero no reconocer un error, no corregirlo ni aprender de él, es un error de otro tipo. Por lo general sitúa a la persona en una senda de autocondena y autojustificación, que a menudo implica la racionalización (mentiras racionales) destinadas a uno mismo y a los demás. Este segundo error, este encubrimiento, potencia el primero, le otorga una importancia desproporcionada, y causa en las personas un daño mucho más profundo.

No es lo que los otros hacen ni nuestros propios errores lo que más nos daña; es nuestra respuesta. Si perseguimos a la víbora venenosa que nos ha mordido, lo único que conseguiremos será provocar que el veneno se extienda por todo nuestro cuerpo. Es mucho mejor tomar medidas inmediatas para extraer el veneno. Nuestra respuesta a cualquier error afecta a la calidad del momento siguiente. Es importante admitir y corregir de inmediato nuestros errores para que no tengan poder sobre el momento siguiente, y volvamos a tener el poder. (Piatigorsky, 2003)

Taller n°9

Tema: Comprometerse y mantener los compromisos

En el corazón mismo del círculo de influencia se encuentra nuestra aptitud para comprometernos y prometer, y para mantener compromisos y promesas. Los compromisos con nosotros mismos y con los demás y la integridad con que los mantenemos son la esencia de nuestra proactividad.

Allí también reside la esencia de nuestro crecimiento. Gracias a las dotes humanas de la autoconciencia y la conciencia moral, advertimos áreas de debilidad, áreas que hay que mejorar, áreas de talento que pueden desarrollarse, áreas que hay que cambiar o eliminar de nuestras vidas. Cuando reconocemos y utilizamos nuestra imaginación y nuestra voluntad independiente para actuar sobre la base de esas percepciones (haciendo promesas, estableciendo metas y siéndoles fieles) adquirimos la fuerza de carácter, el ser, que hace posible todas las otras cosas positivas de nuestras vidas.

En este punto encontramos dos modos de tomar de inmediato el control de nuestras vidas. Podemos hacer una promesa... y mantenerla. O establecer una meta... y trabajar para alcanzarla. Al comprometernos y mantener nuestros compromisos empezamos a establecer una integridad que nos proporciona la conciencia del autocontrol, y el coraje y la fuerza de aceptar más responsabilidad por nuestras propias vidas. Al hacer y mantener promesas (promesas a nosotros mismos y a otros) poco a poco nuestro honor para a ser más importante que nuestros estados de ánimo.

El poder de comprometernos con nosotros mismos y de mantener esos compromisos es la esencia del desarrollo de los hábitos básicos de la efectividad. El conocimiento, la capacidad y el deseo están dentro de nuestro control. Podemos trabajar sobre cualquiera de esos tres elementos para mejorar el equilibrio entre los tres. Al ampliarse el área de intersección, internalizamos más profundamente los principios en que se basan los hábitos, y adquirimos fuerza de carácter para avanzar de modo equilibrado hacia una progresiva efectividad en nuestras vidas. (Piatigorsky, 2003)

Taller n°10

Tema: Proactividad: el test de los treinta días

La fuente de la alegría debe brotar en la mente, y quien conozca tan poco la naturaleza humana como para buscar la felicidad en cualquier cosa que no sea su propia disposición, malgastará su vida en esfuerzos infructuosos y multiplicará las aflicciones que se propone suprimir.

Saber que somos responsables con habilidad de respuesta es fundamental para la efectividad y para todos los demás hábitos de efectividad que vamos a considerar.

Objetivo: Tomar conciencia del cambio en su círculo de influencia.

