

REPÚBLICA BOLIVARIANA DE VENEZUELA  
UNIVERSIDAD MONTEÁVILA  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA COMUNICACIÓN E INFORMACIÓN  
ESCUELA DE COMUNICACIÓN SOCIAL

**PRIMA SALUD: MICRO PROGRAMA RADIAL SOBRE LOS  
TRASTORNOS MENTALES MÁS FRECUENTES EN LA SOCIEDAD  
VENEZOLANA.**

Proyecto Final de Carrera para optar al Título de Licenciatura en Comunicación Social

**Autores:**

Pérez Jiménez Valery Elizabeth  
Ramos Mogollón, María, Gabriela  
Rengifo Perez, Gabriel Augusto

**Tutor:**

Ruíz, Roberto

**Caracas, junio de 2022**

## **DEDICATORIA**

A Dios, por guiarme en cada paso y otorgar la constancia, fuerza y perseverancia para culminar exitosamente mi carrera universitaria.

A mis Padres, Margoris Elena Jiménez de Pérez y Jonathan José Pérez Vásquez por su formación, apoyo, sacrificio y muestra de amor incondicional.

A mis abuelos, tíos y familiares, por estar presente en cada paso durante el transcurso de la carrera.

A mi novio, por ser especial y depositar su confianza en mí.

A mis ángeles, Elizabeth Romero, Josefina Vásquez y Haydee Vásquez quienes me protegen desde el cielo y contribuyeron a la consecución del logro.

A mis maestros y tutor de tesis, quienes depositaron todos sus conocimientos con amor, esfuerzo y dedicación.

Por último, a mis compañeros de tesis y grandes amigos, María Gabriela Ramos y Gabriel Rengifo porque en armonía grupal logramos concluir nuestro sueño más anhelado.

Con cariño,

**Valery Elizabeth Pérez Jiménez**

A Dios, que desde un inicio me ha protegido y guiado a lo largo de mi vida.

A mis padres José Manuel Ramos Iglesias y Yudith María Mogollón Cárdenas quienes han sido mis principales motores de vida, me han brindado el apoyo y amor incondicional en cada paso que doy para cumplir mis sueños.

A mis tíos, primos, familiares y personas especiales, que a pesar de la distancia me han mostrado su apoyo y me han impulsado a seguir luchando por mis objetivos.

A mis profesores y personal de la Universidad Monteávila, en especial a Rafael Lastra, Reina Delgado, Felipe Gonzáles Roa, a nuestro tutor de tesis Roberto Ruiz y Naudy García quienes me han impulsado y me han ayudado a crecer en el ámbito personal y profesional.

A mis amigos y compañeros de estudios, en especial a Valery Pérez y Gabriel Rengifo, que, sin pensarlo, nuestros caminos se cruzaron y terminamos haciendo un proyecto audiovisual hermoso con el fin de ayudar a quienes lo necesitan.

A aquellas personas que padecen de algún trastorno mental que necesitan información, ser escuchadas y debidamente atendidas.

Y, por último, pero no menos importante a mi casa de estudios, la Universidad Monteávila, por darme la oportunidad de formación como futura Licenciada en Comunicación Social.

Con mucho amor,

**María Gabriela Ramos Mogollón**

A mis padres Franklin Rengifo y Zenaida Perez quienes con su amor, paciencia y esfuerzo me han permitido llegar a cumplir hoy un sueño más, gracias por inculcar en mí el ejemplo de esfuerzo y valentía, de no temer a las adversidades.

Mi hermana Brittany Rengifo por su cariño y apoyo incondicional, durante todo este proceso, por estar conmigo en todo momento gracias.

A toda mi familia porque con sus oraciones, consejos y palabras de aliento hicieron de mí una mejor persona y de una u otra forma me acompañan en todos mis sueños y metas.

A mi tutor y a todos los profesores que durante este proceso fueron aportando su granito de conocimiento dándome consejos y enseñanzas con el fin de lograr este gran proyecto.

A mis compañeras de tesis Valery Pérez y María Gabriela Ramos, que más de ser unas compañeras fueron unas luchadoras a lo largo de este proyecto. Gracias por su paciencia y sus cuidados que sin ellos no hubiéramos culminado este proyecto.

**Gabriel Augusto Rengifo Pérez**

## AGRADECIMIENTOS

Principalmente a Dios Todopoderoso, porque su tiempo es perfecto para lograr cumplir cada uno de mis sueños con excelencia.

A mis Padres, Margoris Elena Jiménez de Pérez y Jonathan José Pérez Vásquez quienes son mi inspiración y pilares fundamentales en mi vida.

A mis abuelos y familiares, por su apoyo durante esta larga trayectoria llena de emociones.

A mi novio, por su amor y palabras oportunas en el momento justo.

En memoria a mis ángeles, por ser ejemplo en vida de valentía y guiarme con su luz hacia el camino del bien.

A mis compañeros de clases, por la construcción de una verdadera amistad, el apoyo y el camino transitado durante estos años.

A mis maestros y a la Universidad Monteávila, por su aporte en la formación de nuevos profesionales, capaces de desarrollar habilidades y destrezas en cada uno de los estudiantes para lograr un camino lleno de éxito.

A mi tutor, Roberto Ruíz y a Naudy García, por su tiempo, dedicación y orientación para lograr el desarrollo del proyecto.

Gracias profundamente a ustedes por haber formado parte de la culminación de la misma la cual será abordada hasta el final de mis días con profesionalismo.

Con cariño,

**Valery Elizabeth Pérez Jiménez**

A Dios por haberme dado la fortaleza suficiente para seguir adelante y ayudarme a hacer este sueño realidad, enseñándome que con amor y dedicación todo es posible.

Con todo mi corazón a mis padres, Yudith María Mogollón Cárdenas y José Manuel Ramos Iglesias por el apoyo que siempre han depositado en mí, gracias por su confianza, amor incondicional y sobre todo por iluminarme el camino.

A mi familia, Kike y otras personitas especiales que, sin importar las circunstancias, me han ayudado a creer en mí y apostar siempre por mis sueños.

A aquellas personas que ya no me acompañan físicamente, Alejandrina Cárdenas de Mogollón, Cecilio Augusto Mogollón Gonzáles, Alba Rosa Mogollón de Belandria, Alejandro Mogollón Amaya, Nemesia Iglesias de Ramos y Luis Ramos Veiga, que han sido mis ángeles protectores y me han ayudado a superar aquellos obstáculos que se han presentado en el camino.

A mis profesores, especialmente a Rafael Lastra, Reina Delgado, Felipe Gonzáles Roa, Francisco Blanco, Mario Gonzáles, a nuestro tutor de tesis Roberto Ruiz, pues han dejado una huella imborrable, que me ayudó a crecer tanto en lo personal como profesional.

A mis amigos Dylan, Bárbara, Verónica y compañeros de este proyecto, Valery Pérez y Gabriel Rengifo, pues agradezco a Dios el poner a cada una de estas personitas en mi vida, en donde juntos reímos, lloramos y sobre todo disfrutamos este increíble trayecto.

Y por último, a mi querida Universidad Monteávila, un lugar que me permitió crecer y formarme para poder lograr uno de mis tantos sueños.

Con muchísimo amor, **María Gabriela Ramos Mogollón.**

A Dios, por acompañarme y guiarme en este momento tan importante de mi vida estudiantil

A mis padres, Zenaida Perez y Franklin Rengifo por su entrega a las necesidades que surgieron durante este proyecto.

A mi hermana, Brittany Rengifo por acompañarme en cada etapa de mi vida

A mi tutor, Roberto Ruíz por acompañarme y guiarme en este proceso como lo es mi Proyecto Final de Carrera.

A la Universidad Monteávila, que no solo me aportó una excelente formación académica, sino que contribuyó en mi crecimiento personal y profesional.

A Naudy García, Víctor Pacheco y Efraín Sangronis por el tiempo y talento aportado a este proyecto y a todos los que de una u otra forma ayudaron a construir Prima Salud.

A mis compañeras de tesis, Valery Pérez y María Gabriela Ramos por haberme dado la confianza para juntos construir y desarrollar ese maravilloso proyecto.

Se les aprecia.

**Gabriel Augusto Rengifo Pérez**

## **APROBACIÓN DEL TUTOR**

En mi carácter de Tutor del PFC sobre la Salud Mental presentado por **Pérez Valery** titular de la C.I.: 28.324.855; **Ramos María Gabriela**, titular de la C.I.: 27.474.980 y **Rengifo Gabriel** titular de la C.I.: 28.158.422, para optar al título de **LICENCIADO EN COMUNICACIÓN SOCIAL**, dicho trabajo reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sometido a la presentación pública y evaluación por parte del jurado examinador que se designe.

En la Ciudad de Caracas, a los 08 días del mes de junio de 2022



---

***Prof. Roberto Ruíz Tovar***

***C.I.: 6.367.787***

## CARTA DE APROBACIÓN DE TEMAS

Por medio de la presente yo, **CLARA ASTORGA**, titular de la C.I.: **6.098.763**, **Presidente de la Federación de Psicólogos de Venezuela (FPV)**, expreso mi opinión sobre la pertinencia de los los temas abordados en los micros – programas sobre la Salud Mental presentado por **Pérez Valery** titular de la C.I.: 28.324.855; **Ramos María Gabriela**, titular de la C.I.: 27.474.980 y **Rengifo Gabriel** titular de la C.I.: 28.158.422, elaborados para optar al título de **LICENCIADO EN COMUNICACIÓN SOCIAL**. Considero que estos micros reúnen los requisitos exigidos para ser sometidos a la defensa y presentación pública.

En la Ciudad de Caracas, a los 7 días del mes de junio de 2022



*Presidenta de la FPV*  
*Clara Astorga C.I.:6.098.763*

## RESUMEN

El presente trabajo consiste en una serie de 13 capítulos en formato corto del micro programa titulado Prima Salud en el cual se pretende informar a los individuos sobre la importancia de mantener una buena salud mental y a su vez exponer los distintos trastornos y los diversos casos psicológicos que actualmente padece la población venezolana.

En primer lugar, los trastornos mentales alteran el comportamiento y el funcionamiento psicológico de los individuos, en donde este tipo de psicopatologías afectan principalmente la capacidad de desempeño y participación en actividades cotidianas, así como también la dificultad de establecer relaciones personales. En efecto, implica alcanzar un equilibrio entre las responsabilidades y los esfuerzos para lograr la estabilidad psicológica. De este modo, afecciones como el estrés, la depresión y la ansiedad pueden interferir en la salud mental y perturbar la rutina del individuo

El micro - programa Prima Salud se estructuró de la siguiente manera:

- 1) Salud Mental (Ver anexo 1).
- 2) Depresión (Ver anexo 2)
- 3) Trastorno Obsesivo - Compulsivo (Ver anexo 3).
- 4) Trastorno de Ansiedad (Ver anexo 4).
- 5) Trastorno de la Alimentación (Ver anexo 5).
- 6) Trastorno de Bipolaridad (Ver anexo 6).
- 7) Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (Ver anexo 7).
- 8) Trastorno Psicótico (Ver anexo 8).
- 9) Trastorno de la Personalidad (Ver anexo 9).
- 10) Trastorno por Estrés Postraumático (Ver anexo 10)
- 11) Fobias (Ver anexo 11)
- 12) Trastorno del Espectro Autista (TEA) (Ver anexo 12)
- 13) Trastornos del Sueño (Ver anexo 13).

## ÍNDICE GENERAL

<b>DEDICATORIA</b>	<b>ii</b>
<b>AGRADECIMIENTOS</b>	<b>v</b>
<b>APROBACIÓN DEL TUTOR</b>	<b>viii</b>
<b>CARTA DE APROBACIÓN DE TEMAS</b>	<b>ix</b>
<b>RESUMEN</b>	<b>x</b>
<b>ÍNDICE GENERAL</b>	<b>xi</b>
<b>INTRODUCCIÓN</b>	<b>xiv</b>
<b>CAPÍTULO I. PRESENTACIÓN DEL PROYECTO</b>	<b>1</b>
<b>Objetivo General</b>	<b>2</b>
<b>Objetivo Específicos</b>	<b>2</b>
<b>Modalidad</b>	<b>2</b>
<b>Justificación</b>	<b>3</b>
<b>CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO</b>	<b>4</b>
<b>Antecedentes</b>	<b>4</b>

<b>Bases Teóricas</b>	<b>5</b>
<b>Radio</b>	<b>5</b>
<b>Micro – Programa</b>	<b>7</b>
<b>Salud Mental</b>	<b>7</b>
<b>Salud Mental en Venezuela</b>	<b>9</b>
<b>Trastornos Mentales</b>	<b>10</b>
<b>Depresión</b>	<b>11</b>
<b>Trastorno Obsesivo – Compulsivo</b>	<b>12</b>
<b>Trastorno de Ansiedad</b>	<b>13</b>
<b>Trastorno de la Alimentación</b>	<b>15</b>
<b>Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad</b>	<b>18</b>
<b>Trastorno Psicótico</b>	<b>19</b>
<b>Trastorno de la Personalidad</b>	<b>20</b>
<b>Trastorno por Estrés Postraumático</b>	<b>21</b>
<b>Fobias</b>	<b>23</b>

<b>Trastorno del Espectro Autista</b>	<b>26</b>
<b>Trastorno del Sueño</b>	<b>27</b>
<b>Trastorno de Bipolaridad</b>	<b>28</b>
<b>CAPÍTULO III. PROPUESTA Y ESTRATEGIA</b>	<b>31</b>
<b>Propuesta</b>	<b>31</b>
<b>Presupuesto</b>	<b>32</b>
<b>Cronograma</b>	<b>34</b>
<b>Guiones</b>	<b>35</b>
<b>CAPÍTULO IV. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES</b>	<b>101</b>
<b>Conclusiones</b>	<b>101</b>
<b>Recomendaciones</b>	<b>102</b>
<b>REFERENCIAS</b>	<b>103</b>
<b>ANEXOS</b>	<b>111</b>

## INTRODUCCIÓN

En medio de la crisis que atraviesan los venezolanos, se ha descubierto que el 25% de la población venezolana padece de enfermedades mentales que a largo plazo terminan afectando el funcionamiento psicológico, y a su vez el desarrollo de su rutina y actividades diarias. En este sentido, el micro – programa titulado Prima Salud se enfocó en comunicar, exponer y desglosar los diferentes tipos de trastornos mentales en el que se presentó de forma dinámica el contenido informativo.

Asimismo, en el siguiente trabajo se expuso de manera específica los distintos tópicos relacionados con la salud mental, que en este caso fueron aquellos padecimientos de la sociedad venezolana por efecto de la crisis de pandemia.

De esta forma, la dinámica del formato radial permitió un cálido acercamiento con el público objetivo, el cual estuvo orientado a un público joven y adulto contemporáneo comprendido entre los 18 a 50 años. A través de Prima Salud se compartió el contenido elaborado de forma resumida y completa, para que dichos temas fuesen de mejor comprensión para la audiencia

## **ENUNCIADO DEL PROYECTO**

### **Prima Salud: Micro Programa Radial sobre los Trastornos Mentales más frecuentes en la Sociedad Venezolana.**

#### **1. PRESENTACIÓN DEL PROYECTO:**

Prima Salud se orientó a los distintos problemas de salud mental que padece la sociedad venezolana. Personas no conscientes de su importancia han dejado en un segundo plano todo lo que engloba la salud mental, como aquellas enfermedades mentales y aquellos trastornos que han intervenido a corto o largo plazo en la rutina de los individuos. Según el Programa Venezolano de Educación Acción en Derechos Humanos (PROVEA) “la salud mental o salud psicológica ha sido menos atendida o dejada de lado simplemente. Los efectos psicológicos de la pandemia son tan amplios e intensos que algunos gobiernos han comenzado a preocuparse por las alteraciones observadas en la población” (2020). En efecto, los estudios realizados por la ONG afirman que las cifras de trastornos mentales o de conductas apuntan a 450 millones de personas.

Del mismo modo, con la situación del COVID-19, la salud mental se ha convertido en un tema prominente en estos tiempos de crisis. El Boletín Epidemiológico realizado por Cáritas de Venezuela (2021) expone que “la salud mental ha descendido al séptimo lugar, debido a la emergencia sanitaria del COVID-19 ya que mermaron las consultas psicológicas en el país”. En este sentido, la mayoría de las personas han padecido de ansiedad, preocupación, depresión, tristeza, estrés, entre otros. Por lo tanto, fue conveniente concienciar acerca de lo que puede llegar a producir una mala salud mental.

El motivo que impulsó a la realización del Proyecto Final de Carrera fue llegar a cada una de las personas que presentan o no problemas de salud mental y concientizar a la sociedad sobre el tema expuesto, fomentando el bienestar y el desarrollo de los distintos tópicos que intervienen en el estado mental, en el que no fueron expuestos, ni tratados correctamente en tiempos de crisis, ofreciendo en Prima Salud soluciones de especialistas de acuerdo al trastorno mental.

Asimismo, se informó al público sobre los diferentes tópicos de los trastornos mentales que afectan a la sociedad venezolana, por consiguiente, el principal enfoque se basó en orientar

y difundir información a través del micro – programa Prima Salud en el que se ofreció un conocimiento sobre aquellos problemas relacionados con la salud mental, en donde se aportó contenido de gran relevancia grabados en formato corto que fueron publicados en diferentes plataformas digitales como Anchor y Spotify y que posteriormente serán transmitidos en la radio. (Radio UMA y otras radios comerciales). Los puntos que se abordaron en el espacio comunicativo fueron: trastornos de ansiedad, depresión, alimentación (Anorexia, bulimia nerviosa y atracón) así como también el estrés postraumático, obsesivo compulsivo, entre otros. La producción de los micros - programas efectivamente fueron una oportunidad para conectar con el público y responder a esas interrogantes que no habían sido contestadas previamente.

### **Objetivo General**

Diseñar y producir una serie de micros - programas sobre los trastornos mentales más comunes, enfocados en el bienestar de los ciudadanos venezolanos.

### **Objetivos Específicos**

1. Investigar los trastornos mentales más frecuentes que padece la sociedad venezolana.
2. Seleccionar los temas a incluir en los micros - programas.
3. Diseñar el formato de los micros
4. Contactar a los especialistas a entrevistar.
5. Producir los micros – programas de Prima Salud.
6. Difundir los micros - programas de Prima Salud en formato radial (RadioUMA) y plataformas digitales como Anchor y Spotify.

## **2. MODALIDAD**

- Proyecto de Producción Audiovisual.

### 3. JUSTIFICACIÓN

La investigación se enfocó en estudiar, exponer e informar sobre los distintos trastornos mentales que padece la sociedad venezolana, debido a que las complicaciones de la salud mental en Venezuela han sido dejadas en un segundo plano por la crisis humanitaria, en donde, al no ser atendidos los trastornos mentales, terminan generando repercusiones en el funcionamiento psicológico del colectivo, por lo tanto resultó de gran ventaja impulsar este tipo de contenido que no habían sido planteados previamente dentro del formato de micros - programas. Asimismo, el informe realizado por la Psiquiatría Internacional (2020) destaca “una falta de cuidado práctico en el sistema de salud puesto que no existe una ley específica que regule todos los aspectos de la salud mental desde una perspectiva holística”. Dicho esto, la especialista Ana Valle (2021) comenta que “el enfoque holístico en la salud mental se relaciona con el funcionamiento del ser humano de una manera integral, es decir, conociendo los aspectos físicos, mentales, emocionales y sociales que forman parte de cada persona”.

Se adaptó el contenido a micros – programas puesto que resultó fundamental en el proceso de difusión, debido a que son considerados como herramientas que permiten transmitir información relevante de forma breve y dinámica, despertando así la atención del público y más aún con los temas que fueron abordados dentro del Proyecto Final de Carrera, siendo los micros - programas uno de los formatos de comunicación de gran alcance. En efecto, la Fundación Bolivariana de Informática y Telemática (Fundabit) afirma que: “los micros radiofónicos, como recursos, permiten desarrollar procesos cognitivos, como la observación, sintetización y análisis de hechos cotidianos, culturales y deportivos del ámbito local, regional y nacional” (2021).

## CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO

### 4. ANTECEDENTES

La Salud mental ha llevado a que distintos autores realicen investigaciones orientadas a este tipo de tópicos y cómo han sido afectados a raíz del surgimiento de la pandemia y otros factores.

Sánchez & Mejías (2020) realizaron un trabajo académico titulado “Investigaciones en salud mental en condiciones de pandemia por el COVID-19”. Cuyo objetivo general fue profundizar el tema que impacta a los individuos, aportando información relevante sobre las nociones básicas de la salud mental que de esta manera conduce a entender su importancia, a raíz de la pandemia provocada por el COVID-19.

Los autores concluyeron que el tema expuesto “ha cobrado relevancia en tiempos de crisis en el que aseguran que el estado mental 'es un estado de bienestar, de estar o sentirse bien'. El mismo debe estar asociado al concepto de equilibrio y adaptación que debe tener todo organismo con su ambiente” (2020, p.17-18).

La investigación sirvió de guía para el proceso de realización del Proyecto Final de Carrera, debido a que permitió profundizar, manejar y estructurar la información sobre la salud mental en tiempos de pandemia, en donde dicho tema fue analizado dentro del micro – programa Prima Salud, con el fin de que la audiencia se enriqueciera de información, puesto que contó con la participación y asistencia de profesionales en el área de la salud mental. En efecto, el artículo resultó de gran utilidad para examinar las variables que incidieron dentro del tema que se abordó en el PFC.

Por su parte, Andy Delgado (2021) realizó un Dossier titulado: “Venezuela: emergencia en salud y pandemia” del Centro de Estudios del Desarrollo (CENDES-UCV). El objetivo general del apartado del dossier “la salud mental en Venezuela a un año del inicio de la pandemia” profundizó el estudio de la dimensión psicosocial de la salud mental en Venezuela en relación al surgimiento del COVID-19 (2021), demostrando su importancia y las respuestas que han ofrecido las organizaciones y especialistas dentro del marco de la salud mental.

Cabe destacar que el documento concluyó que el tópico en conjunto de otros factores (pobreza, hambre, COVID-19) causó que la convivencia de los venezolanos resultara extremadamente difícil.

El presente análisis permitió que dentro del PFC se lograran profundizar aquellos temas relacionados con los distintos trastornos más frecuentes que padece la sociedad venezolana, en

el que, a su vez, se expusieron las consecuencias que generan los trastornos mentales. En este caso, el tema fue transmitido en micros – programas de Prima Salud con la finalidad de conectar con el público para lograr un mayor alcance y ofrecer más información sobre la importancia de mantener una buena salud mental y cómo hacer frente a los distintos trastornos mentales.

