

Huamachuco, 23 de enero del 2024

OFICIO N° 012-2024-GR/LL/GGR-GRS-RED-SC/CSMC

MC. ANDY WILLIAM SAGÁSTEGUI SÁNCHEZ
DIRECTOR EJECUTIVO DE LA RED DE SALUD SÁNCHEZ CARRIÓN
PRESENTE. –



**ASUNTO: APROBACIÓN CON RESOLUCION DEL PLAN DE GRUPO DE AYUDA
MUTUA "GAM" – 2024 DEL CENTRO DE SALUD MENTAL
COMUNITARIO "SEMBRANDO ESPERANZA"**

De mi especial consideración:

Es grato dirigirme a Usted, para saludarle cordialmente y a la vez INFORMARLE QUE SEGÚN R.M N° 138-2017-MINSA, se aprueba la Norma Técnica de salud de Centros Comunitarios, en tal sentido se ha elaborado el APROBACIÓN CON RESOLUCION DEL PLAN DE GRUPO DE AYUDA MUTUA "GAM" – 2024 DEL CSMC "SEMBRANDO ESPERANZA".

Dicho plan permitirá brindar actividades que permitan al usuario adulto y gerente recuperar o adquirir capacidades, habilidades y herramientas para poder afrontar situaciones negativas que le generen inestabilidad emocional y social, llevando una vida cotidiana de manera autónoma y digna. Se realizarán talleres mensuales con usuarios del CSMC. En tal sentido, pido a Ud. Ordene a quien corresponda se apruebe dicho plan a través de una resolución, así como indica desde el nivel central.

Sin otro particular aprovecho la oportunidad para expresarle los sentimientos de mi especial consideración y estima personal.

Atentamente.





Ines O Asto Pareles
Psicóloga
CPsP. 20111

IOAP/ioap
CC. ARCHIVO
Adjunto: 18 folios



PLAN DE GRUPO DE AYUDA MUTUA GAM



HUAMACHUCO – SÁNCHEZ CARRIÓN

2024



INTRODUCCIÓN

La Organización Mundial de la Salud (OMS) considera a la salud mental como algo más que la "ausencia de enfermedades y/o trastornos", se comprende como un estado de bienestar en el que la persona realiza sus capacidades y es capaz de hacer frente al estrés normal de la vida, de trabajar de forma productiva y de contribuir a su comunidad. Por ello, su atención resulta aún más prioritaria en las y los jóvenes debido a que el suicidio, como manifestación crítica de esta ausencia de bienestar emocional, es la segunda causa de muertes. Bajo este panorama, los hallazgos sobre la percepción de bienestar emocional en la población joven son ambivalentes, en los resultados destacan dos grupos: por un lado, aquellos que perciben que su salud mental ha empeorado y, por otro lado, aquellos que han percibido mejoras durante el periodo de la pandemia.

Por su parte, las personas se hacen usuarios de los servicios de salud mental por distintas motivaciones y de modos diferentes. Algunas lo hacen por iniciativa propia para conseguir un remedio a su padecimiento; muchas otras, urgidas por su entorno inmediato o por instancias administrativas como la escuela, la judicial, bienestar social. Lo que buscan en salud mental es también diverso: ayuda ante una situación angustiosa, orientación ante dificultades vitales, buscar sentido a problemas personales, deseo de conocerse mejor, contrarrestar presiones laborales, satisfacer las necesidades de otras personas, entre otras.

Frente a ello el propósito del plan GAM es el de proporcionar apoyo a sus integrantes y de esta manera permitirles sobrellevar mejor la situación que les aqueja, como es de aprender más acerca de la enfermedad mental y el cuidado que implica este problema, ofreciéndole al individuo la oportunidad de hablar sobre los problemas que le afectan o las decisiones que tiene que tomar, aprender a resolver problemas e incrementar los sentimientos de autoestima que permiten tener más control sobre la propia vida, compartir sus sentimientos y experiencias, ventilar frustraciones y desarrollar actitudes nuevas y más positivas, comprender mejor la propia experiencia y aprender a verbalizar y a pedir ayuda, descubrir los recursos personales, contar con un espacio de franqueza y confidencialidad, en donde uno puede expresarse con libertad absoluta sin ser juzgado ni criticado, encontrar esperanza al ver que otros han podido con la difícil tarea de salir adelante,



poder encontrar nuevas relaciones y saber que no son los únicos y por lo tanto que no están solos.