Actividades:

- ✚ Desafío al lector a que ponga a prueba el principio de la proactividad durante treinta días. Simplemente inténtelo y vea lo que sucede. Durante treinta días trabaje sólo en un círculo de influencia. Plántese pequeños compromisos y manténgalos. Sea una luz, no un juez. Sea un modelo, no un crítico. Sea una parte de la solución, no parte del problema.
- ✚ Cuando cometa un error, admítalo, corríjalo y aprenda de él: inmediatamente. No culpe ni acuse. Trabaje sobre las cosas que controla. Trabaje sobre usted. Sobre el ser.
- ✚ Vea las debilidades de los otros con compasión, no acusadora-mente. La cuestión no reside en lo que ellos hacen o deberían hacer, sino en su propia respuesta a la situación y en lo que debe hacer usted.
- ✚ Las personas que ejercitan día tras día su libertad embrionaria la van ampliando poco a poco. Las personas que no lo hacen la ven debilitarse hasta que dejan de vivir y literalmente «son vividas». Actúan según los guiones escritos por los padres, los compañeros, la sociedad.
- ✚ Somos responsables de nuestra propia efectividad, de nuestra felicidad, y, en última instancia, diría que de la mayor parte de nuestras circunstancias. (Piatigorsky, 2003)

Un nuevo nivel de pensamiento

Albert Einstein observó que los problemas significativos que afrontamos no pueden solucionarse en el mismo nivel de pensamiento en el que estábamos cuando los creamos.

Cuando miramos a nuestro alrededor y en nuestro propio interior, y reconocemos los problemas creados mientras vivimos e interactuamos con la ética de la personalidad, empezamos a comprender que son problemas profundos, fundamentales, que no pueden resolverse en el nivel superficial en el que fueron creados.

Necesitamos un nuevo nivel, un nivel de pensamiento más profundo un paradigma basado en los principios que describan con exactitud la efectividad del ser humano y sus interacciones para superar esas preocupaciones profundas. Nuestro enfoque de la efectividad personal e interpersonal se centra en principios y se basa en el carácter; es de adentro hacia afuera.

De adentro hacia afuera significa empezar por la persona; más fundamentalmente, empezar por la parte más interior de la persona: los paradigmas, el carácter y los motivos.

El enfoque de adentro hacia afuera dice que las victorias privadas preceden a las victorias públicas, que debemos hacernos promesas a nosotros mismos, y mantenerlas ante nosotros, y sólo después hacer y mantener promesas ante los otros. Dice también que es fútil poner la personalidad por delante del carácter, tratar de mejorar las relaciones con los otros antes de mejorarnos a nosotros mismos. (Piatigorsky, 2003)

Hábito	Descripción	Resultados
Proactividad	Hábito de la Responsabilidad	Libertad
Empezar con un fin en mente	Hábito del liderazgo Personal	Sentido a la vida
Establecer primero lo primero	Hábito de la administración personal	Priorizar lo Importante vs. lo Urgente
Procurar primero comprender, y después ser comprendido	Hábito de la comunicación efectiva	Respeto Convivencia
Sinergizar	Hábito de Interdependencia	Logros Innovación
Afilan la sierra	Hábito de la mejora Continua	Balance Renovación

Básicamente, nuestro carácter está compuesto por nuestros hábitos. «Siembra un pensamiento, cosecha una acción; siembra una acción, cosecha un hábito. Siembra un hábito, cosecha un carácter; siembra un carácter, cosecha un destino», dice el proverbio.

Los hábitos son factores poderosos en nuestras vidas. Dado que se trata de pautas consistentes, a menudo inconscientes, de modo constante y cotidiano expresan nuestro carácter y generan nuestra efectividad... o ineffectividad.

Taller n°11

Tema: Un enunciado de la misión personal

El modo más efectivo que conozco de empezar con el fin en mente consiste en elaborar un enunciado de la misión, filosofía o credo personales. Se centra en lo que uno quiere ser (carácter) y hacer (aportaciones y logros), y en los valores o principios que dan fundamento al ser y al hacer. (Piatigorsky, 2003)

Objetivo: disminuir tu círculo de preocupación para dar paso a una planificación que reducirá el estrés.

Actividades: Ejemplo de un credo personal

- ✚ Primero el éxito en casa.
- ✚ Busca y merece la ayuda divina.
- ✚ Nunca te comprometas con la deshonestidad.
- ✚ Escucha a ambas partes antes de juzgar.
- ✚ Sé sincero pero terminante.
- ✚ Desarrolla una nueva habilidad cada año.