Por otro lado, Acosta (2020) elaboró un artículo especial titulado “Salud Mental en pandemia” realizado para el Programa Venezolano de Educación Acción en Derechos Humanos (PROVEA) con modalidad de investigación. El objetivo general del artículo apunta al estudio de los aspectos psicológicos y las alteraciones generadas por la presencia del COVID-19. Por lo tanto, la autora sostiene que “una de cada cuatro familias tiene miembros afectados por algún trastorno (...) afirma que “es un problema muy común todavía oculto, estigmatizado y con una carga en términos de enfermedades mentales” (Acosta, 2020).

En efecto, el artículo engloba diferentes estudios de organizaciones y especialistas que ayudaron a obtener cifras más precisas sobre los casos de trastornos psicológicos que han presentado los venezolanos en medio de la pandemia. Dicha investigación resultó fundamental para completar la información que efectivamente sirvió de puente para la construcción y precisión del contenido a difundir en Prima Salud.

Por lo que se concluyó que la investigación hace referencia a aspectos relevantes que pueden beneficiar a los individuos, debido a que el tema no ha tenido la suficiente exposición en el formato de micro – programa.

## **5. BASES TEÓRICAS**

### **5.1 LA RADIO.**

En primer lugar, la enciclopedia de información y características destaca que “la radio es una aplicación concreta de una tecnología mayor, conocida como la radiocomunicación. Esta tecnología es utilizada, por ejemplo, en barcos mercantes o aviones de guerra para enviar y recibir señales en una frecuencia abierta. Específicamente, la radio es el uso civil, informativo y de entretenimiento de la radiocomunicación” (Uriarte, 2020). Además “la radio es uno de los medios de comunicación que mejor ha sabido sobrellevar la crisis y es que cuenta con unas características propias que la hacen diferente a los demás” (Crusellas, 2017). En efecto, Crusellas (2017) afirma que la radio se diferencia por las siguientes características:

- **Permanente.** Es un medio de comunicación permanente, con el cual podemos interactuar las 24 horas durante los 365 días del año. La información siempre está

presente a través de boletines y es un medio que nos acompaña en cualquier lugar y a través de diferentes dispositivos.

- **Móvil.** Como decíamos, la radio está en todos los lugares. Nos podemos mover y seguir escuchándola, por lo que, a diferencia de otros medios como la TV o la prensa, también nos permite realizar otras actividades que requieran movilidad.
- **Inmediato:** Junto con el medio digital se caracteriza por su rapidez, y gracias a las nuevas tecnologías, ahora es posible escuchar una emisora desde cualquier parte del mundo a través de internet. Es el medio más inmediato para cubrir una información puesto que no requiere dedicar tiempo a escribir un texto u obtener una fotografía.
- **Ágil.** Junto con el punto anterior, es un medio ágil para contar todo lo posible. Desde el punto de vista de la narración, el locutor cuenta y comparte su realidad, lo que percibe y por ello en poco tiempo puede transmitir y enriquecer al oyente a través de la información
- **Creíble.** Además, es uno de los medios de comunicación con mejor calidad en sus contenidos, así como un medio cercano.

No obstante, la radio funciona como todo mecanismo de comunicación, intermediando entre un emisor y uno o más receptores, los cuales no comparten ubicación, y se comunican sin la necesidad de estar presentes, gracias a la transmisión en el aire de las ondas electromagnéticas. Dicha comunicación puede ser recíproca sólo en ciertos casos en que emisor y receptor intercambian sus roles por turnos.

## **5.2 MICRO- PROGRAMA**

Según ISSU (2017) el micro - programa “es un producto radiofónico de pocos minutos de duración que desarrolla un aspecto específico de un tema de interés para un determinado tipo de audiencia”. Se caracteriza por tener un objetivo educativo, “generalmente los micros - programas, se utilizan en los grupos como mecanismo disparador para generar el debate o para provocar un trabajo grupal de reflexión investigación o estudio” (Vásquez, 2017). En efecto, los micros - programas se encargan de difundir temas ya sean de comunidades, fenómenos y para lograr ese objetivo se busca material que sea difundido a la ciudadanía que desconoce de estos temas y se acerca a ser partícipe de estos temas” (Ibíd, 2017).

## **5.3 SALUD MENTAL**

Salud Mental, dos palabras distintas, vinculadas por su concepción integral de tal forma, que se deben comprender por separado. En primer lugar, la Organización Mundial de la Salud (OMS) define la 'Salud' como “una condición de todo ser vivo que goza de un absoluto bienestar tanto a nivel físico como a nivel mental y social” (2018) es decir, un estado completo de bienestar, una terminología de carácter esencial por parte de las ciencias de la salud. Posteriormente, Bembibre (2009) emplea el término 'Mental' para hacer referencia a “todo aquello relacionado con la mente humana, sus funciones, capacidades y alteraciones”.

En efecto, la mente es una parte del cerebro donde se asienta la actividad mental, el cual posee la capacidad de razonar, comprender y conocer frente a estímulos externos e internos sin dejar a un lado las sensaciones relacionadas con emociones y deseos. En otras palabras, la mente “implica el entendimiento, de la razón, del conocimiento y del lenguaje (...) además, permite al ser humano desarrollar su voluntad, memoria e imaginación” (Bembibre, 2009). Con el transcurso del tiempo, la mente en conjunto con las experiencias puede desarrollar complicaciones o alteraciones psicológicas y conductuales originadas por el factor genético/hereditario o factor adquirido a través del entorno al cual pertenece.

En efecto, la OMS (2018) asegura que Salud Mental “es un estado de bienestar en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones

normales de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera, y es capaz de hacer una contribución a su comunidad”. Asimismo, señala que la salud mental es “más que la ausencia de trastornos o discapacidades mentales. La salud mental plena consiste no sólo en evitar afecciones activas, sino también en cuidar el bienestar y la felicidad continuos” (Ibíd.).

De este modo, afecta la manera en cómo los individuos sienten, piensan y actúan frente a las diferentes situaciones que se presentan, es decir, es un estado relativo de la mente en el cual una persona es capaz de hacer frente de modo aceptable a las tensiones de la vida diaria. En este sentido, el bienestar es esencial en cualquier etapa de la vida, desde el inicio, la niñez y la adolescencia hasta la adultez y la vejez.

Las alteraciones de la salud mental pueden interferir en la cotidianidad del individuo; en el área académica y laboral, en las conexiones interpersonales. Además, Legg & Felman (2021) afirman que “afecciones como el estrés, la depresión y la ansiedad pueden afectar la salud mental y perturbar la rutina de una persona”. Más allá de las afecciones psicológicas las alteraciones pueden influir en la salud física del individuo, provocando accidentes cerebrovasculares, diabetes y enfermedades cardíacas.

De igual modo, la OMS (2018) enfatiza que “la mala salud mental se asocia a los cambios sociales rápidos, a las condiciones de trabajo estresantes, a la discriminación de género, a la exclusión social, a los modos de vida poco saludables, a los riesgos de violencia y mala salud física y a las violaciones de los derechos humanos”. Por otro lado, utilizan como ejemplo las presiones socioeconómicas persistentes, las cuales constituyen un problema no sólo para los individuos sino también para el entorno. Los estudios derivan evidencias relacionadas con los indicadores de pobreza y el bajo nivel educativo.

Por otra parte, Legg & Felman, (2021) explican que “el cuidado de la salud mental puede preservar la capacidad de una persona para disfrutar de la vida. Hacer esto implica alcanzar un equilibrio entre las actividades de la vida, las responsabilidades y los esfuerzos para lograr la estabilidad psicológica”. Efectivamente, permite manejar situaciones complejas, establecer vínculos sanos y duraderos, trabajar productivamente en actividades diarias,

contribuir eficazmente con la comunidad, así como también alcanzar el máximo potencial del individuo en cuanto a sus objetivos.

Ambos autores concuerdan con la idea de que “todas las personas corren cierto riesgo de desarrollar un trastorno de salud mental, sin importar su edad, sexo, ingresos u origen étnico (...) los trastornos mentales son una de las principales causas de discapacidad. Las circunstancias sociales y financieras, los factores biológicos y las opciones de estilo de vida pueden moldear la salud mental de una persona”. En efecto, explican que “una gran proporción de personas con un trastorno de salud mental tienen más de una afección a la vez. Una buena salud mental depende de un delicado equilibrio de factores, y que varios elementos de la vida y del mundo en general pueden sumarse para intervenir en los trastornos” (Legg & Felman, 2021).

De hecho, la OMS (2018) destaca que “la promoción de la salud mental consiste en acciones que creen entornos y condiciones de vida que propicien la salud mental y permitan a las personas adoptar y mantener modos de vida saludables. Entre ellas hay una serie de acciones para aumentar las posibilidades de que más personas tengan una mejor salud mental”. Por lo tanto, los micros programas en formato corto abordaron de manera efectiva y digerible los trastornos mentales más comunes que suelen presentar los individuos frente a aquellas situaciones que resultan poco saludables con el fin de informar sobre los diferentes trastornos y orientar a quienes lo padecen en compañía de especialistas en el área de psicología.

#### **5. 4 SALUD MENTAL EN VENEZUELA**

La salud mental dentro del panorama venezolano se ha visto afectada por las distintas situaciones de precariedad que ha padecido durante los últimos años. Las últimas cifras oficiales sobre la situación económica fueron publicadas en el 2018 por el Banco Central de Venezuela (BCV), asegurando la contracción del Producto Interno Bruto (PIB) de un 19,6%, sin embargo, desde el portal web La República, el Fondo Monetario Internacional calculó que en el 2019 y 2020 la economía se desplomó 25,5% y 30%, en cuanto en el 2021 dicha contracción se desaceleró a 1,5%, y en lo que va del 2022, existe una posibilidad de un crecimiento de 1,5%, siendo un factor que evidentemente ha conllevado a la hiperinflación de la economía del país, teniendo como consecuencia que los precios se eleven, que el salario mínimo se encuentre por debajo de la capacidad de compra, entre otros factores así como el

surgimiento del COVID-19, han hecho que la salud física y mental de venezolano sea afectada gravemente.

Cabe resaltar que no existen estadísticas oficiales sobre el estado de la salud mental del venezolano en general, no obstante, existen estudios que realizaron otras organizaciones no gubernamentales. En efecto, López (2021) señala que el Centro Comunitario de Aprendizaje (Cecodap) realizó dicho análisis en el balance del Servicio de Atención Psicológica (SAP) en agosto del 2020, en donde indicó que, durante los primeros meses del surgimiento de la pandemia, la cifra de consultas psicológicas aumentó, pues 1.407 familias, entre ellos incluidos niños y adolescentes, solicitaron ayuda y atención psicológica motivado por cambios en el ánimo. En efecto, las estadísticas también reflejaban que el 31% de los pacientes sufrían de molestia, depresión y angustia, en donde, el 20% de ese total presentó riesgo de suicidio.

Asimismo, López (2021) afirma que la Organización No Gubernamental (ONG) Médicos Unidos de Venezuela reveló en un estudio que realizó en octubre del 2020 el deterioro y el daño de la salud mental del personal de salud venezolano a raíz del surgimiento del COVID-19, en donde las estadísticas reflejaron que el 76.6% de los bioanalistas, 72,78% de los enfermeros, 72,64% de los médicos y 70,50% de los odontólogos reportaron algún síntoma de ansiedad, así como también el 73, 52% de los médicos, 73% de los odontólogos, 72% de los bioanalistas y 70,95% de los enfermeros manifestaron síntomas de depresión.

En efecto, dicha estadísticas forman parte de las pocas evidencias sobre el día a día del ciudadano venezolano, en donde, en medio de tanta precariedad y del comienzo de una pandemia el COVID-19 y otros virus, han dado como consecuencia un daño grave a la salud mental del venezolano.

## **5. 5 TRASTORNOS MENTALES**

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) los trastornos mentales “se caracterizan por una combinación de alteraciones del pensamiento, la percepción, las emociones, la conducta y las relaciones con los demás” (2019), impactando de manera considerable el desarrollo de la vida de la persona. En efecto, el cuaderno de Voluntariado en Salud Mental (2015) asegura que los trastornos mentales se producen a raíz de una alteración que repercute sobre los procedimientos afectivos y cognitivos del desarrollo. Por lo tanto, el individuo presenta dificultades de razonamiento, descontrol y alteración en el comportamiento,

de modo que interfiere en la comprensión de su realidad, así como también influye en el proceso adaptativo de distintas situaciones.

De igual forma, las causas de este tipo de trastornos incluyen distintos factores, así como el biológico, psicológico, cognitivo, emocional y del entorno, no obstante, los trastornos mentales pueden surgir tanto en los adultos, como en los jóvenes y niños, puesto que puede presentarse en cualquier etapa de la vida. En su mayoría, los trastornos mentales no tienen cura, pero sí pueden ser tratados con la ayuda de un especialista, en donde dependiendo del caso, generalmente se incluye el uso de psicofármaco con la psicoterapia (Collazos, 2007, p.77).

Asimismo, afirma que “generalmente combinan el uso de psicofármacos con la psicoterapia en sus distintas modalidades: individual, grupal, familiar, etc., así como programas de cursos psicoeducativos para los pacientes y sus familiares” (Collazos, 2007, p.77-78). En efecto la OMS (2018) asegura que los trastornos mentales más comunes del mundo son: la depresión, pues afecta a más de 264 millones de personas, también está el trastorno bipolar (afecta a 45 millones de personas), los trastornos psicóticos, entre ellos la esquizofrenia, (afecta a 21 millones de personas), la ansiedad, el trastorno por estrés postraumático, trastorno obsesivo-compulsivo, trastorno del desarrollo o espectro autista, trastorno de la personalidad, fobias y trastornos del sueño.

Por otro lado, First (2020) explica que “casi el 50% de los adultos padece un trastorno mental en algún momento de su vida. Más de la mitad de estas personas experimentan síntomas graves o moderados”. De hecho, señala que “cuatro de las 10 causas principales de discapacidad entre los sujetos mayores de 5 años de edad corresponden a trastornos mentales, siendo la depresión la primera causa de discapacidad por enfermedad. A pesar de esta elevada prevalencia de los trastornos mentales, sólo en torno al 20% de las personas que tienen una enfermedad mental reciben ayuda profesional” (ibíd.).

Pese a todo lo anteriormente mencionado, las enfermedades mentales no son lo suficientemente atendidas o no se les da la debida importancia. First (2020) asegura que “la salud mental se interpreta en ocasiones como una entidad menos real o menos legítima que la enfermedad física”, haciendo que muchos de los ciudadanos convivan y normalicen los síntomas y padecimientos que implica tener un trastorno mental sin buscar solución alguna.

### **5.5.1 LA DEPRESIÓN**

Según el diccionario de Medicina Océano Mosby (2001) “la depresión es un trastorno del humor caracterizado por sensaciones de tristeza, desesperación, melancolía, abatimiento, vacío y falta de ánimo que no responden a una causa real inexplicable” (p. 356). En este sentido, las manifestaciones son muy variables y van desde una falta ligera de motivación e incapacidad de concentración hasta alteraciones fisiológicas graves de las funciones corporales y pueden corresponder a diferentes síntomas de diversas enfermedades físicas y mentales, es decir, un complejo síndrome asociado con una enfermedad en particular o trastorno mental específico. Asimismo, indica que “la depresión se considera neurótica cuando la causa precipitante es un conflicto intrapsíquico o una situación traumática identificable incluso aunque el paciente no sea capaz de explicar su propia reacción; por el contrario, se considera psicótico cuando existe un deterioro grave de las funciones psíquicas y mentales como consecuencia de algún conflicto intrapsíquico no identificable”. (Ibíd) En efecto, suelen existir delirios, alucinaciones y un estado de confusión con respecto al tiempo, el espacio y la identidad.

En contraste, la Organización Panamericana de la Salud (OPS) explica que “las personas con depresión suelen presentar varios de los siguientes síntomas: pérdida de energía, cambios en el apetito, necesidad de dormir más o menos de lo normal, ansiedad, disminución de la concentración, indecisión, inquietud, sentimiento de inutilidad, culpabilidad o desesperanza, y pensamientos de autolesión o suicidio. Por lo tanto, la depresión no es un signo de debilidad. Se puede tratar con terapia de conversión, con medicación antidepresiva o con una combinación de ambos métodos.” Por otro lado, Medline Plus enfatiza que “existen muchos factores pueden causar depresión, como: alcoholismo o consumo de drogas, las afecciones médicas, como cáncer o dolor (crónico) a largo plazo, así como también las situaciones o hechos estresantes en la vida, como pérdida de trabajo, divorcio o fallecimiento de un cónyuge u otro miembro de la familia y el aislamiento social (una causa común de depresión en adultos mayores”.

### **5.1.2 TRASTORNO OBSESIVO - COMPULSIVO**

El Instituto Nacional de Salud Mental (NIMH) define el trastorno obsesivo - compulsivo o mejor conocido como (TOC) “un trastorno crónico (duradero) frecuente que se caracteriza por pensamientos incontrolables y recurrentes (obsesiones) que pueden llevar a las personas a tener comportamientos repetitivos (compulsiones)” (2020). En efecto, existen momentos de extrema preocupación o bien sea aquella necesidad de revisar frecuentemente

cosas, los síntomas asociados con el trastorno son graves y persistentes. Dichos síntomas pueden causar angustia y dar origen a comportamientos que interfieren en las actividades cotidianas.

Asimismo, el NIMH (2020) confirma que “las personas con trastorno obsesivo-compulsivo pueden sentir la necesidad de revisar las cosas repetidamente o realizar rutinas durante más de una hora diaria como una forma de lograr un alivio temporal de la ansiedad. Si no se tratan los síntomas del trastorno, estos comportamientos pueden interrumpir el trabajo, la escuela y las relaciones personales, y también pueden causar sentimientos de angustia” (Ibíd) Por otro lado, Medline Plus (2021) explica que “en general, el trastorno obsesivo-compulsivo comienza en la adolescencia o cuando se es adulto joven. A menudo, los niños desarrollan TOC a una edad más temprana que las niñas.”

Según Medline Plus (2021) los factores de riesgo para el TOC incluyen:

- **Historia familiar:** Las personas con un pariente de primer grado (padre, hermano o hijo) que tiene TOC presentan un mayor riesgo. Esto es especialmente cierto si el familiar desarrolló TOC cuando era niño o adolescente.
- **Estructura y funcionamiento del cerebro:** Los estudios de imágenes demuestran que las personas con TOC tienen diferencias en ciertas partes del cerebro. Los investigadores necesitan hacer más estudios para comprender la conexión entre estas diferencias cerebrales y el TOC.
- **Trauma infantil** como el abuso infantil: Algunos estudios han encontrado un vínculo entre el trauma en la infancia y el TOC. En este sentido, se necesita más investigación para comprender mejor esta relación. En algunos casos, los niños pueden desarrollar algunos síntomas o TOC después de una infección estreptocócica.

### 5.1.3 TRASTORNO DE ANSIEDAD

“La ansiedad es una emoción que surge ante situaciones ambiguas, en las que se anticipa una posible amenaza, y que prepara al individuo para actuar ante ellas mediante una serie de reacciones cognitivas, fisiológicas y conductuales” (Orozco, 2012, p.498). Al estado mental o emoción se le suma la presencia de síntomas y patologías como la taquicardia, respiración agitada, tensión muscular, temblores, entre otros, que ciertamente son producidas como mecanismo de defensa frente a situaciones que generan estrés. En efecto, la ansiedad

posee 3 tipos de respuestas: subjetivo y cognitivo, fisiológico-somático y motor conductual. (ibíd.)

No obstante, Orozco (2012) destaca que existen distintos tipos de ansiedad, entre ellos está la ansiedad fisiológica o normal y la ansiedad patológica, en donde la ansiedad normal es un mecanismo de defensa frente a amenazas fuera de lo cotidiano que es más leve y no requiere atención médica. Por otro lado, la ansiedad patológica es cuando los niveles de ansiedad son tan altos, que afectan de manera negativa y notable, el desempeño dentro de las actividades, llegando a recurrir a un especialista en psiquiatría, pues este tipo de ansiedad puede bloquear una respuesta adecuada en la vida diaria del paciente (p.498).

Del mismo modo, Mayo Clinic (2021) expone que existen otros tipos de ansiedad que son provocadas por diversos factores, así como la agorafobia, que es el miedo a situaciones que pueden causar pánico; el trastorno de ansiedad debido a una enfermedad, la cual contiene síntomas de ansiedad que son provocados por un problema de salud; el trastorno de ansiedad generalizada, en donde la ansiedad y preocupación forman parte de la vida cotidiana de la persona; el trastorno de pánico, contiene episodios de ansiedad, miedo y terror que pueden ser producidos dentro de ataques de pánico.

Además, del trastorno de ansiedad por separación el cual es producido en la niñez por la separación de sus padres; el trastorno de ansiedad social, el cual contiene altos niveles de ansiedad, productor de la inseguridad frente a otras personas; la hipocondría, que es la ansiedad que parte de la creencia de padecer una enfermedad letal, llegando a tener un miedo excesivo por contraer algún tipo de enfermedad, entre otros. (Ibíd.)

En efecto, Orozco (2012) asegura que la ansiedad puede surgir debido a distintos factores, así como el factor biológico (factor hereditario), factor psicosocial (entorno), factor traumático (ansiedad producida por traumas), factor psicodinámico (señales de alarma frente amenazas), factores cognitivos y conductuales (sistema de pensamientos negativos que generan estrés) (p.499).

En otro sentido, los síntomas que puede sufrir el paciente varían del caso, pues puede afectar los sentimientos, generando simplemente estrés o un terror paralizante que no permita el desarrollo de las actividades del paciente, entre los padecimientos más comunes tenemos:

taquicardia, sudoración excesiva, sensación de ahogo o falta de aliento, náuseas o molestias abdominales, mareo o incluso desmayo, miedo a perder el control o volverse loco, miedo a morir, hormigueo en el cuerpo, escalofríos, entre otros (ibíd.).

De modo que, frente a la presencia de los síntomas mencionados anteriormente, el paciente debe ir con un psicoterapeuta que, dependiendo del caso, analizará si el paciente necesita algún medicamento o ir a terapia. (ibíd.).

#### **5.1.4 TRASTORNO DE ALIMENTACIÓN**

Según el Instituto Nacional de Salud Mental (NIMH) “los trastornos de la alimentación, también llamados trastornos de la conducta alimentaria, son enfermedades médicas graves con una influencia biológica que se caracterizan por alteraciones graves de las conductas alimentarias” (2020). Más allá de afectar la salud física y mental puede poner en peligro la vida del individuo si no se combate a tiempo con los tratamientos adecuados. En este sentido, el trastorno interfiere completamente en la capacidad del cuerpo en el que se impide una nutrición adecuada.