El modelo de ayuda mutua parte de un espacio de intervención de personas que comparten un mismo problema. Cuando una persona ayuda a los demás se está ayudando a sí misma. La ayuda mutua sirve para identificar los aspectos más relevantes y positivos de cada persona y crear el sentimiento de pertenencia. permite concebir y pensar algunas formas de relación social. Se puede decir que ayuda mutua es toda relación en la que unos y otros se apoyan recíprocamente para superar una situación o problemática. Ayudar a otro puede ser reconocer un problema o situación de vida desde fuera, más objetivamente, menos emocionalmente.

1. OBJETIVO

Brindar actividades que permitan al usuario adulto y gerente recuperar o adquirir capacidades habilidades y herramientas para poder afrontar situaciones negativas que le generan inestabilidad emocional y social, llevando una vida cotidiana de manera automática y digna.

ACTIVIDADES A DESARROLLAR

PRIMERA SESIÓN: FORTALECIMIENTO DEL AUTOESTIMA

ACTIVIDAD	OBJETIVO	DESCRIPCION DE ACTIVIDAD	MATERIALES	TIEMPO	RESPONSABLE	EJECUCIÓN/ MES
CONOCIENDO Y VALORANDO MAS DE MI MISMO	Conocemos a nosotros mismos Valorar nuestras cualidades positivas	El moderador pide a los asistentes que elaboren un anuncio para el Periódico donde cada uno venda sus mejores cualidades.	Manual guía de guía para grupos de ayuda mutua	45 min	Enfermería	Febrero
		Cada participante elabora su guion durante unos minutos y lo presenta a los compañeros por turnos.	Papelotes, pizarra, plumones, imágenes.			
		Los participantes pueden añadir a cada presentador algunas cualidades más que consideren que no se han presentado.				
EVALUACIÓN		Se les pedirá que creen una frase sobre el tema tratado, resaltando su importancia. Asimismo se dará las ideas sintetizadas del tema tratado con la participación de los asistentes.		5 min		
REFRIGERIO	Promover un espacio de integración social con un clima de respeto.	Se repartirá un snack a cada participante del taller	Galletas Jugo	10 min.	Personal de apoyo en el taller.	

SEGUNDA SESIÓN: FORTALECIMIENTO DEL AUTOCONCEPTO.

ACTIVIDAD	OBJETIVO	DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDAD	MATERIALES	TIEMPO	RESPONSABLE	EJECUCIÓN/ MES
Desarrollo del Autoconcepto		El moderador presenta el objetivo del ejercicio y explica la forma en se trabajará.				
	Potenciar la aceptación de las personas.	Por consiguiente, se pide a los asistentes que recojan por escrito individualmente palabras que los definan (calidades, atributos, formas de actuar, etc.).	Manual guía de guía para grupos de ayuda mutua			
	Favorecer el reconocimiento de las cualidades de cada uno	Los participantes rellenan la hoja individualmente.	Hojas de papel en blanco.	30 min		
	Sentimos mejor con nosotros mismos y dentro del grupo	Se realiza una puesta en común, de las distintas palabras elaboradas, de cada persona por turnos.			Enfermería	Marzo
		Se puede comenzar el ejercicio con las palabras: "Soy un/a....", "Soy una persona...", "Me gusta....",				
EVALUACIÓN		Se les pedirá que comenten que es lo que se llevan del tema tratado, resaltando su importancia. Asimismo se dará las ideas sintetizadas del tema con la participación de los asistentes.	Cartulina	10 min		
REFRIGERIO	Promover un espacio de integración social con un clima de respeto.	Se repartirá un snack a cada participante del taller	Galletas Jugo	10 min.	Personal de apoyo en el taller.	