- ✚ Planifica hoy el trabajo de mañana.
- ✚ Lucha mientras esperas.
- ✚ Mantén una actitud positiva.
- ✚ Conserva el sentido del humor.
- ✚ Sé ordenado en tu persona y en el trabajo.
- ✚ No temas a los errores; teme sólo la ausencia de respuesta creativa, constructiva y correctiva a esos errores.
- ✚ Escucha el doble de lo que hables.

Taller n°12

Tema: confrontación.

El proceso de confrontación permite a los sujetos exponerse a situaciones para las cuales ya fueron previamente preparados tomando esta vez alternativas diferentes a las anteriores. (Piatigorsky, 2003)

Objetivos: Determinar los avances en cuanto a las respuestas proactivas que puede ofrecer a las situaciones cotidianas.

Actividades:

- ✚ Durante un día, preste atención a su lenguaje y al lenguaje de las personas que lo rodean. ¿Con cuánta frecuencia usa y escucha frases reactivas como «Si...», «No puedo...», «Debo...«Tengo que...»?

- ✚ Identifique una experiencia que tal vez deba afrontar en un futuro inmediato y en la que, sobre la base de su experiencia pasada, es probable que se comporte reactivamente. Pase revista a la situación en el contexto de su círculo de influencia. ¿Cómo puede responder proactivamente? Tómese algunos minutos y cree vívidamente la experiencia en su mente; véase respondiendo de manera proactiva. Recuerde la brecha que existe entre estímulo y respuesta. Comprométase consigo mismo a ejercer su libertad de elegir.

- ✚ Escoja un problema de su vida laboral o personal que le resulte frustrante. Determine si se trata de un problema de control directo, de control indirecto o de control inexistente. Identifique el primer paso que puede dar en su círculo de influencia para resolverlo, y dé ese paso.

Técnica N° 1: Respiración profunda

Esta técnica es muy simple y fácil de aplicar, el individuo no necesita mayor preparación para hacerlo, lo único que se requiere es que el sujeto se relaje y empiece a respirar, ayudara al individuo a enfrentar de una mejor manera las situaciones estresantes brindándole al sujeto una mejor visión en cuanto al control que puede ejercer sobre el mismo.

- Absorbe aire lento y profundamente mientras cuentas mentalmente hasta 5
- Mantén la respiración mientras cuentas mentalmente hasta 10
- Suelta el aire mientras cuentas mentalmente en forma descendente del 10 hasta el 1.

Repita el proceso anterior

Esta técnica tiene el propósito de disminuir la tensión muscular que se genera a causa de una situación intensa o estresante para el individuo, la finalidad es otorgarle a este la capacidad de controlarse y mantener una reacción más adecuada de acuerdo al entorno que lo rodea ayudando con esto a tener un mayor control de su círculo de influencia y además este ejercicio ayudara a darle importancia a las cosas que verdaderamente la tienen reduciendo tu círculo de preocupaciones.

Técnica N° 2: Relajación muscular

Esta técnica sirve para bajar tensiones producidas en una situación estresante, a su vez su aplicación tiene beneficios antes durante y después de un evento con gran carga emocional se requiere de entrenamiento previo, sin embargo este entrenamiento no requiere una preparación exhausta basta que el sujeto mantenga buena disposición para hacerlo y una pequeña preparación.

Para su práctica sigue los siguientes pasos:

- ✚ Aplique la ergonomía y opte por tomar una posición cómoda. Cierra los ojos
- ✚ Relaje lentamente todos los músculos de tu cuerpo, empezando con los dedos de los pies y relajando luego el resto del cuerpo hasta llegar a los músculos del cuello y la cabeza.
- ✚ Una vez que hayas relajado todos los músculos de tu cuerpo, imagínate en un lugar pacífico y relajante (por ejemplo, tumbado en una playa.
- ✚ Cualquiera que sea el lugar que elijas, imagínate totalmente relajado y despreocupado, desconectado de toda realidad disfrute su momento.

Aplicar este ejercicio con regularidad por lo menos una vez en el día por 10 o 15 minutos le ayudara a canalizar mejor su energía y a distribuirla en cosas importantes que merecen su atención inmediata.