Asimismo, el NIMH (2020) indica que “los trastornos de la alimentación pueden afectar a personas de cualquier edad, origen racial y étnico, peso corporal y género. Incluso las personas que parecen ser saludables, como los atletas pueden padecer de estos trastornos alimenticios. Las personas con trastornos de la alimentación pueden tener un bajo peso corporal, un peso normal o sobrepeso”. Los especialistas en el área desconocen la causa del trastorno, sin embargo, los estudios e investigaciones derivan la intervención de factores genéticos, biológicos, conductuales, psicológicos y sociales que influyen en la afección médica.

Por otra parte, se afirma que “los trastornos de la alimentación más frecuentes incluyen la anorexia nerviosa, la bulimia nerviosa y el trastorno por atracón. Cada uno de estos trastornos está asociado con diferentes síntomas, pero a veces coinciden. Las personas que presentan cualquier combinación de estos síntomas pueden tener un trastorno de la alimentación y deben ser evaluadas por un médico u otro proveedor de atención médica” (Ibíd.)

Según el diccionario de Medicina Océano Mosby (2001), la anorexia nerviosa “es un trastorno psiconeurótico caracterizado por la negativa prolongada a comer que es causa de emaciación, amenorrea y trastornos emocionales relacionados con la imagen del cuerpo y

temor patológico a engordar” (p.77). En efecto, mayormente la afección es observada en adolescentes y se origina de un estrés o conflicto emocional como ansiedad, pánico, irritación y temor que ciertamente conlleva a una extrema alteración en el individuo.

Asimismo, el NIMH (2020) asegura que el trastorno de alimentación “posee una tasa de mortalidad extremadamente alta, en comparación con otros trastornos mentales. Las personas con anorexia corren el riesgo de morir por complicaciones médicas asociadas con la inanición (hambre). El suicidio es la segunda causa principal de muerte en las personas diagnosticadas con anorexia nerviosa”.

La Clínica Universidad de Navarra (2022) puntualiza que los síntomas principales de la anorexia nerviosa son los siguientes:

- Miedo intenso a ganar peso.
- Distorsión de la imagen corporal o verse gorda a pesar de estar muy delgada.
- Reducción del peso por debajo de lo normal hasta llegar a malnutrición.
- Como consecuencia del adelgazamiento extremo aparecen algunos signos físicos como piel seca y rugosa, caída del cabello, pérdida de la menstruación durante al menos 3 ciclos consecutivos.
- Síntomas psicopatológicos como estados de tristeza, angustia, irritabilidad o aislamiento social.
- La personalidad de estas pacientes suele ser de perfeccionismo y de autoexigencia en sus vidas, que se acompaña de una baja autoestima.

Aunque indican que los síntomas más habituales en los pacientes son: distorsión de la imagen corporal, malnutrición, alteraciones digestivas, falta de calcio y alteraciones bioquímicas en la sangre. (Ibíd.)

Posteriormente, la Clínica Universidad de Navarra (2022) señala que la causa de esta enfermedad es multifactorial y la sintomatología clínica representa el final de la interacción de tres tipos de factores:

- **Factores predisponentes:** individuales, familiares y culturales.
- **Factores precipitantes:** situaciones de crisis, como pérdidas afectivas o inicio de dieta estricta por insatisfacción personal o corporal.

- **Factores perpetuantes:** clínica de desnutrición y clínica afectiva asociada (ansiedad, depresión).

Dentro del trastorno de la alimentación se encuentra la Bulimia Nerviosa es aquella que consiste en el “deseo insaciable de comer que suele caracterizarse por episodios de ingestión continuada de alimentos seguidos por otros de depresión nerviosa y auto deprivación” (Lopategui, 2000). En efecto, “suelen sentir una pérdida de control sobre estos episodios de atracones. A estos atracones les siguen comportamientos para compensar por el exceso de comida, como vómitos forzados, uso exagerado de laxantes o diuréticos, ayunos, ejercicio excesivo, o una combinación de estos. A diferencia de las personas con anorexia nerviosa, las personas con bulimia nerviosa pueden mantener un peso saludable o tener exceso de peso” (NIMH, 2020).

En contraste, NIMH (2020) destaca que los síntomas y las consecuencias para la salud de la bulimia nerviosa incluyen:

- Dolor e inflamación crónica de la garganta.
- Inflamación de las glándulas salivales en la zona del cuello y la mandíbula.
- Esmalte dental desgastado, sensibilidad y caries en los dientes, como resultado de la exposición al ácido del estómago al vomitar.
- Reflujo ácido y otros problemas gastrointestinales.
- Malestar e irritación intestinal debido al uso inadecuado de laxantes.
- Deshidratación grave por las purgas.
- Desequilibrio de los electrolitos (con niveles demasiados bajos o demasiados altos de sodio, calcio, potasio y otros minerales) lo que pueden originar un accidente cerebrovascular o ataque al corazón.

Asimismo, el trastorno por atracón “se caracteriza por episodios de ingesta compulsiva de forma repetitiva” (Sánchez, 2018). Asimismo, el NIMH (2020) asegura que el trastorno por atracón “es una afección en la que las personas pierden el control sobre lo que comen y tienen episodios recurrentes de ingerir cantidades inusualmente grandes de alimentos. A diferencia de la bulimia nerviosa, a los episodios de atracones no les siguen purgas, exceso de ejercicio o ayunos”. En efecto, las personas que sufren atracones suelen tener sobrepeso u obesidad, así

como puede variar el atracón de leve o grave influyendo completamente en el sistema digestivo del individuo.

Además, el Instituto Nacional de Salud Mental (2020) expone los siguientes síntomas o conductas que se generan durante el episodio del atracón:

- Consumir cantidades inusualmente grandes de alimentos en un período corto de tiempo, como, por ejemplo, en dos horas.
- Comer rápidamente durante los episodios de atracones.
- Comer incluso cuando está lleno o no tiene hambre.
- Comer hasta estar tan lleno que se siente incómodo.
- Comer solo o en secreto para evitar sentirse avergonzado.
- Sentimientos de angustia, vergüenza o culpa por comer.
- Dietas frecuentes, posiblemente sin perder peso.

### **5.1.5 TRASTORNO POR DÉFICIT DE ATENCIÓN E HIPERACTIVIDAD**

En efecto, el trastorno por Déficit de Atención con Hiperactividad (TDAH) “comprende un patrón persistente de conductas de desatención, hiperactividad e impulsividad. Se considera que el trastorno está presente cuando dichas conductas tienen mayor frecuencia e intensidad que resulta habitual según la edad” (Amador, 2001, p 6).

En contraste, el autor asegura que existen tres tipos de TDAH:

- **El inatento (nivel bajo)**, la persona tiene dificultad para prestar atención o seguir instrucciones, puesto que se distrae con frecuencia y tiende a olvidarse de las cosas.
- **El hiperactivo-impulsivo e inatento (nivel intermedio)**, implica que la persona se mueva nerviosamente, conducta inquieta en el que se presenta la impulsividad.
- **El hiperactivo-compulsivo combinado (nivel alto)**, nivel que combina los dos tipos de TDAH anteriores (Ibíd.).

Según Mayo Clinic (2021) el paciente puede sufrir síntomas como la hiperactividad o exceso de energía, impulsividad o problemas de autocontrol, baja tolerancia, frustración excesiva, inestabilidad emocional, autoritarismo y testarudez. Asimismo, este tipo de padecimiento se suele presentar en la infancia, cuando no pueden realizar todas las actividades y no siguen las instrucciones correspondientes. (Ibíd.).

En efecto, los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC) señalan que los síntomas que puede presentar un niño con TDAH son:

- Exceso de movimiento.
- Problemas para llevarse bien con otros compañeros.
- Cometer errores muy frecuentemente.
- Olvidar y fantasear en exceso (2020),

No obstante, afirman que los adultos suelen padecer síntomas TDAH a medida que envejecen, en donde se suele identificar a un adulto con TDAH cuando tienen dificultad para concentrarse o ejecutar tareas a menudo, todo esto sumado a la impulsividad, inquietud, intolerancia y problemas al momento de relacionarse con otras personas hasta llegar al punto de tener cambios de humor muy marcados, sin embargo, suele ser difícil de diagnosticar, porque dichos síntomas son parecidos a otros padecimientos como la ansiedad u otros trastornos (Ibíd.)

Del mismo modo, Amador (2001) menciona que el padecimiento puede ser producido por factores genéticos, puesto que existe una alta probabilidad que tanto padre como hijo, puedan presentar el tipo de trastorno. Asimismo, pueden ser producidos por los factores biológicos, factores neurofísicos, factores psicosociales y ambientales (p. 6).

Según los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (2020) el tratamiento del trastorno depende del nivel de desarrollo en que esté el TDAH. En efecto, el paciente deberá ser atendido por un Psiquiatra a través de terapias conductuales. Cabe destacar que el tratamiento depende del nivel del padecimiento y de la edad del paciente, en el que se podría incluir fármacos o terapias naturales.

### **5. 1.6 TRASTORNO PSICÓTICOS**

Según los colaboradores de PsicodeX; Farré, Pérez, Vinyals & Marcús (2016) el Trastorno Psicótico “es una entidad que se caracteriza por una pérdida del contacto con la realidad, es decir, las personas que lo padecen perciben una realidad alterada que creen cierta y que no es la misma que viven el resto de personas. Aunque otras personas les digan que lo que ven o escuchan no existe, quien lo sufre lo puede ver y sentir, y lo asume como cierto a

pesar de la evidencia”. En efecto, Medline Plus (2021) explica que “dos de los síntomas principales que se presentan son los delirios y alucinaciones. Los delirios son falsas creencias, tales como la idea de que alguien está en su contra o que la televisión les envía mensajes secretos y las alucinaciones son percepciones falsas, como escuchar, ver o sentir algo que no existe”.

Asimismo, explica que “la esquizofrenia es un tipo de trastorno psicótico. Quienes sufren de trastorno bipolar pueden presentar de igual forma dichos síntomas psicóticos. Otros problemas que pueden causar psicosis son el alcohol y ciertos medicamentos, tumores cerebrales, infecciones del cerebro y un ataque cerebrovascular (ACV). En este sentido, el tratamiento dependerá de la causa de la psicosis. Puede incluir fármacos para el control de los síntomas y psicoterapia. La hospitalización es una opción para los casos serios en los que una persona puede ser peligrosa para sí misma o para los demás” (Ibíd.)

### **5.1.7 TRASTORNO DE LA PERSONALIDAD**

Mayo Clinic (2021) explica que el Trastorno de la Personalidad es “un tipo de trastorno mental en el cual tienes un patrón de pensamiento, desempeño y comportamiento marcado y poco saludable. En efecto, una persona con trastorno de personalidad tiene problemas para percibir y relacionarse con las situaciones y con el entorno social. Además, causa problemas y limitaciones importantes en las relaciones, las actividades sociales, el trabajo y la escuela”. De hecho, “los trastornos de personalidad generalmente comienzan en la adolescencia o la adultez temprana. Existen muchos tipos de trastorno de personalidad. Algunos tipos se vuelven menos obvios en el transcurso de la mediana edad” (Ibíd).

En relación, “la personalidad es la combinación de pensamientos, emociones y conductas que nos hacen únicos. Es el modo en el que ves, comprendes y te relacionas con el mundo exterior, así como el modo en el que te ves a ti mismo” (Mayo Clinic, 2021). Cabe destacar que la formación de la personalidad radica en la infancia. Afirman que durante la etapa se presentan los siguientes factores:

- **Los genes.** Es posible que determinados rasgos de la personalidad se transmiten de padres a hijos mediante los genes heredados. A veces, estos rasgos se llaman tu temperamento.

- **El entorno.** Esto incluye los alrededores en los que creces, los eventos que tuvieron lugar y las relaciones con familiares y otras personas.

De hecho, “el trastorno puede alterar significativamente tanto la vida de la persona afectada como la de las personas que se preocupan por esta. Los trastornos de la personalidad pueden provocar problemas con las relaciones, el trabajo o la escuela, y pueden derivar en el aislamiento social o el consumo abusivo de drogas o alcohol” (Ibíd).

### 5.1.8 TRASTORNO POR ESTRÉS POSTRAUMÁTICO

Según el diccionario de Medicina Océano Mosby (2001) el Estrés Postraumático es “un trastorno mental caracterizado por la aparición de ansiedad como respuesta emocional aguda frente a un fenómeno traumático o una situación de intenso estrés ambiental, como un desastre natural, un accidente aéreo, un combate militar o una tortura”. En este sentido los síntomas más frecuentes que padecen los pacientes son:

- Aparición de Pesadillas.
- Disminución de la capacidad de respuesta al mundo exterior.
- Vigilia exagerada.
- Trastorno del Sueño.
- Irritabilidad.
- Alteraciones en la memoria.
- Dificultades para la concentración.
- Depresión, ansiedad, cefaleas y vértigo.

Según Mayo Clinic (2021) “los individuos suelen sentir miedo durante y después de la situación traumática. El miedo desencadena una respuesta de 'lucha o huida'. Esta es la forma en que el cuerpo busca protegerse de posibles peligros. Causa cambios en el cuerpo, como la liberación de ciertas hormonas y aumenta el estado de alerta, la presión arterial, la frecuencia cardíaca y la respiración”. En efecto el tratamiento consiste en la administración de sedantes y en los casos de mayor grado psicoterapia de apoyo, para reducir los síntomas y combatir el trastorno de estrés postraumático. Del mismo modo, NIMH (2020) asegura “es importante que cualquier persona con síntomas de estrés postraumático consulte con un profesional de la salud mental que tenga experiencia en el tratamiento del trastorno. Entre los tratamientos principales se encuentran la psicoterapia, los medicamentos o ambos. Un profesional experimentado en salud mental puede ayudar a las personas a encontrar el plan de tratamiento que aborde sus síntomas y satisfaga necesidades”.

En este caso, afirman que “la psicoterapia, a veces llamada 'terapia de diálogo', incluye una variedad de técnicas de tratamiento que los profesionales de la salud mental utilizan para ayudar a las personas a identificar y cambiar emociones, pensamientos y comportamientos problemáticos” (Ibíd). En este sentido, la terapia de diálogo o de conversación proporciona un ambiente de orientación y apoyo, que le permite al paciente desahogarse de forma libre y segura manteniendo una conexión cálida e imparcial. Por lo tanto, su duración puede variar dependiendo de las sesiones de terapia que requiera el paciente, aunque generalmente se realiza de 6 a 12 semanas.

En efecto, NIMH (2020) señala que “algunos tipos de psicoterapia se dirigen a los síntomas del trastorno por estrés postraumático, mientras que otros se concentran en los problemas sociales, familiares o laborales. Las psicoterapias eficaces tienden a destacar algunos componentes clave, incluidas las habilidades de aprendizaje que ayuden a identificar los factores desencadenantes y controlar los síntomas”.

Dentro de la psicoterapia se deriva un tipo de terapia cognitiva conductual que resulta efectiva para abordar los desafíos emocionales del individuo. De este modo, “la terapia cognitiva conductual ayuda a tomar conciencia de pensamientos imprecisos o negativos para que puedas visualizar situaciones exigentes con mayor claridad y responder a ellas de forma más efectiva” (Mayo Clinic, 2021). A su vez, se puede incluir terapia de exposición y reestructuración cognitiva.

Según el Instituto Nacional de Salud Mental (2020) “la terapia de exposición ayuda a las personas a aprender a controlar su temor al exponerlas poco a poco y de forma segura a la experiencia traumática que tuvieron. Como parte de esta terapia, las personas pueden pensar o escribir sobre su experiencia, o visitar el lugar donde ocurrió el hecho” y la reestructuración cognitiva es un procedimiento que ayuda al paciente a comprender, analizar y aceptar el acontecimiento traumático. “A veces las personas recuerdan la situación de manera diferente de cómo sucedió, o pueden sentirse culpables o avergonzadas por algo que no fue su culpa. La reestructuración cognitiva puede ayudar a las personas con este trastorno a pensar en lo que sucedió de manera realista” (Ibíd).

En cuanto a los medicamentos, los especialistas en el área pueden encontrar el medicamento que más resulte efectivo para el paciente. Generalmente, recetan los antidepresivos “un tipo de medicamento llamado inhibidor selectivo de la recaptación de serotonina (ISRS) que controla efectivamente los síntomas del trastorno, como la tristeza, la preocupación, el enojo y la sensación de vacío emocional. Además, de ISRS se pueden recetar otros medicamentos acompañado de sesiones de psicoterapia. (NIMH, 2020).

### **5.1.9 FOBIA**

El diccionario de Medicina Océano Mosby (2001) destaca que “es un trastorno nervioso caracterizado por un temor obsesivo, irracional e intenso frente a un objeto específico” (p. 564). Las manifestaciones típicas son fatiga, palpitaciones, desvanecimiento, náuseas, sudoración, pánico, temblor y ansiedad. En efecto, el temor que es desproporcionado con respecto al objeto que lo provoca suele estar asociado con un tipo de experiencia previa dolorosa, traumática en la que influyó en el objeto o situación en particular, así como también el desplazamiento de un conflicto inconsciente hacia un objeto o situación externa con los que guarda una relación simbólica. Por lo tanto, la necesidad irracional compulsiva de evitar el objeto o situación productores de temor interfiere con las actividades diarias habituales y con frecuencia provoca alteraciones complejas en las formas de vida y en las relaciones interpersonales.

Aunque el individuo suele admitir lo injustificable de su reacción, no resulta fácil superar el temor hasta que se pone de manifiesto con el conflicto reprimido, por lo general mediante una psicoterapia y para tratarlo se puede inducir con técnicas conductistas para disminuir la ansiedad que genera el objeto o la situación en particular.

Según Rodríguez (2020) “una de las consecuencias más comunes es que las personas dejan de hacer actividades para intentar evitar los estímulos, objetos, etc. que les produce miedo. De esta manera se genera una afectación en la vida diaria de las personas provocando deterioro laboral, social, familiar, personal, etc.

Asimismo, afirma que el libro de la Asociación Estadounidense de Psiquiatría (DSM-5) (2013) “establece que las personas con fobias a menudo presentan deterioro psicosocial y que a su vez produce un empeoramiento de la calidad de vida” (Ibíd).

En relación a los síntomas habituales, algunos individuos no experimentan ningún síntoma hasta que se enfrentan a la experiencia traumática o negativa, mientras que otros individuos se manifiestan y suelen entrar en un escenario de pánico con solo imaginarlo en el que se presentan los siguientes síntomas:

- Excesiva sudoración.
- Pensamientos distorsionados ante el estímulo.
- Náuseas.
- Frecuencia cardíaca acelerada / palpitaciones.
- Mareos leves / vértigos.
- Falta de respiración.
- Temblores y escalofríos.
- Dolor abdominal / malestar.

Según el Centro de Estudios de Psicología (2021) existen diversos **tipos de fobias** y se pueden agrupar en dos grandes categorías. Estas son:

1. **Fobias específicas o simples.** Se desarrollan en la infancia o la adolescencia. Las más típicas que se incluyen en este grupo son las fobias a los animales, ambientales, corporales, sexuales y situacionales.
2. **Fobias complejas.** Se desarrollan en edad adulta y provocan miedo intenso o ansiedad fuerte ante una situación concreta. Las más comunes son la agorafobia y la fobia social.

En efecto, el Centro de Estudios de Psicología (2021) expone las fobias más comunes que presentan los individuos.

1. **Zoofobia:** Es el miedo irracional y constante causado por un animal debido a su aspecto o por su capacidad de hacernos daño. En efecto, la mayoría de los casos se presenta tras una situación traumática con un animal.
2. **Claustrofobia:** Es una de las fobias más comunes en los individuos y consiste en el miedo a los espacios cerrados como los ascensores, vehículos, túneles, habitaciones, etc. En este sentido, los claustrofóbicos tienen temor de quedarse atrapados o asfixiados dentro del lugar.
3. **Acrofobia:** Es el temor intenso e irracional a las alturas. En efecto, “se habla de un trastorno que puede interferir negativamente en la vida cotidiana de la persona,

haciendo que le resulte imposible hacer actividades sencillas como subir una escalera o mirar por la ventana de un segundo piso” (Fernández, 2019). El fenómeno obsesivo se observa sobre todo en personas muy conscientes, tímidas o extraordinariamente proclives al orden y la simetría. El trastorno puede atribuirse a una experiencia reprimida y atemorizante que por lo general ha ocurrido en la infancia. Cabe destacar que “el miedo viene acompañado de una sensación de mareos e inestabilidad” (Centro de Estudios de Psicología, 2021)

4. **Astrafobia:** Es una de las fobias más habituales, el miedo extremo e intenso que sienten las personas a los truenos, rayos y tormentas.
5. **Aracnofobia:** La aracnofobia es un sentimiento agudo de rechazo visceral o miedo ilógico a las arañas (Grijota, 2019) y otros arácnidos como los escorpiones. En consecuencia, los aracnofóbicos se alejan completamente de cualquier lugar donde puedan habitar arácnidos de cualquier tamaño.
6. **Aerofobia:** Es el miedo obsesivo a volar, es decir, un trastorno fóbico de carácter irracional. Como consecuencia, los individuos entran en estado de pánico cuando se desplazan en avión provocando intensos malestares de ansiedad e inestabilidad.
7. **Homofobia o Hematofobia:** Es el miedo irracional a la sangre, heridas y agujas. El trastorno puede generar temor, ansiedad, desmayos, mareos, palidez y sudoración ante la extracción de sangre.
8. **Nictofobia:** “Es un miedo irracional causado por una percepción distorsionada y anticipatoria de los peligros que se acechan en la oscuridad tanto en entornos abiertos (bosque, calle, campo) como en entornos cerrados (dormitorios)” (Villasmil, 2019).

Posteriormente, la Clínica Universidad de Navarra (2022) expone que la terapia de conducta resulta ser uno de los tratamientos más efectivos para las fobias, en ocasiones puede ser preciso combinarlo con tratamiento psicofarmacológico para disminuir los síntomas físicos que acompañan a la fobia y ayudar así a la persona a afrontar la situación.

#### **El tratamiento psicoterapéutico consiste en:**

- Exposición progresiva a los estímulos fóbicos.
- Entrenamiento en técnicas de manejo de ansiedad.
- Reestructuración cognitiva orientada a combatir las ideas catastróficas que puedan presentar estas personas.

De igual forma, Rodríguez (2019) afirma que “la terapia cognitivo conductual ha demostrado ser una de las más eficaces en el tratamiento de estos trastornos. La técnica más utilizada es la **exposición con prevención de respuesta (EPR)**”. La Exposición con Prevención de Respuesta es una técnica que se utiliza en la Terapia Cognitivo-Conductual (TCC). Antes de comenzar, Rodríguez (2019) destaca que es importante definir la Exposición y la Prevención de Respuesta por separado (Suriá y Meroño, 2009).

