| DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDAD DIDÁCTICA | |
| --- | --- |
| Nombre de la Actividad | Trastornos mentales comunes, fases de una crisis y ayuda responsable |
| Objetivo de la actividad | Identificar las emociones base de los diferentes trastornos prevalentes y sus síntomas. **Así mismo,** comprender cada una de las fases de la crisis y sus manifestaciones más evidentes. |
| Tipo de actividad sugerida  Verdadero - Falso  Arrastrar - Soltar | Interfaz de usuario gráfica  Descripción generada automáticamenteInterfaz de usuario gráfica  Descripción generada automáticamenteInterfaz de usuario gráfica  Descripción generada automáticamente |
| Archivo de la actividad  (Anexo donde se describe la actividad propuesta) | Verdadero Falso   1. El trastorno depresivo se caracteriza por el miedo constante hacia la vida, el desánimo y el sobresalto. (f)   Esta afirmación es falsa ya que la emoción que predomina en el trastorno depresivo es la tristeza, no el miedo.   1. Los pensamientos distorsionados frente a un estímulo que produce miedo se conoce como trastorno de ansiedad fóbica. (v)   Esta afirmación es verdadera ya que uno de los síntomas del trastorno de ansiedad fóbica es la distorsión cognitiva del objeto o situación que genera miedo o ansiedad.   1. Cuando una persona recuerda una situación traumática y activa las reacciones que sintió en el momento de la vivencia, durante más de 4 semanas y ha sufrido un trauma tipo 2, se conoce como estrés agudo (f)   Esta afirmación es falsa ya que el estrés agudo está asociado al trauma tipo 1 y los síntomas de recurrencia del evento no deben manifestarse por más de 4 semanas.   1. Una persona con trastorno obsesivo compulsivo tiende a desarrollar conductas agresivas cuando pierde el control de las situaciones y se obsesiona con los gérmenes y la suciedad. (v)   Esta afirmación es verdadera ya que esta es una manifestación propia de TOC.   1. El trastorno bipolar afectivo se enmarca en dos picos emocionales: euforia y depresión. (v)   Es verdadera esta afirmación ya que la enfermedad se mueve en estos dos escenarios emocionales, que pueden aparecer después de un periodo de normalidad, cada fase en momentos distintos.   1. Uno de los riesgo más altos de una persona que presenta ansiedad generalizada es el suicidio. (f)   Esta afirmación es falsa ya que el suicidio está más en el marco de los trastornos depresivos.   1. La sensación de fatalidad y peligro inminente es propia del estrés post traumático. (f)   Esta afirmación es falsa ya que estos síntomas corresponden al trastorno de pánico, en el marco de los trastornos de ansiedad.  Actividad Didáctica 2 – Fases de la crisis   1. Relacione cada definición con el concepto correspondiente. (arrastrar y soltar)   Exposición al evento crítico:  Produce tensión y puede aparecer un estado de shock que protege a la víctima de una condición abrumadora. De forma inconsciente el cerebro se prepara para dar una respuesta efectiva, sacando los recursos de afrontamiento aprendidos para recuperar el equilibrio.  Respuesta desorganizada:  En donde hay aumento de la tensión y las respuestas emocionales y cognitivas fallan para enfrentar la crisis de forma adecuada. Las respuestas se tornan confusas y provocan disfunciones.  Explosión:  Se pierde el control de las emociones, los pensamientos y los comportamientos tienden a ser contradictorios. Las reacciones pueden pasar de pasivas a agresivas durante semanas.  Estabilización:  Se inicia la calma a medida que aparecen los recursos alternos. La persona es muy vulnerable en este momento y puede volver a la fase de explosión . Hay cierto nivel de conciencia de lo que ha sucedido, pero las reacciones ya no son tan extremas.  Adaptación:  Inicia el proceso de control sobre las acciones, puede concentrarse en otras situaciones, además del evento vivido, orienta interés por el futuro, se reactiva la socialización y puede descubrir nuevos rumbos a partir de la experiencia vivida.  **Preguntas de completar la oración:**   1. La \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ implica que durante la intervención y la aplicación de los primeros auxilios psicológicos el afectado necesita ser escuchado sin juzgamientos, sin opiniones sesgadas de la realidad de quien escucha. El objetivo es acompañar, ser soporte y no dar sermones ni consejos.   escucha responsable   1. El respeto por la \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ cuando se aplican los primeros Auxilios Psicológicos tiene que ver con la garantía de que la persona no sufra más riesgos adicionales que puedan poner en peligro su vida y bienestar.   seguridad   1. Permitir la \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ significa que quien aplica los PAP no debe centrarse en los hechos y en querer indagar los detalles de los mismos. La persona afectada debe tener la libertad de expresar de forma libre y sin presiones los acontecimientos que la han llevado a desarrollar la crisis, si así lo desea.   libre expresión:   1. Dependiendo del tipo de \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ la edad y el género marcan formas de relación; por ejemplo mujeres a las cuáles solo las pueden auxiliar mujeres, o personas mayores que no aceptan ayuda de personas de menor edad.   cultura |