Técnica N° 4: Ensayo mental

Esta técnica está pensada para ser empleada antes de afrontar situaciones en las que no nos sentimos seguros. Consiste simplemente en imaginarte que estás en esa situación (por ejemplo, pidiéndole a alguien que salga contigo) y que lo estás haciendo bien, a la vez que te sientes totalmente relajado y seguro.

Esta técnica tiene como finalidad otorgarte confianza y seguridad en ti mismo, cada vez que imagines una situación determinada aplique esta técnica con todo lo que va a decir

hágalo varias veces hasta que el miedo y la ansiedad se reduzcan o desaparezcan por completo.

Técnica n° 5 canalice su energía

Esta técnica se inspira para que el sujeto detenga un segundo mente, por unos instantes se concentre y logre poner su mente en blanco durante ese momento el sujeto deberá pensar solo en él y en lo que necesita para continuar su vida, muchas personas utilizan recursos para llevar a cabo esta actividad como música relajante, usar el sol cuando apenas asoma por la mañana, una pequeña butaca, o adoptan una posición ergonómica en su cuerpo que le permita estar totalmente cómoda.

Los beneficios que otorga este ejercicio es lograr que las personas establezcan la importancia de las cosas que se presentan a diario, es decir darle prioridad a las cosas que la merecen, de esta manera el sujeto experimenta menos carga de estrés y preocupaciones innecesarias.

Actividades para cultivar la proactividad

Actividad n° 1 confío en las personas

Haga una lista de las responsabilidades que podría delegar y de las personas que podrían hacerse cargo de ellas, o que podrían adiestrarse para asumirlas. Determine lo necesario para iniciar el proceso de delegación o adiestramiento.

Consiste en que la persona escriba una serie de actividades que le gustaría designárselas a alguien el objetivo de esta actividad es fomentar la confianza y reducir el círculo de preocupaciones a través de la delegación de tareas y a su vez dota de herramientas a otra persona para que esta reproduzca la labor con otra persona.

Actividad n° 2 me organizo

Comprométase a iniciar la organización semanal y reserve tiempo para hacerlo regularmente consiste en que la persona organice o planifique sus actividades semanales al

final de esta el individuo deberá evaluar cuantas de las actividades que estableció pudo cumplir y cuantas no alcanzo el objetivo además de ello deberá determinar cuáles fueron las posibles causas que impidieron que las realice para tomar medidas respecto a eso y lograrlo la próxima vez.

Actividad n° 3 eliminando obstáculos

Haga una lista de los obstáculos que le impiden aplicar con más frecuencia la proactividad. Determine qué podría hacer dentro de su círculo de influencia para eliminar algunos de esos obstáculos esta actividad esta direccionada a tener una visión más amplia de las cosas que impiden nuestro progreso proactivo se realiza con la finalidad de que el sujeto tome conciencia de las cosas que le están generando dificultades y a su vez obtener otro punto de vista que podría darle una solución en el próximo intento.

Actividad n° 4 el espejo

Trate de identificar a alguien como modelo de pensamiento positivo que, incluso en situaciones difíciles, procure realmente el beneficio mutuo. Decida observar con mayor atención y aprender con el ejemplo de esa persona. La finalidad es predicar con el ejemplo y volverse como esa persona, a veces necesitamos sentir admiración por algo para anhelar ser como él o ella.

Actividad n° 5 liberando mi potencial

Escoja un problema de su vida laboral o personal que le resulte frustrante. Determine si se trata de un problema de control directo, de control indirecto o de control inexistente. Identifique el primer paso que puede dar en su círculo de influencia para resolverlo, y dé ese paso el objetivo es fortalecer a los individuos con esta actividad para que día a día encuentren mejores alternativas de solución para cuadros estresantes que frente a una enfermedad crónica se convierten en una de las cotidianidades del diario vivir.

Actividad n° 6 aprendiendo a ser empático

Comparta el concepto de empatía con alguien cercano a usted. Dígale que quiere trabajar con él en la escucha auténtica a otros y pídale un comentario al respecto al cabo de una semana. ¿Cómo le fue? ¿Cómo hizo que se sintiera aquella persona? Son las preguntas que debe hacerse a Ud. mismo.