- **La Exposición** consiste en enfrentar al paciente a situaciones de miedo o preocupación relacionadas con sus obsesiones, para ello, se comienza con situaciones que causan mínimos de ansiedad y posteriormente se va aumentando poco a poco.
- **La Prevención de Respuesta** consiste en evitar el comportamiento compulsivo con el apoyo del terapeuta evitando los comportamientos compensatorios para disminuir la ansiedad. Por ello, la combinación de la exposición y la prevención de respuesta consiste en el enfrentamiento, deliberada y voluntariamente, al objeto o idea temida ya sea directamente o a través de la imaginación. Asimismo, “la aplicación de la técnica cognitiva se establecen 15 sesiones con una duración de una hora” (Ferrer, 2014, p.8)

Según Ferrer (2014) la EPR tiene una serie de ventajas sobre otras técnicas porque se realizan los siguientes pasos:

1. El establecimiento de metas y objetivos terapéuticos de manera conjunta (paciente y psicólogo).
2. Explicación de qué consiste el trastorno, es decir, psicoeducación tanto con el sujeto como con los miembros de la familia más cercanos a él.
3. Entrenamiento en respiración y relajación para que el sujeto pueda exponerse a los estímulos con mayor sensación de autocontrol.
4. Explicación del concepto de la EPR e información para realizar la jerarquía.
5. Valoración de las dificultades que van apareciendo durante la EPR y reforzamiento de los logros alcanzados.
6. Utilización de las técnicas cognitivas.

#### **5.1.10 TRASTORNO DEL ESPECTRO AUTISTA (TEA)**

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) explican que los Trastornos del Espectro Autista (TEA) “son discapacidades del desarrollo causadas por diferencias en el cerebro” (2022). De hecho, señalan que algunas personas con TEA tienen una diferencia conocida, como una afección genética, aunque no se conocen otras causas.

En relación, destacan que los científicos creen que los TEA tienen múltiples causas que, al actuar juntas, cambian las maneras más comunes en las que las personas se desarrollan. Hoy en día, hay mucho que aprender sobre estas causas y cómo estas afectan a las personas con el trastorno. Además, puede que las personas con TEA se comporten, comuniquen, interactúen y aprendan de maneras distintas a la mayoría de las personas. Muchas veces no hay nada en su apariencia que las distinga de las demás. En este sentido, las capacidades de las personas con TEA pueden variar de manera significativa”. (Ibíd)

Cabe destacar que las personas con el trastorno tienen problemas de comunicación e interacción social. En efecto, “las personas con este tipo de trastorno tienen distintos mecanismos de aprendizaje y de atención. Es importante señalar que algunas personas sin TEA también podrían presentar algunos de estos síntomas. dificultando la vida de las personas que lo padecen” (CDC, 2022).

### **5.1.11 TRASTORNOS DEL SUEÑO**

Mayo Clinic (2021) define los Trastornos del Sueño como “padecimientos que afectan en la forma de dormir de la persona”. En efecto, Medline Plus destaca que efectivamente existen distintos trastornos del sueño relacionados con la dificultad para conciliar el sueño, con el dormir inapropiadamente, problemas con el ritmo del sueño y conductas no habituales al dormir, que incluso pueden ser originadas por otras enfermedades o patologías.

Asimismo, Téllez (2022) aseguró en la plataforma de Canal Salud IMQ, que aproximadamente el 40 % de la población mundial puede padecer distintos tipos de trastornos del sueño en alguna etapa de su vida, en donde los síntomas más comunes son:

- Dificultad para quedarse dormido.
- Problemas para volver a conciliar el sueño.
- Tener mala calidad de sueño y por consiguiente roncar.
- Sentirse cansado y somnoliento a lo largo del día.
- Alteraciones de ánimo.
- Pérdida de memoria o concentración.
- Bajo rendimiento en la vida diaria del paciente.

En efecto, Mayo Clinic (2021) señala que algunos tipos y síntomas del trastorno del sueño son:

- **Piernas inquietas:** En efecto, es cuando el paciente tiene una sensación de hormigueo en las piernas.
- **Sonambulismo:** Es cuando el paciente camina o habla solo inconscientemente mientras este se encuentra durmiendo.
- **Terrores nocturnos:** Implica gritos y agitación en el sueño.
- **Insomnio:** Dificultad para dormir y conciliar el sueño.
- **Hipersomnia:** Exceso de sueño.
- **Narcolepsia:** Sueño o excesivas ganas de dormir en el transcurso del día.
- **Apneas del sueño:** Ocurre cuando la persona deja de respirar durante un lapso de 10 segundos mientras duerme y de alguna manera recupera la respiración roncando.

Cabe destacar que el origen de este trastorno es incierto, sin embargo, Mayo Clinic (2021) asegura que dicho trastorno puede ser producido por numerosos factores, así como:

- Alteraciones en los hábitos de sueño generados por alguna situación.
- Consumo de sustancias que contengan cafeína o alcohol, narcóticos, etc.
- El uso de dispositivos electrónicos
- En efecto, la edad juega un papel muy importante, conforme el paciente envejece, este puede despertarse con mayor facilidad y dormir menos horas.

Por consiguiente, el tratamiento varía del tipo y nivel de trastorno del sueño, partiendo desde terapias como la terapia de control del estímulo, la fototerapia, técnicas de relajación, hasta el uso de fármacos o medicamentos hipnóticos (Tratamientos Psicológicos, 2020).

### **5.1.12 TRASTORNO DE BIPOLARIDAD**

El Instituto Nacional de la Salud Mental (NIMH) define el trastorno bipolar, (denominado también como trastorno maníaco depresivo o depresión maníaca) como “un trastorno mental que puede ser crónico o episódico (lo que significa que ocurre ocasionalmente y en intervalos irregulares). Puede ocasionar cambios inusuales, a menudo extremos y fluctuantes en el estado de ánimo, el nivel de energía y de actividad, y la concentración” (2019, p.2). En este sentido, depende del nivel del trastorno y los episodios a los que se enfrente, pueden variar las emociones.

El NIMH asegura que las fases de este tipo de trastorno comprenden:

- **Episodios maníacos:** Cuando el paciente se siente muy animado, molesto, irritable o enérgico, tiende a dormir menos y a realizar actividades sin juicio.
- **Episodios depresivos:** El paciente se siente muy triste, deprimido e indiferente, llegando a aislarse de los demás hasta llegar al punto de pensar en el suicidio.
- **Episodios hipomaníacos:** Combinación de ambos episodios, repercutiendo así en la vida cotidiana del paciente.

De igual forma, afirman que los tipos y fases del trastorno bipolar se pueden clasificar en:

- **Trastorno bipolar I:** Cuando los episodios maníacos duran 1 semana durante la mayor parte del día. Cabe destacar que probablemente se produzcan distintos episodios depresivos por separado durante dos semanas, o incluso puede haber alteraciones en el estado de ánimo con carácter mixto, es decir que los episodios maníacos y depresivos se juntan y se manifiestan al mismo tiempo.
- **Trastorno bipolar II:** Contiene patrones de episodios depresivos y episodios hipomaníacos (siendo estos menos extremos que los episodios maníacos)
- **Trastorno ciclotímico:** Contiene síntomas hipomaníacos y depresivos, pero son menos intensos, dichos síntomas ocurren durante dos años en los adultos y un año en adolescentes y niños.
- **Otros trastornos bipolares:** Categoría en donde se encuentran los síntomas de este trastorno que no coinciden con las anteriormente mencionadas.

Es importante resaltar que aún no se encuentra la causa específica del trastorno. Sin embargo, existen diversos factores que influyen en el padecimiento, así como el factor genético. En efecto, “las investigaciones sugieren que esto se explica principalmente porque es hereditaria, es decir, las personas con ciertos genes son más probables a presentar el trastorno bipolar. No hay un solo gen que pueda causar este trastorno, sino más bien hay muchos involucrados” (NIMH, 2019, p.4), así como también otros factores como la estructura y funcionamiento del cerebro.

Medline Plus (2021) asegura que el diagnóstico del padecimiento puede realizarse mediante un examen clínico, una evaluación psiquiátrica en conjunto con otras pruebas

médicas que permitan descartar otro tipo de enfermedades. En efecto, el trastorno no tiene cura, aunque puede controlarse. De hecho, el tratamiento varía del nivel o tipo de trastorno bipolar, sin embargo, suelen recetar medicamentos estabilizadores del estado de ánimo, antipsicóticos, incluyendo la psicoterapia o terapia de conversación. Más allá, el especialista brinda ayuda emocional y psicológica al paciente.

## Capítulo III. PROPUESTA Y ESTRATEGIA

### 6. PROPUESTA.

En primer lugar, el plan de acción que se ejecutó durante la programación del micro- programa Prima Salud fue el siguiente:

#### Pre-producción:

- Se creó el nombre del micro – programa.
- Se investigó y discutió sobre los temas a abordar en los micros – programas.
- Se contactó a los siguientes especialistas en Salud Mental: Paola Hernández, Elehana Martínez, Isamary Arenas, Yasmery Arévalo y Clara Astorga cuya intervención presencial fue en 6 (seis) grabaciones de 13 (trece) capítulos del micro – programa Prima Salud.
- Se diseñó un guión que facilitó el trabajo de producción de los capítulos del micro – programa para lograr una mejor comprensión de información al momento de exponer e intercambiar ideas con los especialistas invitados.
- Se estableció una fecha, hora y ubicación para la realización de los capítulos del micro - programa en base al tema a tratar.
- Se diseñó un logo y slogan para Prima Salud.
- Se creó y se grabó la tapa de entrada y de salida de los capítulos del micro - programa.
- Se eligió la musicalización del micro – programa.

#### Producción:

- Se colocó en la grabación la tapa de entrada y de salida del micro - programa.
- Se cronometró la duración de cada capítulo del micro – programa para lograr cumplir con el formato seleccionado.
- Se realizó prueba de sonido antes de iniciar la grabación.
- Se grabaron los capítulos del micro – programa de Prima Salud

#### Post-producción

- Se realizó el proceso de edición y montaje del material.
- Se publicó el contenido por las distintas plataformas digitales (Spotify, Anchor).
- Se propuso la introducción de los capítulos del micro - programa a través de RadioUMA (Radio Universitaria).
- Se creó una propuesta para introducir los capítulos del micro - programa en Radios AM (Amplitud Modulada) o FM (Frecuencia Modulada)

Propuesta de transmisión de los 13 Capítulos del Micro – Programa Prima Salud (Radio UMA, FM Center, HOT94.1)

<b>Tema</b>	<b>Invitado</b>	<b>Día</b>	<b>Hora</b>
<b>Salud Mental</b>		<b>Lunes</b>	<b>9:30am</b>
<b>Depresión</b>	Psicóloga: Paola Hernández	<b>Miércoles</b>	<b>9:30am</b>
<b>Trastorno Obsesivo - Compulsivo</b>		<b>Viernes</b>	<b>9:30 am</b>
<b>Trastorno de Ansiedad</b>		<b>Domingo</b>	<b>9:30am</b>
<b>Trastorno de la Alimentación</b>	Presidenta de la Federación de Psicólogos de Venezuela: Carla Astorga	<b>Lunes</b>	<b>9:30am</b>
<b>Trastorno de Bipolaridad</b>	Presidenta de la Federación de Psicólogos de Venezuela: Carla Astorga	<b>Miércoles</b>	<b>9:30am</b>
<b>Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad</b>		<b>Viernes</b>	<b>9:30am</b>
<b>Trastorno Psicóticos</b>	Dr. Isamary Arenas	<b>Domingo</b>	<b>9:30am</b>
<b>Trastorno de la Personalidad</b>		<b>Lunes</b>	<b>9:30am</b>
<b>Trastorno por Estrés Postraumático</b>	Psicóloga Yasmery Arévalo	<b>Miércoles</b>	<b>9:30am</b>
<b>Fobias</b>	Psicóloga Elehana Martínez	<b>Viernes</b>	<b>9:30am</b>
<b>Trastorno del Espectro Autista (TEA)</b>		<b>Domingo</b>	<b>9:30am</b>
<b>Trastornos del Sueño</b>		<b>Lunes</b>	<b>9:30am</b>

## **7. PRESUPUESTO**

La elaboración del PFC contó con los siguientes recursos:

- Laptops o computadoras.
- Micrófonos.
- Conexión de internet estable.

- Audífonos.
- Plataforma de grabación y edición de audio.
- Guión.

En este sentido, los recursos mencionados permitieron llevar a cabo el proyecto con mayor éxito, en conjunto con las investigaciones que sirvieron de refuerzo para potenciar y estructurar minuciosamente el trabajo académico. De forma que el proyecto tuviese una mayor influencia sobre la sociedad venezolana, en cual fue orientado sobre los factores y aquellos trastornos que intervienen en la problemática, que justamente no han tenido gran exposición a través del formato corto de micro – programa.

## 8. CRONOGRAMA

<b>Día</b>	<b>Fecha</b>	<b>Actividad</b>
Jueves	28/10/2021	Realización y entrega de la presentación del proyecto
Martes	02/11/2021	Corrección de la presentación del proyecto
Domingo	07/11/2021	Elaboración de justificación y antecedentes
Lunes	15/11/2021	Rectificación de justificación y antecedentes
Lunes	22/11/2021	Creación de estrategia y cronograma
Lunes	29/11/2021	Revisión de estrategia y cronograma
Martes	07/12/2021	Entrega del anteproyecto
Jueves	27/01/2022	Aprobación del proyecto por parte de la Facultad de Ciencias de la Comunicación e Información.
Martes	01/02/2022	Investigación sobre los temas a abordar y discutir en el micro – programa
Sábado	26/03/2022	Elaboración del guión de los micros – programas
Viernes y Domingo	15/04/2022 al 15/05/2022	Contactar a los especialistas invitados
Viernes	13/05/2022	Creación de tapa de entrada y salida, material de apoyo de micro - programa
Viernes	13/05/2022 al 03/06/22	Grabación de los capítulos del micro – programa
Viernes y Miércoles	20/05/2022 al 08/06/22	Edición y montaje de los capítulos del micro - programa
Viernes	10/06/2022	<b>Entrega del Proyecto Final de Carrera</b>

## GUIONES DE CADA MICRO – PROGRAMA

### 1) Micro - programa 1. “La Salud Mental”.



### MICRO - PROGRAMA / GUIÓN

# 1 MICRO - PROGRAMA	NOMBRE DEL MICRO-PROGRAMA		<i>Prima Salud</i>		Duración	6:14 Min
	TEMA		LA SALUD MENTAL			
Objetivo	Conversar sobre la Salud Mental, exponer causas, tratamiento y recomendaciones.					
Control	1	<b>Presentación grabada</b>				
	2	Se coloca una música sin derechos de autor, que estará junto a la intro del micro <b>Prima Salud, un aporte a tu estabilidad mental.</b>				
Locutor	3	¡Hola Hola! Bienvenidos una vez más a Prima salud, su programa favorito de la Semana. Les habla Valery Pérez, María Gabriela Ramos y Gabriel Rengifo.				
Locutor	4	El día de hoy hablaremos sobre un tema que no le han dado la debida importancia y que ciertamente afecta a la población venezolana. En este caso, la salud mental implica un completo bienestar emocional, psicológico y social en el que se busca alcanzar un equilibrio entre las responsabilidades y los esfuerzos para lograr la estabilidad psicológica. Recordando que una mala salud mental puede alterar el comportamiento psicológico de los individuos, por lo tanto, decidimos dedicarle un espacio para conversar sobre este tema a profundidad debido a que en la mayoría de los casos, pero no en su totalidad, las personas no buscan la asistencia de un especialista para atender su salud mental.				
<b>Cuerpo del Micro</b>						
Control	5	MODO INFORMATIVO (Suena Música)				

	<p>6 <b>Gabriel:</b> En efecto, Medical News Today puntualiza que “la salud mental responde a un estado completo de bienestar integral e individual. No sólo se relaciona a una afección o enfermedad, tiene que ver con algo más allá de un trastorno o discapacidad. Involucra nuestra capacidad de hacerle frente a las diferentes situaciones que se nos presentan como individuos en un momento dado y que puede afectar a nuestro entorno”.</p> <p><b>María:</b> En otras palabras, queridos oyentes... implica el estado de equilibrio en una persona, garantizando la participación social, obteniendo así una mejor calidad de vida. Asimismo, Medlineplus explica que “la salud mental puede influir completamente en la forma en la que pensamos, sentimos y actuamos cuando nos enfrentamos a la vida”.</p> <p><b>Valery:</b> Al tener una buena salud mental, las personas podrán gozar de relaciones personales, familiares y laborales completamente sanas y duraderas. Así como también, permitirá al individuo involucrarse de manera efectiva en actividades diarias, que le proporcionen fortalecimiento y estabilidad física y psicológica logrando un excelente desempeño social, educativo y laboral.</p> <p><b>Gabriel:</b> Sin embargo, existen diversos factores que pueden afectar la salud mental del individuo, entre ellas tenemos:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>● <b>El factor biológico.</b> Que implica los genes o antecedentes familiares que hayan tenido alguna enfermedad/trastorno mental.</li><li>● <b>Los traumas.</b> El resultado de esto genera que exploten una serie de emociones e inseguridades que a corto o largo plazo termina afectando nuestra salud mental</li><li>● <b>El descuido del estilo de vida</b> genera no sólo enfermedades físicas, sino también mentales, puesto que problemas como la desnutrición, y el consumo de sustancias genera que la salud mental del individuo sea afectada negativamente.</li></ul>
--	---

**María:** Además querido oyentes, es importante destacar que a la salud mental se le debe dar el mismo cuidado que a la salud física, puesto que su importancia implica un extremo cuidado que se logra a través de ejercicios mentales que básicamente proporcionan beneficios a corto y largo plazo, obteniendo una mente lúcida, y que efectivamente hará que el cuerpo responda positivamente con el transcurso del tiempo. Sin duda alguna, una buena salud mental puede contribuir a la productividad de la vida diaria, así como también, establecer vínculos afectivos con seres queridos y amistades.

**Valery:** Sí, estoy de acuerdo. La salud mental es parte vital dentro de la construcción de una vida plena, sin embargo, no es un secreto para nadie que la salud mental dentro del panorama venezolano se ha visto afectado por las distintas situaciones de precariedad que ha sufrido durante los últimos años, entre ellas las falta de insumos y recursos principales, problemas de seguridad, todo esto sumado al surgimiento del Covid-19, pues según el Programa Venezolano de Educación Acción en Derechos Humanos (PROVEA) “450 millones de personas sufren de trastornos mentales o de conducta” destacando además que “una de cada cuatro familias tiene un miembro afectado por algún trastorno”.

**Valery:** Por otro lado, la mayoría de las personas se centran en cuidar únicamente la salud física y descuidan extremadamente su salud mental. Recuerden queridos oyentes, ambas son importantes, se deben tratar en conjunto y a tiempo con un profesional de la salud. Dicho esto, compartiremos con ustedes algunos consejos que pueden ayudar a obtener una buena salud mental:

- 2) Realiza ejercicios físicos y de memoria.
- 3) Realiza ejercicios de meditación.
- 4) Organiza y prioriza tus actividades diarias.
- 5) Mantén una alimentación balanceada.
- 6) Controla el estrés.
- 7) Evita el consumo excesivo de fármacos y sustancias ilícitas.
- 8) Comunícate abiertamente, ¡expresa tus sentimientos!
- 9) Mantener una vida social activa.

10) Plantéate objetivos de vida y ¡alcanzalos!

11) Controla tus emociones.

**Gabriel:** ¡Excelente información! Además quiero compartir con ustedes 5 ejercicios que efectivamente los ayudarán a mantener una buena salud mental.

- Tómate un tiempo para organizarte y crear rutinas que te ayuden a cumplir tus metas.
- Evita a toda costa las distracciones.
- Práctica la resiliencia, es decir que mantén una actitud positiva sin importar lo que suceda.
- Anímate a probar cosas nuevas, sin duda alguna, la mejor manera de descubrir tu pasión es intentándolo.
- Y por último pero no menos importante, realiza actividades que estimulen tu mente, así como un crucigrama, sudokus, sopa de letras, entre otras.

Una vez se detecten síntomas que estén relacionados con la salud mental, no olviden acudir a un terapeuta psicológico el cual, dependiendo del nivel del trastorno, este le recetará un tratamiento adecuado para combatir el padecimiento.

Control	14	Entra cortina
	15	<p><b>Valery:</b> Queridos oyentes esto ha sido todo por el día de hoy. No se despeguen del espacio, pues nuestros próximos micros estarán cargados de mucha información relevante y de gran utilidad, abordando minuciosamente diferentes trastornos mentales que afectan al individuo.</p> <p>¡Espero que hayan disfrutado tanto como nosotros!</p> <p>Este micro - programa estuvo bajo la dirección de Roberto Ruíz, en los controles Naudy García, Victor Pacheco y Efrain Sangronis, quien les habla Valery Pérez, María Gabriela Ramos y Gabriel Rengifo.</p> <p><b>¡Hasta la próxima!</b></p>

2) Micro - programa 2 “La Depresión”.