TERCERA SESIÓN: RESPETO POR UNO MISMO

ACTIVIDAD	OBJETIVO	DESCRIPCION DE ACTIVIDAD	MATERIALES	TIEMPO	RESPONSABLE	EJECUCIÓN/ MES
MIS LOGROS ADQUIRIDOS	Aumentar el compromiso de respeto por uno mismo Conocerse a sí mismo	El moderador pide a cada asistente que escriba una carta hacia sí mismo	- Manual guía de guía para grupos de ayuda mutua - Papelotes, pizarra, plumones, imágenes.	40 min	Enfermería	Abril
		Que argumente porqué es importante el respeto hacia uno mismo y qué puede hacer para aumentar ese respeto.				
		Cada participante redacta su carta.				
EVALUACIÓN		Voluntariamente se pueden leer en voz alta algunas de las cartas escritas.				
		Se les preguntará que es lo que se llevan de la sesión realizada. Asimismo se dará las ideas sintetizadas del tema con la participación de los asistentes.		10 min		
REFRIGERIO	Promover un espacio de integración social con un clima de respeto y tolerancia.	Se repartirá un snack a cada participante del taller	Galletas Jugo	10 min.	Personal de apoyo en el taller.	

CUARTA SESIÓN: AFRONTAMIENTO

ACTIVIDAD	OBJETIVO	DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDAD	MATERIALES	TIEMPO	RESPONSABLE	EJECUCIÓN/ MES
MIS FORALEZAS, MIS EJEMPLOS	Profundizar en nuestras pasiones.	El moderador pide al grupo que termine de completar las frases que aparecen en el documento.	Manual guía de guía para grupos de ayuda mutua	40 min.	Enfermería	MAYO
	Ofrecer la información al resto de forma que motive y apasione	Cada participante completa el documento y pone en común con sus compañeros sus reflexiones.	Papelotes, pizarra, plumones, imágenes.			
EVALUACIÓN		Se les preguntará que es lo que se llevan de la sesión realizada. Asimismo, se dará las ideas sintetizadas del tema con la participación de los asistentes.		10 min.		
REFRIGERIO	Promover el trabajo en equipo la responsabilidad y solidaridad. También mantener un ambiente donde usuarios compartan experiencias y socialicen.	Se repartirá un snack a cada participante del taller	Galletas Jugo	15 min.	Personal de apoyo en la actividad	



QUINTA SESIÓN: ENTRENAMIENTO DE ASERTIVIDAD I

ACTIVIDAD	OBJETIVO	DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDAD	MATERIALES	TIEMPO	RESPONSABLE	EJECUCIÓN/ MES
RESPECTANDO LAS OPINIONES	Conocerse a sí mismo.	El moderador presenta el concepto de asertividad y realiza una pregunta al grupo ¿Qué nos impide ser asertivos?	- Manual guía de guía para grupos de ayuda mutua - Papelotes, pizarra, plumones, imágenes.	45 min.	Enfermería	
	Valorar los obstáculos para ejercer la asertividad.	Los participantes realizan aportaciones. El moderador hace un resumen de las aportaciones. El moderador lanza otra pregunta ¿Cómo se pueden vencer esos impedimentos?				
		Se realiza una nueva ronda de respuestas y se resumen las principales conclusiones. Se puede realizar la reflexión de las preguntas de manera grupal y posteriormente hacer una puesta en común por grupos.				
EVALUACIÓN		Se les preguntará que es lo que se llevan de la sesión realizada. Asimismo, se dará las ideas sintetizadas del tema con la participación de los asistentes.		10 min.		
REFRIGERIO	Fomentar el trabajo participativo y solidario entre los usuarios, Aprender a pedir ayuda	Se repartirá un snack a cada participante del taller	Pan con pollo, gaseosa	10 min.	Personal de apoyo en el taller.	

Junio



SEXTA SESIÓN: ASERTIVIDAD II

ACTIVIDAD	OBJETIVO	DESCRIPCION DE ACTIVIDAD	MATERIALES	TIEMPO	RESPONSABLE	EJECUCIÓN/ MES
RESOLVIENDO PROBLEMAS DE MANERA ASERTIVA	Conocer formas de solucionar problemas de forma asertiva. Diferenciar la asertividad de la agresividad y la pasividad.	El moderador pide a los participantes que presenten situaciones de conflicto por turnos y que planteen cómo solucionarlas.	- Manual guía de guía para grupos de ayuda mutua - Papelotes, pizarra, plumones, imágenes.	40 min	Enfermería	Julio
		Los compañeros aportan ideas y finalmente se escenifica la mejor alternativa de solución.				
EVALUACIÓN		Se les preguntará que es lo que se llevan de la sesión realizada. Asimismo, se dará las ideas sintetizadas del tema con la participación de los asistentes.		10 min.		
REFRIGERIO	Fomentar el trabajo participativo y solidario entre los usuarios, Aprender a pedir ayuda	Se repartirá un snack a cada participante del taller	Pan con pollo, gaseosa	10 min.	Personal de apoyo en el taller.	