Actividad n° 7 afinando los sentidos

La próxima vez que tenga la oportunidad de observar a otras personas comunicándose, tápese los oídos durante unos minutos y mire. ¿Qué emociones se comunican, no transmisibles solamente con palabras? De esta forma Ud. apreciara las diversas formas de comunicación que desarrolla el ser humano que son válidas siempre que se desarrollen con la intención de mejorar la comunicación aun cuando muchos tenemos nuestros cinco sentidos prescindimos de muchos cuando no queremos ayudar o en muchos casos ayudarnos nosotros mismos.

Actividad n° 8 ampliando mi horizonte

Piense en una persona que por lo general ve las cosas de un modo distinto del suyo. Considere de qué modo podrían utilizarse esas diferencias como piedras del camino que llevan a soluciones de tercera alternativa. Tal vez pueda sacar a la luz sus concepciones presentes acerca de un problema o proyecto valorando las diferentes ideas que probablemente escuche.

Actividad n° 9 transformando los problemas

La próxima vez que esté en desacuerdo o se enfrente con alguien, trate de comprender las preocupaciones subyacentes de la posición de esa persona. Oriente esas preocupaciones de un modo creativo y mutuamente beneficioso.

Actividad n° 10 empoderamiento

Haga una lista de las actividades que lo ayudarían a mantenerse en un buen estado físico, adecuadas a su estilo de vida y con las que usted disfrutaría después de las horas de trabajo. Elija una de esas actividades e inclúyala como meta en su área del rol personal para la próxima semana. Al final de la semana evalúe su rendimiento.

Actividad n° 11 descubriendo mi potencial

Haga una lista análoga de actividades renovadoras de las dimensiones espiritual y mental. En el área social/emocional, enumere relaciones que le gustaría mejorar. Elija un ítem de cada área para plantearse como meta de la semana. Llévelo a cabo y evalúe.

Actividad n° 12 planifico mi día a día

Dentro de su espacio personal (habitación) coloque un papel periódico escriba allí todo lo que realizara durante el día, actividades, tareas, compromisos sociales, entrevista con amigos etc., al finalizar el día haga una evaluación de su día en términos generales y determine si realizó todas las actividades que planifico en su día, si pudo lograrlo repita la actividad al siguiente día, de no ser así maneje mejor sus tiempos y para la próxima actividad no integre demasiadas conforme pasen los días podrá incorporar otras, la intención de esta actividad es comprometerse y lograr objetivos al finalizar el día.

4.4 RESULTADOS ESPERADOS DE LA ALTERNATIVA

- ✚ Lograr la participación de los familiares a todos los eventos programados por la institución para hacerlos parte del tratamiento del paciente y puedan conocer el desarrollo del proceso.
- ✚ Establecer una comunicación vertical entre el personal médico y los pacientes como parte importante para que se desarrollen los procesos médicos en la institución.
- ✚ Desarrollar un proceso de sensibilización con los pacientes de la clínica basado en valores y relaciones humanas con el fin de promover la aceptación a su condición de salud aprendiendo su manejo y diversas técnicas que ayudaran a un afrontamiento positivo de la situación.
- ✚ Dotar de conocimientos psicológicos a los médicos de la institución con el fin de detectar problemas intrapersonales que puedan afectar la calidad del tratamiento.
- ✚ Estimular la participación activa de la comunidad de farmadial Balzar para fortalecer el vínculo afectivo entre sus miembros incluyendo los tutores o responsables de cada paciente integrándolos de forma dinámica, activa y responsable al proceso.