**MICRO - PROGRAMA / GUIÓN**

<b># 2</b> MICRO - PROGRAMA	<b>NOMBRE DEL MICRO- PROGRAMA</b>	<i><b>Prima Salud</b></i>	<b>Duración</b>	13:37 Min.
	<b>TEMA</b>	<b>LA DEPRESIÓN</b>		
Objetivo	Conversar sobre la depresión, exponer síntomas, causas, tratamiento y recomendaciones.			
Control	1	<b>Presentación grabada</b>		
	2	Se coloca una música sin derechos de autor, que estará junto a la intro del micro <b>Prima Salud, un aporte a tu estabilidad mental.</b>		
Locutor	3	¡Hola Hola! Bienvenidos una vez más a Prima salud, su programa favorito de la Semana. Les habla Valery Pérez, María Gabriela Ramos y Gabriel Rengifo.		
Locutor	4	Queridos oyentes el día de hoy hablaremos sobre un tema muy importante, que actualmente no le han dado el debido interés y que ciertamente afecta a la población venezolana. En este caso, se trata de un trastorno mental que implica que el individuo tenga sensaciones de tristeza, desesperación, melancolía, abatimiento, vacío y falta de ánimo que no responden a una causa real inexplicable. Efectivamente, abordaremos la depresión y justamente para tratar este tema nos acompañará la psicóloga egresada de la Universidad Central de Venezuela (UCV), mención Clínica Dinámica, la psicóloga Paola Hernández, bienvenida.		
<b>Cuerpo del Micro</b>				
Control	5	MODO INFORMATIVO (Suenan Música)		

6	<p><b>María:</b> En efecto, la universidad de Navarra comenta que la depresión es un trastorno mental caracterizado fundamentalmente por un bajo estado de ánimo y sentimientos de tristeza, asociados a alteraciones del comportamiento, del grado de actividad y del pensamiento. Bienvenida Paola, gracias por acompañarnos. <b>¿Cómo es la evolución de una persona que padece de depresión?</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Paola:</b> responde.</p> <p><b>Gabriel:</b> Asimismo, la Universidad de Navarra también asegura que la depresión se considera neurótica cuando la causa precipitante es un conflicto intrapsíquico o una situación traumática identificable incluso aunque el paciente no sea capaz de explicar su propia reacción; por el contrario se considera psicótico cuando existe un deterioro grave de las funciones psíquicas y mentales como consecuencia de algún conflicto intrapsíquico no identificable, ahora Paola <b>¿Quiénes son los más propensos a padecer de este trastorno?</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Paola:</b> responde.</p> <p><b>Valery:</b> Además, la Organización Panamericana de la Salud (OPS) explica que “las personas con depresión suelen presentar los siguientes síntomas: pérdida de energía; cambios en el apetito; necesidad de dormir más o menos de lo normal; ansiedad; disminución de la concentración; indecisión; inquietud; sentimiento de inutilidad, culpabilidad o desesperanza; y pensamientos de autolesión o suicidio, Paola <b>¿Qué tipos de depresión existen?</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Paola:</b> responde.</p> <p><b>María:</b> Por otro lado, Medlineplus enfatiza que “existen muchos factores pueden causar depresión, como: alcoholismo o consumo de sustancias ilícitas, las afecciones médicas, como cáncer o dolor (crónico) a largo plazo,</p>
---	--

así como también las situaciones o hechos estresantes en la vida, como pérdida de trabajo, divorcio o fallecimiento de un cónyuge u otro miembro de la familia y el aislamiento social”. Ahora Paola luego de comentar estos factores **¿Cómo podemos tratar la depresión?**

**Paola:** responde.

**Gabriel:** Ya estamos casi llegando al final del programa, pero antes Paola, quisiéramos saber **¿Qué recomendaciones nos podrías dar para evitar caer en depresión? y ¿Cómo puedo ayudar a un familiar que padece de este trastorno?**

**Paola:** Responde

**Valery:** gracias una vez más por acompañarnos. Queridos oyentes tengan presentes estos consejos. No olviden acudir a un especialista si presentan algún síntoma, si están pasando por una situación difícil o si conocen a alguien que pueda necesitar este tipo de información.

Control	14	Entra cortina
	15	<p><b>Valery:</b> Queridos oyentes esto ha sido todo por el día de hoy. Pero antes de finalizar el micro, queremos que nuestra invitada nos comparta una frase para esas personas que padecen de depresión y que sepan que no están solos.</p> <p>Por nuestro lado, la frase del día es la siguiente: <b>“Tus emociones no deben ser paralizadoras. No deberían defenderse. No debería impedirte ser todo lo que puedes ser”.</b></p> <p>¡Espero que hayan disfrutado tanto como nosotros!</p> <p>Este micro - programa estuvo bajo la dirección de Roberto Ruíz, en los controles Naudy García, Víctor Pacheco y Efraín Sangronis, quien les habla Valery Pérez, María Gabriela Ramos y Gabriel Rengifo.</p> <p><b>¡Hasta la próxima!</b></p>

3) Micro - programa 3 “Trastorno Obsesivo - Compulsivo”.



**MICRO - PROGRAMA / GUIÓN**

# 3 MICRO - PROGRAMA	NOMBRE DEL MICRO - PROGRAMA	<i>Prima Salud</i>	Duración	5:52 Min
	TEMA	<b>Trastorno Obsesivo - Compulsivo</b>		
Objetivo	Conversar sobre el trastorno obsesivo - compulsivo, sus causas, síntomas y cómo prevenirlo.			
Control	1	<b>Presentación grabada</b>		
	2	Se coloca una música sin derechos de autor, que estará junto a la intro del micro <b>Prima Salud, un aporte a tu estabilidad mental.</b>		
Locutor	3	¡Hola Hola! Bienvenidos una vez más a Prima salud, su programa favorito de la Semana. Les habla Valery Pérez, María Gabriela Ramos y Gabriel Rengifo.		
Locutor	4	El día de hoy hablaremos de un tema bastante relevante e interesante y que justamente suele padecer la sociedad venezolana. A ver ¿Últimamente han sentido miedo a perder o extraviar algo, o han sentido el temor de perder el control sobre su propio comportamiento teniendo pensamientos agresivos hacia los demás o hacia uno mismo? Les cuento, estos son algunos de los síntomas que puede padecer una persona con trastorno obsesivo - compulsivo.		
<b>Cuerpo del Micro</b>				
Control	5	MODO INFORMATIVO (Suena Música)		

6

**Valery:** El trastorno obsesivo-compulsivo (TOC) es una de las cinco enfermedades psiquiátricas más frecuentes y está considerada por la Organización Mundial de la Salud (OMS) como una de las 20 enfermedades más discapacitantes, por eso decidimos dedicarle un espacio y compartir información relevante sobre el tema, ahora mi pregunta hacia mis compañeros es la siguiente:

**¿Tienen algún conocimiento sobre el trastorno Obsesivo -  
Compulsivo?**

**Gabo:** Sí, el Instituto Nacional de Salud Mental define el trastorno obsesivo - compulsivo o mejor conocido como (TOC) “un trastorno crónico (duradero) frecuente que se caracteriza por pensamientos incontrolables y recurrentes (obsesiones) que pueden llevar a las personas a tener comportamientos repetitivos (compulsiones)”.

**María:** Asimismo, el INSM indica que las personas con trastorno obsesivo-compulsivo pueden sentir la necesidad de revisar las cosas repetidamente o realizar rutinas durante más de una hora diaria como una forma de lograr un alivio temporal de la ansiedad. Si no se tratan los síntomas del trastorno, estos comportamientos pueden interrumpir el trabajo, la escuela y las relaciones personales, y también pueden causar sentimientos de angustia”.

**Valery:** Estoy de acuerdo con ustedes hay momentos en el que todos nos preocupamos o sentimos la necesidad de volver a revisar las cosas, los síntomas asociados con este trastorno son graves y persistentes. Además, estos síntomas pueden generar angustia y conllevar a comportamientos que pueden interferir en las actividades cotidianas.

**Valery: Ahora bien ¿Cuándo se desarrolla el trastorno obsesivo -  
compulsivo? ¿Cuáles son los factores que influyen en los individuos que  
padecen del trastorno?**

**Gabriel:** Medlineplus señala que “en general, el trastorno obsesivo-compulsivo comienza en la adolescencia o cuando se es adulto - joven. Y mayormente, los niños desarrollan TOC a una edad más temprana que las niñas.

**María:** Así es, cabe destacar que los factores para el trastorno Obsesivo - Compulsivo incluyen:

- **Historia familiar:** Las personas con un pariente de primer grado (padre, hermano o hijo) que tiene TOC presentan un mayor riesgo. Esto es especialmente cierto si el familiar desarrolló TOC cuando era niño o adolescente
- **Estructura y funcionamiento del cerebro:** Los estudios de imágenes demuestran que las personas con TOC tienen diferencias en ciertas partes del cerebro. Los investigadores necesitan hacer más estudios para comprender la conexión entre estas diferencias cerebrales y el TOC
- **Trauma infantil:** Algunos estudios han encontrado un vínculo entre el trauma en la infancia y el TOC, e incluso en algunos casos, los niños pueden desarrollar algunos síntomas o TOC después de una infección estreptocócica

**Valery:** Según el Instituto Nacional Mental, el trastorno obsesivo compulsivo (TOC) puede ser controlado eficazmente en el 75% de los casos con un tratamiento adecuado que generalmente contempla el uso de psicofármacos y de psicoterapia. Sin embargo, en casos muy graves puede ser necesario recurrir a otras técnicas, así como la neurocirugía, también denominada psicocirugía.

**Gabriel:** Es importante seguir su plan de tratamiento porque tanto la psicoterapia como los medicamentos pueden tardar cierto tiempo para funcionar. Aunque no existe una cura para el trastorno obsesivo-compulsivo, los tratamientos actuales ayudan a muchas personas a controlar sus síntomas, a participar en actividades cotidianas y a llevar una vida plena y activa.

**María: En Prima Salud, te traemos 4 consejos para controlar los pensamientos negativos que sufren las personas con toc**

1. Recordar que los pensamientos negativos son sólo eso, pensamientos y que no tienen por qué generar tu realidad si no lo permites. No te definen ni te convierten en peor persona, de manera que te convendrá no identificarte con lo que pase por tu cabeza en esos momentos.
2. Por ello, **no intentes eliminar pensamientos negativos**, asume que existen e intenta controlar las reacciones negativas que generan. Por lo tanto, hay que centrarse únicamente en aquellas cosas que sí puedes cambiar.
3. Utiliza técnicas de relajación, puesto que son una opción cuando estás muy nervioso, respira profundamente a través del abdomen o imagina un lugar tranquilo para rebajar tu nerviosismo.
4. La ruptura del círculo vicioso del TOC estriba en entender cómo funciona el mecanismo y sus consecuencias. **Se generan varios pensamientos repetitivos que, posteriormente, se somatizan e inciden en nuestra vida diaria**

Control	14	Entra cortina
	15	<p><b>Gabriel:</b> Queridos oyentes esto ha sido todo por el día de hoy. Antes de despedirnos, quiero compartir con ustedes una pequeña frase “Tu <b>trabajo consiste en quedarte con las ideas que merece la pena considerar y descartar aquellas que son absurdas</b>” .</p> <p>Este micro - programa estuvo bajo la dirección de Roberto Ruíz, en los controles Naudy García, Víctor Pacheco y Efraín Sangronis, quien les habla Valery Pérez, María Gabriela Ramos y Gabriel Rengifo.</p> <p><b>¡Hasta la próxima!</b></p>

4) Microprograma 4 “Trastorno de Ansiedad”.



**MICRO - PROGRAMA / GUIÓN**

# 4 MICRO - PROGRAMA	NOMBRE DEL MICRO- PROGRAMA	<i>Prima Salud</i>	Duración	6:18 Min
	TEMA	Trastorno de Ansiedad		
Objetivo	Conversar sobre el trastorno de ansiedad, sus causas, síntomas y cómo prevenirlo.			
Control	1	<b>Presentación grabada</b>		
	2	Se coloca una música sin derechos de autor, que estará junto a la intro del micro <b>Prima Salud, un aporte a tu estabilidad mental.</b>		
Locutor	3	¡Hola Hola! Bienvenidos una vez más a Prima salud, su programa favorito de la Semana. Les habla Valery Pérez, María Gabriela Ramos y Gabriel Rengifo.		
Locutor	4	El día de hoy hablaremos de un tema que suele padecer la sociedad venezolana. Sin embargo, no le han dado la debida importancia. A ver ¿Últimamente han sentido taquicardia, sudoración excesiva, sensación de ahogo, náuseas o escalofríos? Estos son algunos de los síntomas que puede padecer una persona con trastorno de ansiedad.		
<b>Cuerpo del Micro</b>				
Control	5	MODO INFORMATIVO (Suena Música)		

6	<p>Según la Organización Panamericana de la Salud, el 13% de la población venezolana suele padecer de este trastorno, siendo muy frecuente, pero no tan bien atendido, por eso decidimos dedicarle un espacio y compartir información relevante sobre el tema, pero ahora les pregunto:</p> <p style="text-align: center;"><b>¿Alguno de ustedes sabe qué es la ansiedad?</b></p> <p><b>María:</b> Sí, el Doctor Orozco asegura que “la ansiedad es una emoción que surge ante situaciones ambiguas, en las que se anticipa una posible amenaza, y que prepara al individuo para actuar ante ellas mediante una serie de reacciones cognitivas, fisiológicas y conductuales”.</p> <p><b>Gabriel:</b> De un modo más entendible, la ansiedad es el surgimiento de preocupaciones y miedos excesivos, que son producto de un mecanismo de defensa ante situaciones inesperadas. En este caso, el individuo puede sentirse ansioso cuando se enfrenta a un problema difícil en el trabajo, antes de hacer un examen o al momento de tomar una decisión importante.</p> <p><b>Valery:</b> Siendo la ansiedad uno de los trastornos más comunes, este puede surgir debido a distintos factores, así como el factor biológico (factor hereditario), factor psicosocial (entorno), factor traumático (ansiedad producida por traumas), factor psicodinámico (señales de alarma frente amenazas), factores cognitivos y conductuales (sistema de pensamientos negativos que generan estrés).</p> <p><b>María:</b> En efecto, existen distintos tipos de ansiedad, entre ellos está la ansiedad fisiológica o normal y la ansiedad patológica.</p> <p>La ansiedad fisiológica o normal es un mecanismo de defensa frente a amenazas fuera de lo cotidiano que es más leve y no requiere atención médica. Mientras que la ansiedad patológica se identifica cuando los niveles de ansiedad se encuentran elevados afectando de manera negativa y notable el desempeño dentro de las actividades diarias.</p>
---	--

**Gabriel:** Además el paciente deberá recurrir a un especialista en psiquiatría para disminuir los síntomas provocados por el trastorno pues este suele “*bloquear una respuesta adecuada en la vida diaria*”.

**¿Ustedes han padecido de este tipo de trastorno?**

**(Interacción-María-Valery-Gabriel)**

**Valery:** Pues sí, algunas situaciones me han causado ansiedad y a la vez han generado en mí cierto grado de tensión e incertidumbre. Sin embargo, cuando actuó, las enfrentó dentro de ese escenario de paz y tranquilidad.

**Valery:** Según el Instituto Nacional de la Salud Mental (NIMH) los principales tratamientos que se utilizan para disminuir los síntomas de ansiedad son la psicoterapia el cual se aplica la terapia de conversación y los medicamentos. En algunos casos se pueden aplicar ambos:

- **La terapia cognitiva conductual** es un tipo de psicoterapia que a menudo se usa para tratar los trastornos de ansiedad. Enseña diferentes formas de pensar y comportarse. En este sentido, el especialista proporciona orientación y apoyo frente a las situaciones que le causan al paciente miedo e inquietud. De igual forma, la aplicación de la terapia de exposición, resulta efectiva pues ayuda al individuo a confrontar sus miedos los cuales ha estado evitando con el tiempo.
- No podemos dejar a un lado los medicamentos, en este caso suelen recetar antidepresivos para disminuir los síntomas contra los tipos de ansiedad. Previamente se debe consultar con un profesional de salud, el cual indicará cuál es el medicamento adecuado para su caso.

**Gabriel: Hoy les traemos 5 consejos para reducir el estrés y la ansiedad**

1. Rodéate de personas positivas, que te hagan sonreír y olvidarte de tu enfermedad por algunos momentos.

- |  |  |  |
|--|--|--|
|  |  | <ol style="list-style-type: none"><li>2. Mantén un estilo de vida saludable: tener una alimentación equilibrada, ejercítate en la medida de lo posible y descansa lo suficiente.</li><li>3. Consulta con tu médico sobre alguna terapia alternativa como acupuntura o yoga.</li><li>4. Lleva un diario íntimo y escribir tus sentimientos, es una excelente manera de descargar tus emociones.</li></ol> |
|--|--|--|

Control	14	Entra cortina
	15	<p><b>María:</b> Queridos oyentes esto ha sido todo por el día de hoy. Antes de despedirnos, queremos compartir con ustedes la siguiente frase. <b>“Cuando cambias la forma en que miras las cosas, las cosas que miras, cambian también”.</b></p> <p>Excelente aporte para obtener una buena estabilidad mental.</p> <p>Este micro - programa estuvo bajo la dirección de Roberto Ruíz, en los controles Naudy García, Víctor Pacheco y Efrain Sangronis, quien les habla Valery Pérez, María Gabriela Ramos y Gabriel Rengifo.</p> <p><b>¡Hasta la próxima!</b></p>

5) Micro - programa 5 “Trastorno de Alimentación”.



**MICRO - PROGRAMA / GUIÓN**

<b># 5</b> MICRO - PROGRAMA	<b>NOMBRE DEL MICRO- PROGRAMA</b>	<i><b>Prima Salud</b></i>	<b>Duración</b>	17:07 Min.
	<b>TEMA</b>	<b>TRASTORNO DE ALIMENTACIÓN</b>		
Objetivo	Conversar sobre el trastorno de alimentación, exponer síntomas, causas, tratamiento y recomendaciones.			
Control	1	<b>Presentación grabada</b>		
	2	Se coloca una música sin derechos de autor, que estará junto a la intro del micro <b>Prima Salud, un aporte a tu estabilidad mental.</b>		
Locutor	3	¡Hola Hola! Bienvenidos una vez más a Prima salud, su programa favorito de la Semana. Les habla Valery Pérez, María Gabriela Ramos y Gabriel Rengifo.		
Locutor	4	El día de hoy hablaremos de un tema de gran importancia. En este caso, se trata de un trastorno que puede afectar a personas de cualquier edad, origen racial y étnico, peso corporal y género. Pues queridos oyentes, hoy abordaremos el trastorno de Alimentación en compañía de nuestra especialista invitada. Es Psicóloga, psicoterapeuta, investigadora y docente universitaria Universidad Central de Venezuela (UCV) y Universidad Católica Andrés Bello (UCAB) y es la actual presidente de la Federación de Psicólogos de Venezuela (FPV), bienvenida Clara Astorga.		
<b>Cuerpo del Micro</b>				
Control	5	MODO INFORMATIVO (Suena Música)		

6 **María:** Según el Instituto Nacional de Salud Mental (NIMH) “los trastornos de la alimentación, también llamados trastornos de la conducta alimentaria, son enfermedades médicas graves con una influencia biológica que se caracterizan por alteraciones graves de las conductas alimentarias”. Bienvenida, gracias por acompañarnos en nuestro espacio informativo.  
**¿Cómo es la evolución del paciente al presentar este trastorno?**

**Clara:** Responde

**María:** Interesante. Claro, más allá de afectar la salud física y mental puede poner en peligro la vida del individuo si no se combate a tiempo con los tratamientos adecuados. En este sentido, el trastorno interfiere completamente en la capacidad del cuerpo en el que se impide una nutrición adecuada.

**Gabriel:** Así es María. Es importante resaltar que “los trastornos de la alimentación más frecuentes incluyen la anorexia nerviosa, la bulimia nerviosa y el trastorno por atracón. Cada uno de estos trastornos está asociado con diferentes síntomas, pero a veces coinciden. Las personas que presentan cualquier combinación de estos síntomas pueden tener un trastorno de la alimentación y deben ser evaluadas por un médico u otro proveedor de atención médica. **¿Cuáles son los síntomas más habituales de estos trastornos?**

**Clara:** Responde.

**Valery:** Incluso tengo entendido que las personas que parecen ser saludables, como los atletas también pueden padecer de estos trastornos alimenticios. Además, las personas con trastornos de la alimentación pueden tener un bajo peso corporal, un peso normal o sobrepeso. Ahora, **¿Cuáles son las causas del trastorno de alimentación?**

**Clara:** Responde.

**Gabriel:** ¿Las personas con trastornos de alimentación solo valoran el físico de una persona?

**Clara:** Responde.

**María:** Dentro del trastorno de la Alimentación. Se encuentra la anorexia nerviosa, que “es un trastorno psiconeurótico caracterizado por la negativa prolongada a comer que es causa de emaciación, amenorrea y trastornos emocionales relacionados con la imagen del cuerpo y temor patológico a engordar”. Ahora especialista, quisiera saber **¿Cómo se origina? y ¿Quiénes son más propensos a padecer de esta afección?**

**Clara:** Responde.

**Gabriel:** ¡Woo! El Instituto Nacional de la Salud Mental asegura que el trastorno de alimentación “posee una tasa de mortalidad extremadamente alta, en comparación con otros trastornos mentales.

**Valery:** Queridos oyentes, es sorprendente que las personas con anorexia corren el riesgo de morir por complicaciones médicas asociadas con la inanición (hambre). Es más, el suicidio es la segunda causa principal de muerte en las personas diagnosticadas con anorexia nerviosa. **¿Qué provoca la anorexia nerviosa?**

**Clara:** Responde.

**María:** Por otro lado, es importante destacar que los síntomas principales de la anorexia nerviosa son:

- Miedo intenso a ganar peso.
- Distorsión de la imagen corporal o verse gorda a pesar de estar muy delgada.
- Reducción del peso por debajo de lo normal hasta llegar a malnutrición.

- Como consecuencia del adelgazamiento extremo aparecen algunos signos físicos como piel seca y rugosa, caída del cabello, pérdida de la menstruación durante al menos 3 ciclos consecutivos.
- Síntomas psicopatológicos como estados de tristeza, angustia, irritabilidad o aislamiento social.
- La personalidad de estas pacientes suele ser de perfeccionismo y de autoexigencia en sus vidas, que se acompaña de una baja autoestima.

Ahora, Especialista. Nosotros queremos saber si **¿La anorexia se soluciona obligando al paciente a comer?**

**Clara:** Responde

**Valery:** En efecto, la causa de esta enfermedad es multifactorial y la sintomatología clínica representa el final de la interacción de tres tipos de factores:

- **Factores predisponentes:** individuales, familiares y culturales.
- **Factores precipitantes:** situaciones de crisis, como pérdidas afectivas o inicio de dieta estricta por insatisfacción personal o corporal.
- **Factores perpetuantes:** La clínica de desnutrición y clínica afectiva asociada (ansiedad, depresión).

**María:** Por otro lado, también encontramos la Bulimia Nerviosa que consiste en el deseo insaciable de comer que suele caracterizarse por episodios de ingestión continuada de alimentos seguidos por otros de depresión nerviosa y auto privación.

**Gabriel:** En efecto, las personas “suelen sentir una pérdida de control sobre estos episodios de atracones. Cabe destacar que a estos atracones les siguen comportamientos para compensar por el exceso de comida, como vómitos forzados, uso exagerado de laxantes o diuréticos, ayunos, ejercicio excesivo, o una combinación de estos. A diferencia de las personas con anorexia

nerviosa, las personas con bulimia nerviosa pueden mantener un peso saludable o tener exceso de peso”. **¿El atracón propio de la Bulimia Nerviosa es un problema de la adolescencia?**

**Clara:** Responde

**Valery:** **¡Qué interesante! en este sentido. Los síntomas que se generan en la bulimia nerviosa son los siguientes:**

- Dolor e inflamación crónica de la garganta.
- Inflamación de las glándulas salivales en la zona del cuello y la mandíbula.
- Desgaste del Esmalte dental, sensibilidad y caries en los dientes, como resultado de la exposición al ácido del estómago al vomitar
- Reflujo ácido y otros problemas gastrointestinales.
- Malestar e irritación intestinal debido al uso inadecuado de laxantes.

Además de los síntomas mencionados **¿Puede una persona con apariencia física normal padecer del trastorno?**

**Clara:** Responde.

**María:** Queridos Oyentes, el trastorno por atracón, no se puede quedar atrás. En este sentido, se caracteriza por episodios de ingesta compulsiva de forma repetitiva. Asimismo. El Instituto Nacional de la Salud Mental asegura que el trastorno por atracón “es una afección en la que las personas pierden el control sobre lo que comen y tienen episodios recurrentes de ingerir cantidades inusualmente grandes de alimentos. A diferencia de la bulimia nerviosa, a los episodios de atracones no les siguen purgas, exceso de ejercicio o ayunos”.