OCTAVA SESIÓN: RESILIENCIA I

ACTIVIDAD	OBJETIVO	DESCRIPCION DE ACTIVIDAD	MATERIALES	TIEMPO	RESPONSABLE	EJECUCIÓN/MES
ERES LO QUE SUPERAS	1. Introducir en el grupo un concepto relativamente nuevo en psicología para que lo valoren y lo apliquen a sus casos personales para ver en qué medida han sido o no resilientes a los traumas.	El moderador realiza una exposición teórica sobre la resiliencia.	Manual guía de guía para grupos de ayuda mutua	40 min	Enfermería	Agosto
	Conocer diferentes tipos de traumas y distintas capacidades de resiliencia, incluso en casos parecidos.	El grupo se divide en parejas. Durante cinco minutos cada uno expone al otro sus experiencias más traumáticas y cómo las ha sobrellevado, incidiendo en la capacidad de resiliencia con que fueron afrontados. La otra pareja expone lo que le ha contado el compañero (puede haber tomado notas).	Papelotes, pizarra, plumones, imágenes Puesta en escena. por los participantes			
EVALUACIÓN		Se les preguntará que es lo que se llevan de la sesión realizada. Asimismo, se dará las ideas sintetizadas del tema con la participación de los asistentes.		10 min.		
REFRIGERIO	Lograr que los participantes puedan socializar e intercambiar experiencias	Se repartirá un snack a cada participante del taller	Galleta Jugo	10 min.	Personal de apoyo en el taller.	



NOVENA SESIÓN: RESILIENCIA II

ACTIVIDAD	OBJETIVO	DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDAD	MATERIALES	TIEMPO	RESPONSABLE	EJECUCIÓN/MES
IDENTIFICACIÓN DE DISTORSIONES COGNITIVAS	Diferenciar los distintos tipos de distorsiones cognitivas Favorecer un pensamiento más objetivo y realista Sentimos mejor en relación a las interpretaciones de las situaciones que vivimos.	El moderador presenta el objetivo del ejercicio y explica la forma en se trabajará.				
		El moderador presenta una frase que contiene una distorsión cognitiva y pide a los participantes que elaboren frases alternativas no distorsionadas y que identifiquen el tipo de distorsión.	- Manual guía de guía para grupos de ayuda mutua - Papelotes, pizarra, plumones, imágenes	45 min		
		Los participantes rellenan la Hoja de registro de la actividad individualmente. Se realiza una puesta en común, de las distintas frases elaboradas, de todo el grupo por turnos.	Puesta en escena. por los participantes		Enfermería	Setiembre
EVALUACIÓN		Se les preguntará que es lo que se llevan de la sesión realizada. Asimismo, se dará las ideas sintetizadas del tema con la participación de los asistentes.		10 min.		
REFRIGERIO	Logar HH. SS en los participantes que le permitan desenvolverse de manera asertiva en su vida social.	Se repartirá un snack a cada participante del taller	Galleta Jugo	10 min.	Personal de apoyo en el taller.	