BIBLIOGRAFÍA

- Álvarez, L. (2012). Los estilos de vida en salud: del individuo al contexto. *Revista Facultad Nacional de Salud Pública*, 95-101.
- Ares, P. ,. (2004). LA CONDUCTA PROACTIVA DE LOS EMPRENDEDORES. *PORTULARIA/ UNIVERSIDAD DE HUELVA*, 493-498.
- Contel, J. C., Muntané, B., & Camp, L. (2012). La atención al paciente crónico en situación de complejidad: el reto de construir un escenario de atención integrada. *Atención Primaria*, 107-113.
- Durán, A., Valderrama , L., Uribe , A., González, A., & Molina , J. (2010). Enfermedad crónica en adultos mayores. *Universitas Médica*, 16-28.
- García, M., & Giménez, S. (2010). LA INTELIGENCIA EMOCIONAL Y SUS PRINCIPALES MODELOS: PROPUESTA DE UN MODELO INTEGRADOR. *Espiral . Cuadernos del Profesorado*, 43-52.
- Ginarte, Y. (2001). Adherencia Terapeutica. *Rev Cubana Med Gen Integr*, 502-505.
- Grau, J. (2016). Enfermedades crónicas no transmisibles: Un abordaje desde los factores psicosociales. *SALUD & SOCIEDAD* , 138-166.
- Guerrero , J. M., & Sánchez, J. G. (2015). Factores protectores, estilos de vida saludable y riesgo cardiovascular. *Psicología y Salud*, 57-71.
- Limon, M. R., & Ortega , M. C. (2011). Envejecimiento activo y mejora de la calidad de vida en adultos mayores. *Revista de Psicología y Educación*, 225-238.

- LOPEZ, R., & VELASCO, R. (2004). Programa para mejorar la atención de las enfermedades crónicas. Aplicación del Modelo de Cuidados para Enfermedades Crónicas. *Atencion primaria*, 206-209.
- Martín, L. (2003). APLICACIONES DE LA PSICOLOGÍA EN EL PROCESO SALUD ENFERMEDAD. *Revista Cubana Salud Pública*, 275-281.
- Oliveros, E., Barrera, M., Martínez, S., & Pinto, T. (2010). Afrontamiento ante el Diagnóstico de Cáncer. *Revista de Psicología GEPU*, 19 -29.
- Ortiz, M., & Ortiz, E. (2007). Psicología de la salud: Una clave para comprender el fenómeno de la adherencia terapéutica. *Revista Médica Chile*, 647-652.
- Piatigorsky, J. (2003). *Los 7 hábitos de la gente altamente efectiva*. Buenos Aires - Barcelona – México: Paidós 41.
- Poll, J., Rueda, N., Poll, A., Mancebo, A., & Arias, L. (2011). Factores de riesgo asociados a la enfermedad renal crónica en adultos mayores. *MEDISAN*, 21-29.
- Rabelo, G., & Diaz, W. (2012). Enfermedades no transmisibles. Tendencias actuales. *Revista Cubana de Salud y Trabajo*, 50-54.
- Sabando, V., Zambrano, M., Molina, L., & Loo, M. (2016). Promoción de estilos de vida saludables en la investigación e intervención de la salud familiar intercultural en el adulto mayor en Manta y Jaramijó. *YACHANA Revista Científica.*, 23-32.
- Salas, J. (2015). ESTILOS DE VIDA SALUDABLES: UN DERECHO FUNDAMENTAL EN LA VIDA DEL SER HUMANO. *Revista Latinoamericana de Derechos Humanos*, 37-51.
- Sánchez, M., & De Luna, E. (2015). Hábitos de vida saludable en la población universitaria. *Nutricion Hospitalaria*, 1910-1919.

- Serrani, D. (2008). Modelo psicosocial y de género de la discapacidad funcional en Adultos Mayores. El rol del afrontamiento proactivo y los recursos sociales. *Alcmeon, Revista Argentina de Clínica Neuropsiquiátrica*, 42 - 55.
- Vallejo, N. G., & Martínez, E. (2017). Impacto de la promoción de estilos de vida saludable para mejorar la calidad de vida. *Drugs Addict. Behav*, 225-235.
- Vásquez, R. W., & Rodríguez, A. R. (2019). La actividad física para el desarrollo la calidad de vida de adultos mayores con diabetes TIPO II. *Revista Científica Mundo de la Investigación y el Conocimiento*, 362-386.
- Vega, A., & Escobar, G. (2009). APOYO SOCIAL: ELEMENTO CLAVE EN EL AFRONTAMIENTO DE LA ENFERMEDAD CRÓNICA. *REVISTA ELECTRONICA CUATRIMESTRAL DE ENFERMERIA*, 1-11.