**Gabriel:** En efecto, las personas que sufren atracones suelen tener sobrepeso u obesidad, así como puede variar el atracón de leve o grave influyendo completamente en el sistema digestivo del individuo. Especialista **¿Cuáles son las conductas que se generan durante el episodio del atracón?**

**Clara:** Responde.

**Valery:** Ahora, ¿los atracones son un signo de gula ante los que se debe ocultar la comida?

**Clara:** Responde

**María:** ¿Cómo podemos tratar estos trastornos? Y ¿Cómo es la evolución o mejor dicho la conducta del paciente al iniciar el tratamiento?

**Clara:** Responde

**Gabriel:** Usted considera que ¿la crisis actual de los venezolanos ha provocado que más personas padezcan de estos tipos de trastornos?

**Clara:** Responde

**Valery:** Por último, queremos compartir con ustedes, queridos oyentes... (5) **recomendaciones para prevenir los trastornos de alimentación.**

1. Educar y fomentar una alimentación saludable, sin caer en extremos.
2. Promover una actividad física moderada, que idealmente involucre socialización.
3. Favorecer la construcción de una autoestima adecuada.
4. Evitar poner un excesivo énfasis en el peso y la figura.
5. Frente a la evidencia de dietas inapropiadas, indagar cuanto antes con un especialista.

**Valery:** Sin duda, un trastorno alimenticio es una carga muy difícil de sobrellevar y que desafortunadamente, hoy en día se da con más frecuencia que nunca. Si tú conoces a alguien que se encuentra pasando por una enfermedad como la bulimia, la anorexia, el atracón o cualquier otro

		<p>trastorno. Lo más importante es ofrecerle apoyo para superarlo acudiendo a un especialista para combatir la afección.</p>
--	--	--

Control	14	Entra cortina
	15	<p><b>María:</b> Queridos oyentes esto ha sido todo por el día de hoy. Espero que hayan disfrutado tanto como nosotros. Gracias a nuestra especialista Clara Astorga por acompañarnos y brindar toda esta información que resulta de gran utilidad.</p> <p>Antes de finalizar el micro nos despediremos con una frase para reflexionar;  <b>“Tan solo quisiera que pudieras ser capaz de ver la belleza que yo veo en ti, para que nunca tuvieras que sufrir de nuevo”.</b></p> <p>Este micro - programa estuvo bajo la dirección de Roberto Ruíz, en los controles Naudy García, Víctor Pacheco y Efraín Sangronis, quien les habla Valery Pérez, María Gabriela Ramos y Gabriel Rengifo</p> <p><b>¡Hasta la próxima!</b></p>

6) Microprograma 6 “Bipolaridad”.

**MICRO - PROGRAMA / GUIÓN**

# 6 MICRO - PROGRAMA	NOMBRE DEL MICRO- PROGRAMA	<i>Prima Salud</i>	Duración	13:40 Min
	TEMA	<b>BIPOLARIDAD</b>		
Objetivo	Conversar sobre la bipolaridad, exponer síntomas, causas, tratamiento y recomendaciones.			
Control	1	<b>Presentación grabada</b>		
	2	Se coloca una música sin derechos de autor, que estará junto a la intro del micro <b>Prima Salud, un aporte a tu estabilidad mental.</b>		
Locutor	3	¡Hola Hola! Bienvenidos una vez más a Prima salud, su programa favorito de la Semana. Les habla Valery Pérez, María Gabriela Ramos y Gabriel Rengifo.		
Locutor	4	Queridos oyentes el día de hoy hablaremos sobre un tema muy importante, que actualmente no le han dado el debido interés y que ciertamente afecta a la población venezolana. En este caso, se trata de un trastorno mental que algunos días sientes extrema feliz, eres sociable, o tal vez sumamente irritable, mientras que en otros embarga la tristeza o una ansiedad inusual, sin embargo, es un padecimiento que implica mucho más que cambios emocionales. Efectivamente, abordaremos la bipolaridad y justamente para tratar este tema nos acompaña nuevamente la Psicóloga, Psicoterapeuta, investigadora, docente universitaria de la Universidad Central de Venezuela (UCV) y Universidad Católica Andrés Bello UCAB. Presidenta de la Federación de Psicólogos de Venezuela (FPV) Clara Astorga.		
<b>Cuerpo del Micro</b>				
Control	5	MODO INFORMATIVO (Suena Música)		

6 **María:** Entrando en materia, el Instituto Nacional de la Salud Mental asegura que el trastorno bipolar, es un trastorno mental que puede ser crónico o episódico que puede ocasionar cambios inusuales, a menudo extremos en el estado de ánimo, el nivel de energía, de actividad, y de concentración. Bienvenida Clara, gracias por acompañarnos nuevamente en nuestro micro - Programa. Ahora, **¿Cómo se puede manifestar este tipo de trastorno en las personas?**

**Clara:** Responde

**Gabriel:** Cabe destacar que los tipos de trastorno bipolar son los siguientes:

**Trastorno bipolar I:** Cuando los episodios maníacos duran 1 semana durante la mayor parte del día, o incluso puede haber alteraciones en el estado de ánimo con carácter mixto, es decir que los episodios maníacos y depresivos se manifiestan al mismo tiempo.

- **Trastorno bipolar II:** Contiene patrones de episodios depresivos y episodios hipomaníacos (siendo estos menos extremos que los episodios maníacos)
- **Trastorno ciclotímico:** Contiene síntomas hipomaníacos y depresivos, pero son menos intensos, dichos síntomas ocurren durante dos años en los adultos y un año en adolescentes y niños.
- **Otros trastornos bipolares:** Categoría en donde se encuentran los síntomas de este trastorno que no coinciden con las anteriormente mencionadas. A ver **¿Cómo diferenciar la bipolaridad entre otras patologías?**

**Clara:** Responde

**Valery:** Es importante resaltar que aún no se encuentra la causa específica de este tipo de trastorno, pero sí existen varios factores que influyen en este padecimiento, así como el factor genético. Según el Instituto Nacional de la Salud Mental “las investigaciones sugieren que esto se explica principalmente porque es hereditaria. Es decir, las personas con ciertos genes tienen más probabilidad de presentar el

trastorno bipolar que otras. No hay un solo gen que pueda causar este trastorno, sino más bien hay muchos involucrados”, así como también otros factores como la estructura y funcionamiento del cerebro, ahora bien **¿Cuál es la edad más propensa a padecer de este tipo de trastorno?**

**Clara:** Responde

**María:** El diagnóstico de este trastorno puede realizarse mediante un examen clínico, una evaluación psiquiátrica en conjunto con otras pruebas médicas que permitan descartar otro tipo de enfermedades, pero **¿Cómo podemos detectar a una persona que padece de bipolaridad? y ¿Cómo ayudar a una persona durante uno de sus episodios?**

**Clara:** Responde

**Gabriel:** Cabe destacar que la bipolaridad es un trastorno que no tiene cura, pero que sí puede recurrir a un tratamiento, en donde un especialista le recetará medicamentos estabilizadores del estado de ánimo, antipsicóticos, incluyendo también la psicoterapia o terapia de conversación, en donde el especialista le brinda ayuda emocional y psicológica al paciente, realizar ejercicio regularmente, entre otros tratamientos como la estimulación cerebral mediante la terapia electroconvulsiva para aliviar los síntomas de este trastorno y por último, se recomienda llevar a cabo un gráfico vital para que el paciente tenga un registro diario de su estado de ánimo. A parte de esto **¿Qué recomendaciones le podrías dar a nuestros queridos oyentes para hacer frente a este tipo de trastorno?**

**Clara:** Responde

**Valery:** gracias una vez más por acompañarnos. Queridos oyentes tengan presentes estos consejos. No olviden acudir a un especialista si presentan algún síntoma, si están pasando por una situación difícil.

Control	14	Entra cortina
	15	<p><b>Gabo:</b> Queridos oyentes esto ha sido todo por el día de hoy. Espero que hayan disfrutado tanto como nosotros, pero no podemos irnos sin que nuestra especialista invitada dedique unas palabras a nuestros oyentes. Y como de costumbre, nosotros nos despedimos con la siguiente frase: <b>“La bipolaridad es una gran maestra. Es un reto que te prepara para enfrentarse a casi cualquier cosa en tu vida”</b>.</p> <p>Este micro - programa estuvo bajo la dirección de Roberto Ruíz, en los controles Naudy García, Víctor Pacheco y Efraín Sangronis, quien les habla Valery Pérez, María Gabriela Ramos y Gabriel Rengifo.</p> <p><b>¡Hasta la próxima!</b></p>

7) Microprograma 7 “Trastorno de Déficit de Atención o Hiperactividad”.



**MICRO - PROGRAMA / GUIÓN**

# 7 MICRO - PROGRAMA	NOMBRE DEL MICRO- PROGRAMA	<i>Prima Salud</i>	Duración	5:52 Min
	TEMA	<b>TRASTORNO DE DÉFICIT DE ATENCIÓN O HIPERACTIVIDAD</b>		
Objetivo	Conversar sobre el trastorno de déficit de atención o hiperactividad, exponer síntomas, causas, tratamiento y recomendaciones.			
Control	1	<b>Presentación grabada</b>		
	2	Se coloca una música sin derechos de autor, que estará junto a la intro del micro <b>Prima Salud, un aporte a tu estabilidad mental.</b>		
Locutor	3	¡Hola Hola! Bienvenidos una vez más a Prima salud, su programa favorito de la Semana. Les habla Valery Pérez, María Gabriela Ramos y Gabriel Rengifo.		
Locutor	4	El día de hoy abordaremos un tema en particular que suele ser de gran importancia. Actualmente ha quedado en un segundo plano. Sin embargo, afecta a la población venezolana. En este caso, se trata de un trastorno mental en el que el individuo presenta déficit de atención, extrema hiperactividad e impulsividad. Por lo tanto, nos enfocaremos en el trastorno de déficit de atención o hiperactividad.		
<b>Cuerpo del Micro</b>				
Control	5	MODO INFORMATIVO (Suena Música)		

6	<p><b>Gabriel:</b> Queridos oyentes es importante destacar que el doctor José Amador menciona que “el Trastorno por déficit de atención con hiperactividad (TDAH) comprende un patrón persistente de conductas de desatención, hiperactividad e impulsividad. Se considera que el trastorno está presente cuando estas conductas tienen mayor frecuencia e intensidad que es habitual según la edad”.</p> <p><b>María:</b> Es importante destacar que existe 3 tipos de TDAH:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>El inatento (nivel bajo)</b>, en donde la persona tiene dificultad para prestar atención o seguir instrucciones, puesto que se distrae con frecuencia y tiende a olvidarse de las cosas.</li> <li>● <b>El hiperactivo-impulsivo e inatento (nivel intermedio)</b>, que implica que la persona se mueva nerviosamente.</li> <li>● <b>El hiperactivo-compulsivo combinado (nivel alto)</b>, en donde se combinan los dos tipos de TDAH anteriores.</li> </ul> <p><b>Valery:</b> Además, este es un trastorno que se suele diagnosticar en la niñez, con otros síntomas como la baja tolerancia, frustración excesiva, inestabilidad emocional, testarudez, problemas para llevarse bien con otros compañeros, así como también el cometer errores frecuentemente y fantasear en exceso.</p> <p><b>Gabriel:</b> En efecto, los adultos también pueden padecer síntomas TDAH a medida que envejecen, el cual se puede ver reflejado cuando tienen dificultad para concentrarse o ejecutar tareas a menudo, todo esto sumado a la impulsividad, inquietud, intolerancia y problemas al momento de relacionarse con otras personas hasta llegar al punto de tener cambios de humor muy marcados, sin embargo, suele ser difícil de diagnosticar, porque dichos síntomas son parecidos a otros padecimientos como la ansiedad, depresión u otros trastornos.</p> <p><b>María:</b> Por otro lado, dentro de las causas podemos encontrar distintos factores, así como el factor hereditario, puesto que existe una alta</p>
---	---

probabilidad que tanto padre como el hijo puedan tener este tipo de trastorno, así como también el factor biológico, factor neurofísico o psicosocial y del entorno.

**Valery:** Queridos oyentes referente al tratamiento, este tipo de trastorno depende del nivel de desarrollo en que esté el TDAH, pues debe ser atendido por un psiquiatra que emplee terapias conductuales, en donde dependiendo del nivel del padecimiento y de la edad del paciente, puede incluirse fármacos o terapias.

**Gabriel:** Dicho esto, el Instituto Nacional de Salud Mental (NIMH) asegura que los medicamentos que se usan con más frecuencia para el trastorno de déficit de atención con hiperactividad son los estimulantes. En efecto, afirman que diversas investigaciones muestran que estos medicamentos pueden ser muy eficaces. Como todos los medicamentos, pueden tener efectos secundarios y requieren que el proveedor de atención médica siga de cerca cómo puede estar reaccionando la persona al medicamento. También se encuentran disponibles medicamentos no estimulantes. A veces, los proveedores de atención médica pueden recetar antidepresivos para tratar a los adultos con trastorno de déficit de atención con hiperactividad.

**María:** Por otro lado, la psicoterapia, incluida la terapia cognitivo-conductual, podría ayudar a un adulto con trastorno de déficit de atención con hiperactividad a ser más consciente de los desafíos de atención y concentración, y a desarrollar habilidades para mejorar la organización y el uso del tiempo para completar las tareas diarias. Por ejemplo, esto puede ayudar a las personas a dividir las tareas grandes en pasos más pequeños y manejables.

**Valery:** Por último, compartiremos los siguientes consejos para evitar caer en el trastorno de Déficit e Hiperactividad (TDAH)

	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Usa herramientas que te ayuden a mantenerte organizado:</b> Anota tus actividades en un cuaderno o en una aplicación de organización de tu teléfono.</li><li>• <b>Haz mucho ejercicio físico:</b> El ejercicio físico puede ayudar a las personas con TDAH. Si te sientes con mucha energía durante el día realiza interrupciones para que puedas mantenerte enfocado y lograr cumplir con las otras actividades pendientes</li><li>• <b>Practica técnicas de relajación y meditación:</b> Las prácticas regulares de meditación y conciencia plena ayudan a entrenar la atención de las personas y a concentrarse mejor. Además, la meditación puede reducir las reacciones por estrés.</li></ul>
--	---

Control	14	Entra cortina
	15	<p><b>Gabriel:</b> Queridos oyentes esto ha sido todo por el día de hoy. Espero que hayan disfrutado tanto como nosotros, Pero antes de finalizar el micro nos despediremos con esta siguiente frase; <b>“Con el desorden llega la creatividad y la capacidad de pensar fuera de lo ordinario”</b></p> <p>Este micro - programa estuvo bajo la dirección de Roberto Ruíz, en los controles Naudy García, Víctor Pacheco y Efraín Sangronis, quien les habla Valery Pérez, María Gabriela Ramos y Gabriel Rengifo.</p> <p><b>¡Hasta la próxima!</b></p>

8) Microprograma 8 “Trastorno Psicóticos”.



**MICRO - PROGRAMA / GUIÓN**

# 8 MICRO - PROGRAMA	NOMBRE DEL MICRO- PROGRAMA	<i>Prima Salud</i>	Duración	8 Min
	TEMA	<b>TRASTORNO PSICÓTICOS</b>		
Objetivo	Conversar sobre los trastornos psicóticos, exponer síntomas, causas, tratamiento y recomendaciones.			
Control	1	<b>Presentación grabada</b>		
	2	Se coloca una música sin derechos de autor, que estará junto a la intro del micro <b>Prima Salud, un aporte a tu estabilidad mental.</b>		
Locutor	3	¡Hola Hola! Bienvenidos una vez más a Prima salud, su programa favorito de la Semana. Les habla Valery Pérez, María Gabriela Ramos y Gabriel Rengifo		
Locutor	4	Queridos oyentes el día de hoy hablaremos sobre un tema muy importante, que actualmente no le han dado el debido interés y que ciertamente afecta a la población venezolana. En este caso, se trata de un trastorno mental que se caracteriza por tener una pérdida del contacto con la realidad, es decir, las personas que lo padecen perciben una realidad alterada que creen cierta y que no es la misma que viven el resto de personas y la misma le angustia y nerviosismo. Efectivamente, hablaremos sobre los trastornos psicóticos y justamente para tratar este tema nos acompaña la Especialista en Psicología Clínica. Profesora de la UNIMET Y UCAB. Dra. Isamary Arena. Bienvenida gracias por acompañarnos.		
<b>Cuerpo del Micro</b>				
Control	5	MODO INFORMATIVO (Suena Música)		

6 **María:** Queridos oyentes es importante conocer que Psicodex afirma que, aunque otras personas les digan que lo que ven o escuchan no existe, quien lo sufre lo puede ver y sentir, y lo asume como cierto a pesar de la evidencia.

**¿Cómo es la evolución de una persona que padece de Trastorno Psicótico?**

**Isamary:** Responde

**Gabriel:** Es importante destacar que existen diferentes características de los trastornos psicóticos:

Por un lado tendríamos los comúnmente llamados síntomas positivos, que serían:

- Delirios: creencias fijas y falsas que la persona sostiene firmemente y que son irreductibles a la lógica.
- Persecución: creencia de que uno está siendo seguido o vigilado.
- Perjuicio: cuando la persona cree que hay alguien intentando dañar o perjudicando de alguna manera
- Referenciales: la creencia de que ciertos gestos, comentarios, señales que se dirigen a uno.
- De Grandeza: el sujeto cree que tiene habilidades, riqueza o fama.
- Erotomaníacos: la propia persona cree erróneamente que es el objeto de enamoramiento de otro.
- Celotípicos: sospecha que está siendo engañado por su pareja.

**¿Cuáles de esos síntomas es más común que lo pueda padecer una persona?**

**Isamary:** Responde

**Valery:** Además, este es un trastorno que a través de diversos mecanismos pueden producir alteraciones neurofisiológicas, bioquímicas, neuroanatómicas, cognitivas o psicológicas, que darán lugar a los distintos tipos de psicosis.

**María:** En efecto, el trastorno psicótico afecta más que todo en el cerebro de un individuo ya que crea un funcionamiento anómalo en los circuitos

cerebrales con un **desequilibrio en los neurotransmisores**. Como resultado de ello se verán afectadas algunas de las funciones que rigen el pensamiento, las emociones y la conducta, y de ahí la aparición de la clínica anteriormente mencionada.

**Gabriel:** Además, como dato curioso la esquizofrenia es la patología más representativa dentro de los trastornos psicóticos. Al igual que el resto de trastornos psicóticos, su origen es multicausal, pero se ha visto que los factores genéticos juegan un papel importante. **¿Qué personas pueden tener esquizofrenia? y ¿la consideras como la patología más común?**

**Isamary:** Responde

**Valery:** El tratamiento es complejo y precisa un abordaje integral biopsicosocial. Es importante establecer una buena alianza terapéutica desde el principio. Además, siempre que sea posible se debe realizar el tratamiento de manera ambulatoria, es decir, acudiendo el paciente a visitas médicas regladas. **¿Qué recomendaciones nos podría dar para evitar los trastornos Psicóticos?**

**Isamary:** Responde

Control	14	Entra cortina
	15	<p><b>María:</b> Queridos oyentes esto ha sido todo por el día de hoy. Espero que hayan disfrutado tanto como nosotros, Pero antes de finalizar el micro nos despediremos con esta siguiente frase; <b>“No estás en el lugar equivocado, estás en el lugar correcto, mirando las cosas de la manera equivocada”</b></p> <p>Este micro - programa estuvo bajo la dirección de Roberto Ruíz, en los controles Naudy García, Víctor Pacheco y Efraín Sangronis, quien les habla Valery Pérez, María Gabriela Ramos y Gabriel Rengifo.</p> <p><b>¡Hasta la próxima!</b></p>

9) Microprograma 9 “Trastorno de la Personalidad”.



**MICRO - PROGRAMA / GUIÓN**

# 9 MICRO-PROGRAMA	NOMBRE DEL MICRO-PROGRAMA	<i>Prima Salud</i>	Duración	7:12 Min
	TEMA	<b>TRASTORNO DE LA PERSONALIDAD</b>		
Objetivo	Conversar sobre el trastorno de personalidad, exponer síntomas, causas, tratamiento y recomendaciones.			
Control	1	<b>Presentación grabada</b>		
	2	Se coloca una música sin derechos de autor, que estará junto a la intro del micro. <b>Prima Salud, un aporte a tu estabilidad mental.</b>		
Locutor	3	¡Hola Hola! Bienvenidos una vez más a Prima salud, su programa favorito de la Semana. Les habla Valery Pérez, María Gabriela Ramos y Gabriel Rengifo.		
Locutor	4	El día de hoy hablaremos sobre un tema bastante relevante e interesante y que no le han dado la debida importancia. En este caso se trata de un trastorno mental que implica que el individuo tenga un patrón de pensamiento, desempeño y comportamiento marcado, el cual es poco saludable, puesto que las personas que lo padecen tienden a presentar problemas en el desarrollo de actividades sociales, así como también en el área laboral, la escuela, entre otros. Efectivamente, abordaremos el trastorno de personalidad.		
<b>Cuerpo del Micro</b>				
Control	5	MODO INFORMATIVO (Suena Música)		

6	<p><b>Valery:</b> De acuerdo con Mayo Clinic “la personalidad es la combinación de pensamientos, emociones y conductas que nos hacen únicos y que nos diferencian de los demás. En este sentido, es el modo en el que ves, comprendes y te relacionas con el mundo exterior, así como el modo en el que te ves a ti mismo”.</p> <p><b>Gabriel:</b> Cabe destacar que la personalidad se forma durante la infancia y en ella incide la interacción de lo siguiente:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>● <b>Los genes.</b> Es posible que determinados rasgos de la personalidad se transmitan de padres a hijos mediante los genes heredados. A veces, estos rasgos se llaman tu temperamento.</li><li>● <b>El entorno.</b> Esto incluye los alrededores en los que creces, los eventos que tuvieron lugar y las relaciones con familiares y otras personas.</li></ul> <p><b>María:</b> ¡Qué interesante Gabriel! <b>¿Conocen alguna persona que padece del trastorno de personalidad?</b></p> <p><b>Valery:</b> Sí, conozco a una persona que padece del trastorno y este suele influir en su cotidianidad por lo que le incapacita adaptarse, relacionarse y convivir con los demás, provocando en sí, cierto aislamiento social. ¿Y tú? Gabriel?</p> <p><b>Gabriel:</b> Yo también conozco algunas personas que padecen del trastorno y suelen presentar cierta inadaptación y a su vez, problemas para establecer relaciones sociales. Además, los manuales de Salud de Merck mencionan un dato curioso del trastorno: alrededor del 10% de la población sufre un trastorno de la personalidad. Estos trastornos suelen afectar en igual medida a hombres y a mujeres, si bien algunos tipos de trastornos de personalidad afectan a un sexo más que al otro.</p> <p><b>María:</b> Y para completar, dentro de los trastornos de personalidad podemos encontrar las siguientes clasificaciones:</p>
---	--

- Está el **trastorno de personalidad antisocial:** que hace referencia a aquellas personas en donde su patrón de personalidad está enfocado hacia la manipulación o incluso violación hacia la integridad de otros, actuando con maldad y rencor, llegando a ser conflictivo.
- **Trastorno de personalidad dependiente:** Es cuando la persona depende de otros de manera excesiva para satisfacer sus necesidades tanto emocionales como físicas.