DÉCIMA SESIÓN: CALIDAD DE VIDA

ACTIVIDAD	OBJETIVO	DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDAD	MATERIALES	TIEMPO	RESPONSABLE	EJECUCIÓN/ MES
QUÉ TE DA SATISFACCIÓN Y FELICIDAD		El moderador plantea reflexionar sobre el último mes y que cada participante recuerde todas estas actividades que haya vivido en este periodo.	Manual guía de guía para grupos de ayuda mutua			
	Identificar y reconocer aquellas actividades que nos proporcionan experiencias agradables que nos dan satisfacción y aportan dosis de felicidad.	El moderador pide que se responda a las siguientes preguntas ¿El número de actividades placenteras que has realizado te parecen muchas o pocas?, ¿Para qué actividades te gustaría tener más tiempo?, ¿Qué actividades te reportan más satisfacción? ¿Por qué?, ¿Qué actividades cambiarías para aumentar tu satisfacción y calidad de vida?	Papelotes, pizarra, plumones, imágenes	45 min	Enfermería	Octubre
		Las actividades se pueden escribir en un listado de forma anónima y ponerse en común, de	Puesta en escena por los participantes			

	manera que todos los participantes pueden aportar reflexiones sobre cada listado. Las actividades se pueden escribir en un listado de forma anónima y ponerse en común, de manera que todos los participantes pueden aportar reflexiones sobre cada listado.		
EVALUACIÓN	Se les preguntará que es lo que se llevan de la sesión realizada. Asimismo, se dará las ideas sintetizadas del tema con la participación de los asistentes.	10 min.	
REFRIGERIO	Logar HH. SS en los participantes que le permitan desenvolverse de manera asertiva en su vida social. Se repartirá un snack a cada participante del taller	Galleta Jugo	Personal de apoyo en el taller. 10 min.

ONCEAVA SESIÓN: MANEJO DE LA IRA Y LA FRUSTRACIÓN

ACTIVIDAD	OBJETIVO	DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDAD	MATERIALES	TIEMPO	RESPONSABLE	EJECUCIÓN/ MES
RECONOCIMIENTO LA IRA	Identificar las creencias que favorecen la ira.	El moderador pide a los asistentes que piensen en la última situación de enfado que tuvieron y que recojan por escrito en el esquema ABCD (A, pensamientos; B, sentimientos; C, comportamientos y D, consecuencias) la situación.	Manual guía de guía para grupos de ayuda mutua			
	Manejar nuestro comportamiento ante la ira y valorar sus consecuencias.	Finalmente se hace una puesta en común de situaciones y se reflexiona sobre las consecuencias y otras posibles alternativas de comportamiento. Algunas de las situaciones propuestas se pueden escenificar resolviéndose de una manera alternativa más positiva.	Papelotes, pizarra, plumones, imágenes	45 min	Enfermería	Noviembre
			Puesta en escena por los participantes			



EVALUACIÓN	Se les preguntará que es lo que se llevan de la sesión realizada. Asimismo, se dará las ideas sintetizadas del tema con la participación de los asistentes.	10 min.	
REFRIGERIO	Logar HH. SS en los participantes que le permitan desenvolverse de manera asertiva en su vida social.	10 min.	Personal de apoyo en el taller. Galleta Jugo

DOCEAVA SESIÓN: EMPODERAMIENTO

ACTIVIDAD	OBJETIVO	DESCRIPCION DE ACTIVIDAD	MATERIALES	TIEMPO	RESPONSABLE	EJECUCIÓN/ MES
UNA NUEVA VERSIÓN DE MI	Ofrecer las herramientas adecuadas para tomar el control de la propia vida. Profundizar en las capacidades personales.	Vídeo de personajes famosos que han superado la enfermedad o que conviven con ella sin renunciar al éxito. Exposición teórica sobre el empoderamiento. Los miembros, uno a uno, valoran en qué medida se encuentran empoderados, de una forma sincera y tratando de ser objetivos. Puesta en común. 4. Conclusiones. 5. Proyección del vídeo. 6. Si se considera necesario, turno de palabras. Crear un ambiente de confianza, distensión, comprensión y libertad, dando el máximo apoyo a quienes tengan una	Manual guía de guía para grupos de ayuda mutua	40 min	Enfermería	Diciembre

		autoestima más baja. El grupo debe reforzarse a sí mismo.			
		Se les preguntará que es lo que se llevan de la sesión realizada. Asimismo, se dará las ideas sintetizadas del tema con la participación de los asistentes.	10 min.		
EVALUACIÓN					
	Logar HH. SS en los participantes que le permitan desenvolverse de manera asertiva en su vida social.	Se repartirá un snack a cada participante del taller	Galleta Jugo	10 m.	Personal de apoyo en el taller.
REFRIGERIO					