**Valery:**

- **Trastorno de la personalidad paranoica:** Que implica la desconfianza excesiva de todo a su alrededor.
- **Trastorno narcisista de la personalidad:** Trastorno mental en donde las personas suelen ser arrogantes, y tienden a sentirse omnipresentes.

**María:** Entre otros trastornos más como: trastorno histriónico de la personalidad, trastorno de la personalidad por evitación, trastorno de la personalidad obsesivo-compulsiva, trastorno de la personalidad esquizotípica y trastorno esquizoide de la personalidad.

**Valery:** Para entender las causas, el desarrollo y formación de una persona con TP es necesario distinguir los tres niveles:

1. **El nivel de los motivos:** En este nivel se encuentran las necesidades básicas que toda persona tiene como la de ser reconocida, ser importante para los demás, poder confiar en los demás, la autonomía propia y el respeto de los propios límites.
2. **El nivel de los esquemas:** En este nivel se encuentran las creencias de la persona sobre el mismo, por ejemplo: “soy un fracasado o soy competente” y las creencias sobre cómo funcionan las relaciones con los demás o qué puede esperar uno en la relación con los demás, por ejemplo “los demás no me respetan”. Estas creencias tienen un carácter estable y la persona está completamente convencida que esto que cree es así.
3. **Nivel de juego:** En este nivel se localizan las estrategias con las que la persona intenta cubrir los motivos del primer nivel, eso es cubrir las necesidades básicas. Con estas estrategias la persona intenta influir en

la conducta de los demás “manipularlos” con el fin de cubrir las necesidades básicas.

**Gabriel:** El Centro de psicología y Psiquiatría Manuel Escudero explica que por lo general las personas con un trastorno de personalidad no suelen ser conscientes de sus procesamientos o conductas disfuncionales, y no ven problemas en su forma de pensar, actuar y comportarse. En efecto, asegura que, si acuden a tratamiento, suele ser para aliviar síntomas de la ansiedad, de la depresión, eliminar problemas de abuso de sustancias o problemas causados por el trastorno de personalidad como desempleo, problemas de relación, separación, etc.

**María:** Con respecto al trastorno, los especialistas suelen recetar tratamiento psicoterapéutico y farmacológico. Aunque, en primer lugar, suelen emplear la psicoterapia acompañado de medicamentos para disminuir los síntomas. En este sentido, la psicoterapia suele ser el eje de los tratamientos para los trastornos de la personalidad. Es necesario un enfoque multidisciplinar, ya que los medicamentos pueden ayudar a controlar las emociones o conductas impulsivas que presentan algunos de estos trastornos. Es importante elegir un terapeuta especialista en tratamientos de trastornos de la personalidad, sabiendo que el proceso terapéutico puede ser complicado.

**Gabriel: 2 Consejos para prevenir el Trastorno de Personalidad**

- Enseñar a valorarse a sí mismo y a sus opiniones, resaltando las diferencias individuales y la idiosincrasia de cada uno, evitando las comparaciones, ni idealizar a otros como “modelos” de vida.
- Estar atento a los primeros casos de accesos de ira, comportamiento autolesivo o intento de suicidio, ya que estas conductas son lo suficientemente graves para pedir ayuda profesional sin que se precise de otros síntomas.

Control	14	Entra cortina
	15	<p><b>Valery:</b> Queridos oyentes esto ha sido todo por el día de hoy. Antes de despedirnos, queremos compartir la siguiente frase: <b>“La variedad de personalidades individuales es la mayor fortuna del mundo”</b>.</p> <p>Este micro - programa estuvo bajo la dirección de Roberto Ruíz, en los controles Naudy García, Víctor Pacheco y Efraín Sangronis, quien les habla Valery Pérez, María Gabriela Ramos y Gabriel Rengifo.</p> <p><b>¡Hasta la próxima!</b></p>

10) Microprograma 10 “Trastorno por Estrés Postraumático”.



**MICRO - PROGRAMA / GUIÓN**

# 10 MICRO-PROGRAMA	NOMBRE DEL MICRO-PROGRAMA		<i>Prima Salud</i>	Duración	17:27 Min
	TEMA		TRASTORNO POR ESTRÉS POSTRAUMÁTICO		
Objetivo	Conversar sobre el Trastorno por Estrés Postraumático, exponer síntomas, causas, tratamiento y recomendaciones.				
Control	1	<b>Presentación grabada</b>			
	2	Se coloca una música sin derechos de autor, que estará junto a la intro del micro <b>Prima Salud, un aporte a tu estabilidad mental.</b>			
Locutor	3	¡Hola Hola! Bienvenidos una vez más a Prima salud, su programa favorito de la Semana. Les habla Valery Pérez, María Gabriela Ramos y Gabriel Rengifo.			
Locutor	4	Queridos oyentes el día de hoy hablaremos sobre un tema muy importante, que actualmente no le han dado el debido interés y que ciertamente afecta a la población venezolana. En este caso, se trata de un trastorno mental caracterizado por aparición de ansiedad como respuesta emocional aguda frente a un fenómeno traumático o una situación de intenso estrés ambiental, como un desastre natural, un accidente aéreo, un combate militar o una tortura. Efectivamente, hablaremos sobre el trastorno del estrés postraumático y justamente para tratar este tema nos acompañará una especialista, Lcda. en Psicología, egresada de la Universidad Yacambú núcleo Portuguesa en el 2016 registrada en la Federación de Psicólogos de Venezuela (FPV) bajo el número 11.999, la psicóloga Yasmery Arévalo, bienvenida a Prima Salud.			
<b>Cuerpo del Micro</b>					
Control	5	MODO INFORMATIVO (Sueno Música)			

6 **Gabriel:** Queridos oyentes es importante conocer que según Psicodex existen diferentes síntomas que padecen los pacientes y estos son:

- Aparición de Pesadillas.
- Disminución de la capacidad de respuesta al mundo exterior.
- Vigilia exagerada.
- Trastorno del Sueño.
- Irritabilidad.
- Alteraciones en la memoria.
- Dificultades para la concentración.
- Depresión, ansiedad, cefaleas y vértigo.

**¿Estos serían los síntomas más comunes?**

**Yasmary:** Responde.

**María:** Es importante destacar que según Mayo Clinic, los individuos suelen sentir miedo durante y después de la situación traumática. El miedo desencadena una respuesta de "lucha o huida". Esta es la forma en que el cuerpo busca protegerse de posibles peligros. Causa cambios en el cuerpo, como la liberación de ciertas hormonas y aumenta el estado de alerta, la presión arterial, la frecuencia cardíaca y la respiración” **¿Una persona con TEPT puede recordar el suceso años después de experimentarlo?**

**Yasmary:** Responde.

**Valery:** **¿Cómo podemos tratar este trastorno?**

**Yasmary:** Responde.

**Gabriel:** **¿Un trastorno postraumático se puede superar sin medicación?**

**Yasmary:** Responde.

**María:** **¿Se sabe de algún porcentaje de la gente que lo padece?**

**Yasmary:** Responde.

**Valery:** Yasmary **¿Qué recomendaciones nos podría dar para evitar los trastornos de estrés postraumático?**

**Yasmary:** Responde.

**María:** : Bueno ya estamos finalizando el micro - programa por el día de hoy, pero antes **¿Que reflexión nos podrías dar acerca del trastorno de estrés postraumático?**

**Yasmary:** Responde.

Control	7	Entra cortina
	8 9	<p><b>Gabriel:</b> Queridos oyentes esto ha sido todo por el día de hoy. Espero que hayan disfrutado tanto como nosotros, Pero antes de finalizar el micro nos despediremos con esta siguiente frase de Hans Selye; <b>“No es el estrés lo que nos mata, es nuestra reacción al mismo”</b>.</p> <p><b>Valery:</b> Este micro estuvo bajo la dirección de Roberto Ruíz, en los controles Naudy García, Víctor Pacheco y Efraín Sangronis, quien les habla Valery Pérez, María Gabriela Ramos y Gabriel Rengifo</p> <p><b>¡Hasta la próxima!</b></p>

11) Microprograma 11 “Fobias”.



**MICRO - PROGRAMA / GUIÓN**

# 11 MICRO-PROGRAMA	NOMBRE DEL MICRO-PROGRAMA		<i>Prima Salud</i>	Duración	16:12 Min
	TEMA		FOBIAS		
Objetivo	Conversar sobre las fobias, para así exponer síntomas, causas, tratamiento y recomendaciones.				
Control	1	<b>Presentación grabada</b>			
	2	Se coloca una música sin derechos de autor, que estará junto a la intro del micro <b>Prima Salud, un aporte a tu estabilidad mental.</b>			
Locutor	3	¡Hola Hola! Bienvenidos una vez más a Prima salud, su programa favorito de la Semana. Les habla Valery Pérez, María Gabriela Ramos y Gabriel Rengifo.			
Locutor	4	El día de hoy abordaremos un tema en particular que resulta de gran interés para nuestros oyentes. Se trata de un trastorno nervioso que provoca fuertes palpitaciones, desvanecimiento, fatiga, náuseas, sudoración, pánico, temblor y ansiedad. Pues mis queridos oyentes, hoy hablaremos de las Fobias acompañados por supuesto de una especialista en el tema, egresada de la Universidad Metropolitana, Master en Psicología clínica y de la salud, Máster en Psicoterapia cognitivo conductual, Directiva del Colegio de Psicólogos del Estado Miranda, Directora de la Unidad Profesional Integral Enlazados. Bienvenida a Prima Salud Elehana Martínez.			
<b>Cuerpo del Micro</b>					
Control	5	<b>MODO INFORMATIVO (Suen a Música)</b>			

6 **Gabriel:** Así es, Queridos Oyentes. El diccionario de Medicina Océano Mosby destaca que “es un trastorno nervioso caracterizado por un temor obsesivo, irracional e intenso frente a un objeto específico”. Bienvenida, gracias por acompañarnos. A ver, ¿Las fobias son originadas por traumas?

**Elehana:** Responde

**María:** Así es, el temor que es desproporcionado con respecto al objeto que lo provoca suele estar asociado con un tipo de experiencia previa dolorosa, traumática en la que influyó en el objeto o situación en particular, así como también el desplazamiento de un conflicto inconsciente hacia un objeto o situación externa con los que guarda una relación simbólica. Especialista, ¿En qué se diferencia un miedo de una fobia?

**Elehana:** Responde

**Valery:** En efecto, la necesidad irracional compulsiva de evitar el objeto o situación productores de temor interfiere con las actividades diarias habituales y con frecuencia provoca alteraciones complejas en las formas de vida y en las relaciones interpersonales. Ahora, especialista. ¿Las fobias son hereditarias?

**Elehana:** Responde

**Gabriel:** Tengo entendido que algunos individuos no experimentan ningún síntoma hasta que se enfrentan a la experiencia traumática o negativa, mientras que otros individuos se manifiestan y suelen entrar en un escenario de pánico. Por lo tanto ¿Cuáles son los síntomas más frecuentes que se presentan las personas con Fobias?

**Elehana:** Responde

**Valery:** Por otro lado, el Centro de Estudios de Psicología existen diversos tipos de fobias y se pueden agrupar en dos grandes categorías. Estas son:

- **Fobias específicas o simples.** Se desarrollan en la infancia o la adolescencia. Las más típicas que se incluyen en este grupo son las fobias a los animales, ambientales, corporales, sexuales y situacionales.
- **Fobias complejas.** Se desarrollan en edad adulta y provocan miedo intenso o ansiedad fuerte ante una situación concreta. Las más comunes son la agorafobia y la fobia social.

Ahora **¿El exponer una persona a su fobia de manera brusca es la manera de ayudarla a superarla?**

**Elehana:** Responde

**Gabriel:** Por otra parte, el Centro de Estudio de Psicología expone las fobias más comunes que presentan los individuos entre ellas tenemos:

- **Zoofobia:** Es el miedo irracional y constante causado por un animal debido a su aspecto o por su capacidad de hacernos daño. En efecto, la mayoría de los casos se presenta tras una situación traumática con un animal.
- **Claustrofobia:** Es una de las fobias más comunes en los individuos y consiste en el miedo a los espacios cerrados como los ascensores, vehículos, túneles, habitaciones, etc. En este sentido, los claustrofóbicos tienen temor de quedarse atrapados o asfixiados dentro del lugar.
- **Acrofobia:** Es el temor intenso e irracional a las alturas. Se habla de un trastorno que puede interferir negativamente en la vida cotidiana de la persona, haciendo que le resulte imposible hacer actividades sencillas como subir una escalera o mirar por la ventana de un segundo piso” (Fernández, 2019). El fenómeno obsesivo se observa sobre todo en personas muy conscientes, tímidas o extraordinariamente proclives al orden y la simetría.
- **Astrafobia:** Es una de las fobias más habituales, el miedo extremo e intenso que sienten las personas a los truenos, rayos y tormentas.

- **Aracnofobia:** La aracnofobia es un sentimiento agudo de rechazo visceral o miedo ilógico a las arañas (Grijota, 2019) y otros arácnidos como los escorpiones. En consecuencia, los aracnofóbicos se alejan completamente de cualquier lugar donde puedan habitar arácnidos de cualquier tamaño.
- **Nictofobia:** “Es un miedo irracional causado por una percepción distorsionada y anticipatoria de los peligros que se acechan en la oscuridad tanto en entornos abiertos (bosque, calle, campo) como en entornos cerrados (dormitorios)”.

**Gabriel:** ¡Muchachas! ¿Ustedes tienen alguna fobia?

**(Interacción: Valery-María-Gabriel)**

**María:** Sí, claro. A la Hematofobia. Ese miedo irracional a la sangre, heridas y agujas. Sin duda, puede generar temor, ansiedad, desmayos, mareos, palidez y sudoración ante la extracción de sangre.

**Valery:** ¡Ay sí! A la Tripofobia. ¿Saben cuál es? Ese miedo o repulsión al mirar o al estar cerca de figuras geométricas muy juntas, especialmente orificios y rectángulos muy pequeños aglomerados. Como los que se ven en hormigueros, panales y, ciertos hongos. Sin duda, me genera náuseas y ansiedad.

**María:** Sí, se cual es... uy no Val. ¿Y tú Gabriel?

**Gabriel:** Sí, a las alturas. La llamada Acrofobia ¡Que horrible! Los estudios afirman que puede atribuirse a una experiencia reprimida y atemorizante que por lo general ha ocurrido en la infancia. Además, el Centro de Estudios de Psicología asegura que “el miedo viene acompañado de una sensación de mareos e inestabilidad” y efectivamente es lo que yo siento.

**Valery:** O sea no puedes ir al Teleférico Gabriel.

**(Interacción Breve María y Gabriel)**

**¿Usted tiene alguna fobia?**

**Elehana:** Responde

**María:** ¿Cuál ha sido el caso de fobia más extraño que ha escuchado o presenciado?

**Elehana:** Responde

**Gabriel:** ¿Es posible provocar una fobia a propósito? Y ¿Qué consecuencias genera en la persona?

**Elehana:** Responde

**Valery:** ¿Existe algún tratamiento para las fobias? ¿Cómo podemos tratarlas?

**Elehana:** Responde

**María:** Ya casi finalizamos, pero antes queremos compartir con ustedes (4) pasos para superar una fobia:

- Identificar y asumir la fobia.
- Entenderlo. Justamente los psicólogos clínicos suelen utilizar la terapia cognitivo-conductual (TCC) para tratar las fobias.
- Enfrentate a la fobia poco a poco y emplea un plan de acción.
- Mantén la calma y determinación.

Superar una fobia es como aprender a montar en bici: al principio necesitas ruedas o ayuda, pero a medida que te vas sintiendo más confiado/a, sales a dar un paseo sin necesidad de compañía. Es importante que enfrentes tu fobia por tu cuenta en algún momento, para que así no se genere dependencia de otras personas y puedas realizar tu vida con normalidad -si lo necesitas, márcate objetivos más pequeños-.

Si necesitas ayuda, ya sabes que puedes contar con nuestros psicólogos especializados en terapias para combatir la fobia.

**¡Vencer tu miedo es posible!**

Control	7	Entra cortina
	8 9	<p><b>Gabriel:</b> Queridos oyentes esto ha sido todo por el día de hoy. Espero que la información haya sido de su agrado. Nos despedimos con la célebre frase de Nelson Mandela; <b>“El hombre valiente no es el que no siente miedo, sino aquel que conquista ese miedo”</b></p> <p>Este micro programa estuvo bajo la dirección de Roberto Ruiz, en los controles Naudy García, Víctor Pacheco y Efraín Sangronis, quien les habla Valery Pérez, María Gabriela Ramos y Gabriel Rengifo</p> <p><b>¡Hasta la próxima!</b></p>

12) Microprograma 12 “Trastorno del Espectro Autista (TEA)”.



**MICRO - PROGRAMA / GUIÓN**

<b># 12</b> MICRO-PROGRAMA	<b>NOMBRE DEL MICRO-PROGRAMA</b>	<i><b>Prima Salud</b></i>	<b>Duración</b>	7:04 Min
	<b>TEMA</b>	<b>TRASTORNO DEL ESPECTRO AUTISTA (TEA)</b>		
<b>Objetivo</b>	Conversar sobre el trastorno del espectro autista (TEA), causas, recomendaciones,			
<b>Control</b>	1	<b>Presentación grabada</b>		
	2	Se coloca una música sin derechos de autor, que estará junto a la intro del micro <b>Prima Salud, un aporte a tu estabilidad mental.</b>		
<b>Locutor</b>	3	¡Hola Hola! Bienvenidos una vez más a Prima salud, su programa favorito de la Semana. Les habla Valery Pérez, María Gabriela Ramos y Gabriel Rengifo.		
<b>Locutor</b>	4	Queridos oyentes el día de hoy hablaremos sobre el trastorno del espectro autista (TEA), el cual interfiere y genera con frecuencia problemas de comunicación en el que se presenta ciertos retrasos de destrezas de lenguaje y de aprendizaje, así como también problemas de interacción social, que lleva al individuo a comportarse de forma impulsiva e hiperactiva con bastante frecuencia.		
<b>Cuerpo del Micro</b>				
<b>Control</b>	5	MODO INFORMATIVO (Suena Música)		

	<p>6 <b>Valery:</b> Aparte de las características mencionadas la mayoría de las personas con el Trastorno Espectro Autista suelen presentar, desbalance alimenticio con presencia de sueños inusuales, problemas gastrointestinales, epilepsia, estrés, ansiedad, reacciones emocionales y trastornos convulsivos.</p> <p><b>María:</b> Aquellos que desconocen del tema. El Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades define al trastorno del espectro autista (TEA) como discapacidades del desarrollo en cual son causadas por diferencias en el cerebro.</p> <p><b>Gabriel:</b> En efecto, los científicos creen que los trastornos del espectro autista (TEA) tienen múltiples causas que, al actuar juntas, cambian las maneras más comunes en las que las personas se desarrollan. Hoy en día hay mucho que aprender sobre cómo entender esta discapacidad y cómo afectan a las personas.</p> <p><b>Valery:</b> Si, estoy de acuerdo contigo Gabo, resulta que las personas que padecen esta discapacidad suelen presentar comportamientos inusuales, problemas de comunicación e interacción. Cabe destacar que muchas veces no hay nada en su apariencia que los distinga de los demás. En efecto, las capacidades de las personas con TEA pueden variar de manera significativa.</p> <p><b>María:</b> Efectivamente, los trastornos del espectro autista afectan a los niños de todas las razas y nacionalidades, pero existen diversos factores que pueden aumentar el riesgo de padecerlos. Así como:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>● Los antecedentes familiares, pues las familias con un niño con trastorno del espectro autista tienen una alta probabilidad de tener otro hijo con este tipo de trastorno.</li></ul> <p><b>Valery:</b> Los niños con ciertas afecciones como el síndrome del cromosoma X frágil (un trastorno hereditario que causa problemas intelectuales), la esclerosis tuberosa (enfermedad en la que se forman tumores benignos en el cerebro) y el síndrome de Rett (enfermedad genética que se produce casi</p>
--	---

exclusivamente en las niñas y que provoca un crecimiento más lento de la cabeza, generando incapacidad intelectual y pérdida del uso útil de la mano) son enfermedades que tienen un mayor riesgo de presentar este tipo de trastorno o síntomas parecidos.

**María:** Entre otros factores de riesgo, tenemos que los bebés que nacen antes de las 26 semanas de gestación pueden tener un mayor riesgo de padecer un trastorno del espectro autista, puesto que son extremadamente prematuros.

**Valery:** Otro factor muy importante es la edad de los padres. Existe una alta probabilidad de que haya una conexión entre los niños nacidos de padres mayores y el trastorno del espectro autista.

**María:** Y, aunque no lo crean, el género del hijo, es un factor de riesgo dentro de este trastorno, los científicos aseguran que los niños tienen cuatro veces más probabilidades de padecer un trastorno del espectro autista que las niñas. Interesante ¿No?

**Gabriel:** Además el centro para el control y la prevención de enfermedades afirma que las personas con el trastorno de (TEA) aparecen antes de los tres años de edad y pueden durar toda la vida, aunque los síntomas podrían mejorar con el tiempo. Algunos niños muestran síntomas de TEA en los primeros 12 meses de vida. En otros, puede que los síntomas no aparezcan hasta los 24 meses o después. Por lo tanto, algunos niños con TEA adquieren nuevas destrezas y alcanzan indicadores del desarrollo hasta alrededor de los 18 a 24 meses de edad, y después dejan de adquirir nuevas destrezas o pierden las que ya tenían.

**Valery:** Asimismo, asegura que a medida que los niños con TEA se convierten en adolescentes y adultos jóvenes, pueden presentar ciertas dificultades para establecer vínculos y mantener amistades, A su vez pueden presentar problemas para comunicarse con personas de la misma edad y adultos, los individuos que padecen de este trastorno, requieren de atención médica porque pueden tener afecciones de ansiedad, depresión o trastorno

por déficit de atención e hiperactividad, que se presentan con más frecuencia en personas con TEA que en personas sin TEA.

**Gabriel:** Actualmente, los tratamientos para los TEA buscan reducir los síntomas que interfieren con el funcionamiento diario y la calidad de vida. Los TEA afectan a cada persona de distinta manera y esto significa que las personas con TEA tienen fortalezas, desafíos únicos, y distintas necesidades de tratamiento.

**María:** Nuestros queridos oyentes, hoy les traemos (4) Consejos para sobrellevar el Trastorno del Espectro Autista

1. Primero, es importante resaltar que el autismo es una carrera de resistencia, no de velocidad. A diferencia de una urgencia médica, el autismo es una condición o incluso forma de vida, entendamos juntos que tanto las personas sin autismo como con autismo tienen necesidades cotidianas y de largo plazo que deben ser atendidas.
2. En segundo lugar, hay que empezar a hacer cosas que ayuden a sobrellevar este trastorno, así como iniciar el tratamiento desde un primer momento. Una intervención temprana ofrece los mejores resultados.
3. No tengas miedo en pedir ayuda, es muy importante que te preguntes cuáles son tus fuentes de apoyo (emocional, económico, de la vida cotidiana) y que hagas uso de ellas. No es debilidad pedir a un amigo o familiar que te ayude. Recuerda: el autismo es una carrera larga, y tú necesitas cuidarte para poder cuidar a tu hijo.
4. Y por último, en Prima Salud te recomendamos participar en las distintas comunidades con autismo. Conoce a otras personas de familia que están lidiando con el trastorno, porque tal vez en estas comunidades encuentres a los mejores amigos: aquellas personas que, habiendo estado en tus zapatos, comprenderán muchas cosas sin que tengas que explicarlas y sobre todo podrás aprender de otros.

Control	14	Entra cortina (indicar qué audio, la duración y su salida)
	15	<p><b>Valery:</b> Queridos oyentes esto ha sido todo por el día de hoy. Antes de despedirnos, como de costumbre queremos compartir la siguiente frase “<b>Tener autismo no significa no ser humano, sino ser diferente.</b>” Jim Sinclair.</p> <p>Este micro - programa estuvo bajo la dirección de Roberto Ruíz, en los controles Naudy García, Víctor Pacheco y Efraín Sangronis, quien les habla Valery Pérez, María Gabriela Ramos y Gabriel Rengifo.</p> <p><b>¡Hasta la próxima!</b></p>

13) Microprograma 13 “Trastorno del Sueño”.



**MICRO - PROGRAMA / GUIÓN**

<b># 13</b> MICRO-PROGRAMA	<b>NOMBRE DEL MICRO-PROGRAMA</b>	<i><b>Prima Salud</b></i>	<b>Duración</b>	8:30 Min
	<b>TEMA</b>	<b>TRASTORNO DEL SUEÑO</b>		
Objetivo	Conversar sobre el trastorno del sueño, exponer síntomas, causas, tratamiento y recomendaciones.			
Control	1	<b>Presentación grabada</b>		
	2	Se coloca una música sin derechos de autor, que estará junto a la intro del micro. <b>Prima Salud, un aporte a tu estabilidad mental.</b>		
Locutor	3	¡Hola Hola! Bienvenidos una vez más a Prima salud, su programa favorito de la Semana. Les habla Valery Pérez, María Gabriela Ramos y Gabriel Rengifo.		
Locutor	4	El día de hoy abordaremos un tema en particular que, a pesar de ser de gran importancia, lamentablemente en la actualidad ha quedado en un segundo plano, afectando así a gran parte de la población venezolana. En este caso, se trata de un trastorno mental que no implica una patología grave en sí misma, pero sí tiene implicaciones que a largo plazo terminan afectando en nuestra vida diaria con síntomas como agotamiento físico y mental, bajo rendimiento, entre otros muchos más. Pues mis queridos oyentes, hoy hablaremos del trastorno del sueño.		
<b>Cuerpo del Micro</b>				
Control	5	MODO INFORMATIVO (Suena Música)		

6	<p><b>Gabriel:</b> Entrando de una vez en materia, según Mayo Clinic, los Trastornos del sueño son padecimientos que afectan en la forma de dormir de la persona, en donde pueden existir distintos trastornos del sueño que están relacionados con la dificultad para conciliar el sueño, dormir inapropiadamente, problemas con el ritmo del sueño y tener conductas que no son habituales al dormir, en donde incluso pueden ser originadas por otras enfermedades o patologías.</p> <p><b>María:</b> Increíblemente, según la plataforma de Canal Salud IMQ, aproximadamente el 40 % de la población mundial puede padecer distintos tipos de trastornos del sueño en alguna etapa de su vida y los síntomas más comunes son:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Dificultad para quedarse dormido.</li> <li>● Problemas para volver a conciliar el sueño.</li> <li>● Tener mala calidad de sueño y por consiguiente roncar.</li> <li>● Sentirse cansado y somnoliento a lo largo del día.</li> <li>● Alteraciones de ánimo.</li> <li>● Pérdida de memoria o concentración.</li> <li>● Bajo rendimiento en la vida diaria del paciente.</li> </ul> <p>Pero ahora les pregunto, chicos <b>¿Ustedes han presentado este tipo de síntomas?</b></p> <p><b>Respuesta (Interacción Valery-Gabriel-María Gabriela)</b></p> <p><b>Valery:</b> Muy curioso lo que acaban de comentar, pero ahora les voy a decir cuáles son los distintos tipos de trastornos del sueño y los síntomas que tiene cada uno:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Piernas inquietas: En efecto, es cuando el paciente tiene una sensación de hormigueo en las piernas.</li> <li>● Sonambulismo: que es caminar o hablar solo inconscientemente mientras se está dormido.</li> <li>● Terrores nocturnos: Gritos y agitación en el sueño.</li> <li>● Insomnio: dificultad para dormir y conciliar el sueño</li> </ul>
---	---

- Hipersomnia: Exceso de sueño.
- Narcolepsia: Sueño o excesivas ganas de dormir en el transcurso del día.
- Apneas del sueño: esto ocurre cuando la persona sujeta deja de respirar durante un lapso de 10 segundos mientras duerme y de alguna manera recupera la respiración roncando.

**Gabriel:** Además, a pesar de que su origen es incierto, este trastorno puede ser producido por numerosos factores, así como:

- Alteraciones en los hábitos de sueño generados por alguna situación de la vida así como el trabajo, la universidad, etc.
- Consumir sustancias que contengan cafeína o alcohol, narcóticos, etc.
- El uso de dispositivos electrónicos.
- Y, aunque no lo crean la edad juega un papel muy importante pues, conforme envejecemos nos despertamos con mayor facilidad y dormimos menos horas. **¿Ustedes creen que ya estamos en esta faceta de adulto-contemporáneo que duerme temprano?**

**Respuesta (Interacción Valery-Gabriel-María Gabriela)**

**María:** Cabe destacar muchachos que según Medlineplus, la falta de sueño o de descanso puede afectar nuestro estado de ánimo, generando irritabilidad, depresión, ansiedad, problemas al relacionarnos con otras personas, entre otros, pero también puede aumentar el riesgo de padecer enfermedades del corazón, tener una presión arterial alta, enfermedades del riñón, obesidad y diabetes tipo 2.

**Valery:** Por otro lado, al momento de tratar este tipo de trastorno, el paciente debe acudir a un especialista e ir a un laboratorio del sueño, así como lo escuchan, lugar en donde los expertos se encargarán de monitorizar, registrar el sueño mediante distintos exámenes, y dependiendo del caso le recomendarán mejorar los hábitos del paciente, usar medicamento o acudir a terapia.

**Gabriel:** Ahora bien, queridos oyentes, la pregunta del millón es ¿Cuánto tiempo de sueño necesito? pues eso depende de muchos factores, así como la edad, estilo de vida, entre otros, pero en general, lo podemos clasificar de la siguiente manera:

- Recién nacidos: 16-18 horas al día.
- Niños en edad preescolar: 11-12 horas al día.
- Niños en edad escolar: por lo menos 10 horas al día.
- Adolescentes: 9-10 horas al día.
- Adultos (incluyendo adultos mayores): 7-8 horas al día.

**María:** Dicho esto, ahora les compartiremos unas recomendaciones para tener un mejor sueño y evitar a toda costa este tipo de trastorno:

- Respetar la hora del sueño, es decir, irse a la cama y despertar a la misma hora todos los días.
- Evitar la cafeína, especialmente por la tarde y noche.
- Hacer ejercicio con regularidad.
- Evitar consumir comidas y bebidas pesadas por la noche.
- No tomar siestas en el día.
- Relajarse antes de acostarse.
- Deshacerse de distracciones que no te permitan dormir, así como el televisor o computadora.
- Y si no puedes dormir por 20 minutos, levántese y haga algo relajante.

Control	14	Entra cortina
	15	<p><b>Gabriel:</b> Queridos oyentes esto ha sido todo por el día de hoy. Espero que hayan disfrutado tanto como nosotros, Pero antes de finalizar el micro nos despediremos con esta siguiente frase; <b>“El secreto de la creatividad está en dormir bien y abrir la mente a las posibilidades infinitas ¿Qué es un hombre sin sueños?”</b></p> <p>Este micro - programa estuvo bajo la dirección de Roberto Ruíz, en los controles Naudy García, Víctor Pacheco y Efraín Sangronis, quien les habla Valery Pérez, María Gabriela Ramos y Gabriel Rengifo.</p> <p><b>¡Hasta la próxima!</b></p>

## **CAPÍTULO V.**

### **CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

#### **CONCLUSIONES**

Actualmente en Venezuela, la Emergencia Humanitaria Compleja y el surgimiento de la pandemia por Covid-19 han ocasionado ciertos estragos en la vida de las personas, provocando que estas padezcan síntomas relacionados con los trastornos mentales. Evidentemente, la exposición de la pandemia ha sido un factor de riesgo desencadenante, causando no solo problemas físicos sino también mentales que a largo plazo han empeorado la salud de la sociedad venezolana.

En la actualidad la salud mental ha sido una de las más afectadas y por consiguiente menos atendidas en Venezuela, manteniéndose así en un segundo plano. En Prima Salud, se investigó los trastornos mentales más frecuentes que ha padecido la sociedad venezolana. Dichos tópicos fueron incorporados en los 13 capítulos del micro – programa. De igual forma, se contó con la presencia e intervención de diferentes psicólogos en 6 de los capítulos: Paola Hernández, Elehana Martínez, Yasmery Arévalo, Isamary Arenas y la Presidente de la Federación de Psicólogos de Venezuela (FPV) Clara Astorga, las cuales aportaron información relacionada con tópicos como: la depresión, fobias, bipolaridad, estrés postraumático, alimentación, y psicóticos, en donde los capítulos fueron publicados y difundidos en las diferentes plataformas digitales como Anchor y Spotify, así como también se busca por medio de la propuesta transmitir los capítulos del micro - programa por medio de la radio universitaria (RadioUMA) y otras radios comerciales.

Finalmente, los capítulos del micro - programa en formato corto permitieron cumplir con el objetivo de profundizar los tópicos de los trastornos mentales más frecuentes en el país. En efecto, los aprendizajes adquiridos en la Universidad Monteávila, impulsaron el desarrollo y la formación intelectual, en el que se reforzaron los conocimientos, habilidades y destrezas en materias vistas como Radio, Producción de Radio, en el que se extrajó las técnicas fundamentales para la elaboración de guiones, pautas, y aquello relacionado a la edición y montaje de los 13 capítulos del micro – programa Prima Salud, y otras materias como Géneros Periodísticos que efectivamente permitieron que la recolección de datos sirviera de puente informativo para ejecutar y estructurar exitosamente el Proyecto Final de Carrera.

## RECOMENDACIONES

Prima Salud fue creado principalmente para ser transmitido a través del formato radial y dejar ese pequeño aporte a la comunidad Umaísta. Sin embargo, hoy en día el potencial de las plataformas digitales ha demostrado tener más auge, puesto que mejora la experiencia de los usuarios, fomenta a la comunidad educativa y facilita el acceso a la información desde cualquier parte del mundo. En efecto, son consideradas como excelentes herramientas para lograr un mayor alcance.

En este sentido, Anchor y Spotify son alternativas ideales para cumplir el propósito del proyecto, debido a que las plataformas cumplen con los parámetros para difundir este tipo de contenido informativo y educativo. Además, dichas herramientas permiten tener acceso a estadísticas sobre la audiencia que lo sintoniza, la cantidad de reproducciones del contenido y segmentación de los países según el sector más sintonizado.

Finalmente, la elaboración de trabajos a futuro relacionados con este formato o tema, se recomienda difundir y expandir el contenido a través de otras plataformas digitales como SoundCloud, Ivoox, Apple Podcast, Google Podcast, debido a que en Prima Salud se realizaron 13 micros- programas, los cuales se abordaron los 12 trastornos mentales más frecuentados que padece la población venezolana, por lo tanto resulta fundamental investigar a profundidad sobre qué otros trastornos forman parte de la sociedad venezolana.

El tema de salud mental es un tópico que efectivamente requiere de un estudio y análisis profundo, por ende, se recomienda ampliar y actualizar dicho el campo investigativo, para que la obtención de data pueda abarcar en su totalidad este tipo de contenido relacionado a la salud mental y los diferentes trastornos que enfrenta la sociedad venezolana.

## REFERENCIAS

Acosta, Y. (2020). *Salud Mental en Pandemia*. PROVEA Recuperado el 04 de noviembre del 2021: <https://provea.org/actualidad/salud-mental-en-pandemia/>

Armador, J. A., & Forns, M. (2001). *Características del Trastorno por déficit de atención con hiperactividad*, 32(4), 6–7. Recuperado 23 de abril de 2022, de <file:///C:/Users/Administrator/Downloads/61688-Text%20de%20l'article-88714-1-10-20071019.pdf>

Bembibre, C. (2009). *Definición de Mental*. Definición ABC. Recuperado el 10 de mayo de 2022, de: <https://www.definicionabc.com/general/mental.php>

Barriga Hernández, F. J., Barón Rubio, M., Dobato Ayuso, J. L., Pareja Grande, J. A. (2003). *Trastornos del sueño*. *Medicine*, 8(102), 5484-5487. Recuperado el 25 de mayo de 2022, de [https://doi.org/10.1016/s0304-5412\(03\)71015-4](https://doi.org/10.1016/s0304-5412(03)71015-4)

Becerra, B. (2022). *Caida de la Inflación y Producto Interno Bruto son bases de la “mejora” de Venezuela*. Diario La República. Recuperado el 11 de mayo de 2022, de: <https://www.larepublica.co/globoeconomia/caida-de-la-inflacion-y-producto-interno-bruto-son-bases-de-la-mejora-de-venezuela-3363283>

Carrasco, E; Gaitán, G; Quintero, L; Fernández, L. Turrión, L; Guerrero, M; Quílez, M & García, R. (2015). *Cuaderno de Voluntariado en Salud Mental*. PDF. Cuaderno Formativo Recuperado el 11 de mayo de 2022, de: [https://www.uma.es/media/tinyimages/file/Voluntariado\\_en\\_Salud\\_Mental.pdf](https://www.uma.es/media/tinyimages/file/Voluntariado_en_Salud_Mental.pdf)

Crusellas, L. (2017, septiembre 26). *Características y funciones de la radio*. Blog de CPA Online. Recuperado el 13 de mayo de 2022, de: <https://www.cpaonline.es/blog/sonido/caracteristicas-y-funciones-de-la-radio/>

Delgado, A. (2021). *Venezuela: Emergencia en Salud y Pandemia*. Cuadernos del Cendes. Revista Académica 106 SB. Recuperado el 04 de noviembre del 2021, de: [http://www.ucv.ve/fileadmin/user\\_upload/cendes/textos\\_completos/Revistas/revista106/revista106SB.pdf](http://www.ucv.ve/fileadmin/user_upload/cendes/textos_completos/Revistas/revista106/revista106SB.pdf)

Ezquibela, A. C. (s. f.). *Trastornos del sueño*. Recuperado 23 de marzo de 2022, de: <https://www.cun.es/enfermedades-tratamientos/enfermedades/trastornos-sueno>.

Farré, J; Pérez, G; Vinyals, E & Marcús, M. (2016) *Características claves de los T. Psicóticos*. Psicodex. Recuperado el 20 de abril de 2022, de: <https://www.psiquiatriapsicologia-dexeus.com/es/unidades.cfm/ID/5466/ESP/caracteristicas-claves-los-t-psicoticos.htm>

Ferrer, L. E. (2014). *Casos clínicos: libro de capítulos del x simposio nacional de casos clínicos de trastornos psicopatológicos*. Granada: Instituto Superior de Psicología Clínica y de la Salud. Recuperado el 04 de mayo de 2022, de: [https://www.academia.edu/21838244/CASOS\\_CL%C3%8DNICOS\\_Libro\\_de\\_cap%C3%ADtulos\\_del\\_X\\_Simposio\\_Nacional\\_de\\_Casos\\_Cl%C3%ADnicos\\_de\\_Trastornos\\_Psicopatol%C3%B3gicos\\_CASOS\\_CL%C3%8DNICOS\\_LIBRO\\_DE\\_CAPITULOS\\_DEL\\_X\\_SIMPOSIO\\_NACIONAL\\_DE\\_CASOS\\_CLINICOS\\_DE\\_TRASTORNOS\\_PSICOPATOL%C3%93GICOS](https://www.academia.edu/21838244/CASOS_CL%C3%8DNICOS_Libro_de_cap%C3%ADtulos_del_X_Simposio_Nacional_de_Casos_Cl%C3%ADnicos_de_Trastornos_Psicopatol%C3%B3gicos_CASOS_CL%C3%8DNICOS_LIBRO_DE_CAPITULOS_DEL_X_SIMPOSIO_NACIONAL_DE_CASOS_CLINICOS_DE_TRASTORNOS_PSICOPATOL%C3%93GICOS)

Fernández, M. (2019). *Acrofobia. Miedo a las alturas. Causas, síntomas y tratamiento*. Centro de psicología y salud emocional. Awen Psicología. Recuperado el 04 de mayo de 2022, de: <https://www.awenpsicologia.com/acrofobia-miedo-a-las-alturas/>

First, M. (2020). *Introducción a las enfermedades mentales*. Manual MSD. Recuperado el 11 de mayo de 2022, de: <https://www.msmanuals.com/es-ve/hogar/trastornos-de-la-salud-mental/introducci%C3%93n>

Grijota, E. (2019). *Aracnofobia. Miedo a las Arañas*. La Vanguardia. Recuperado el 20 de mayo de 2022, de: <https://www.lavanguardia.com/vivo/psicologia/20190702/462771967664/aracnofobia-asco-miedo-aranas-como-superar-por-que.html>

Legg, T. & Felman, A. (2021). *Salud Mental: Definición, Trastornos Comunes*. Medical New Today. Recuperado el 10 de abril de 2022, de: <https://www.medicalnewstoday.com/articles/es/salud-mental>

Lopategui, E. (2000). *Glosario Saludmed*. Recuperado el 15 de mayo de 2022, de: [http://www.saludmed.com/glosario/Salud\\_Medicina.html#:~:text=Bulimia%3A%20Deseo](http://www.saludmed.com/glosario/Salud_Medicina.html#:~:text=Bulimia%3A%20Deseo)

[%20insaciable%20de%20comer,depresi%C3%B3n%20nerviosa%20y%20autode%20privaci%C3%B3n](#)

López, D. (2021, 13 enero). *Día de la Lucha contra la Depresión: un trastorno que se recrudece en Venezuela*. El Diario Recuperado el 23 de mayo de 2022, de <https://eldiario.com/2021/01/13/depresion-recrudece-venezuela/>

Orozco, W. N., & Vargas, M. J. (2012). *Trastornos de ansiedad: revisión dirigida para atención primaria*. Revista médica de Costa Rica y centroamerica XIX, 498–499. Recuperado el 06 de mayo de 2022, de: <https://www.binasss.sa.cr/revistas/rmcc/604/art11.pdf>

Rincón, J. (2021). *Boletín Epidemiológico 1er Trimestre. Caritas Venezuela*. PDF. Recuperado el 04 de noviembre, de 2021: <http://caritasvenezuela.org/wp-content/uploads/2021/06/BOLETIN-EPIDEMIOLOGICO-1ER-TRIMESTRE-2021-r-PARA-WEB-comprimido.pdf>

Rodríguez, R. (2019). *Exposición con Prevención de Respuesta (EPR)*. Recuperado el 07 de mayo de 2022, de: <https://www.psiquion.com/blog/exposicion-prevencion-respuesta-epr>

Rodríguez, R. (2020). *Los tipos de fobias más comunes: definición y síntomas*. Psiquion - Plataforma de psicología online. Recuperado el 13 de mayo de 2022, de: <https://www.psiquion.com/blog/los-tipos-fobias-mas-comunes>

Sánchez, H. & Mejía, K. (2020). *“Investigaciones en salud mental en condiciones de pandemia por el COVID-19”*. Primera Edición Digital. Universidad Ricardo Palma. PDF Recuperado el 04 de noviembre de 2021: [file:///C:/Users/gabri/Downloads/Investigaciones%20en%20salud%20mental%20en%20Pandemia\\_211106\\_234158%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/gabri/Downloads/Investigaciones%20en%20salud%20mental%20en%20Pandemia_211106_234158%20(1).pdf)

Sánchez, M. (2018, noviembre 22). *Trastorno por Atracón*. Cuidate Plus. Recuperado el 15 de mayo de 2022, de: <https://cuidateplus.marca.com/enfermedades/psiquiatricas/trastorno-por-atracon.html>

Suriá, R. y Meroño, A. (2009). *Terapia de aceptación y compromiso en el TOC: Estudio de su eficacia como tratamiento complementario*. Psiquiatría.com, 13(2).

Sparleanu, C. (2020, julio 3). *¿Cómo alcanzamos un buen sueño reparador?* *Salud y Alimentación*. Recuperado 25 de abril de 2022, de: [https://www.diet-health.info/es/100122/blog/6279/salud/como-alcanzamos-un-buen-sueno-reparador?gclid=CjwKCAjwryUBhBSEiwAGN5OCBJy6b\\_RnrYpMFAF-ti6ta-hV44czy\\_kHFU94\\_soJvUUH\\_F3QV70ghoCnKIQAvD\\_BwE](https://www.diet-health.info/es/100122/blog/6279/salud/como-alcanzamos-un-buen-sueno-reparador?gclid=CjwKCAjwryUBhBSEiwAGN5OCBJy6b_RnrYpMFAF-ti6ta-hV44czy_kHFU94_soJvUUH_F3QV70ghoCnKIQAvD_BwE)

S/A. (2001). *Diccionario de Medicina* Océano Mosby. 4 Edición. Océano Grupo Editorial Barcelona (España).

S/A. (2018). *Salud Mental: fortalecer nuestra respuesta*. Organización Mundial de la Salud (OMS). Recuperado el 10 de mayo de 2022, de: <https://www.who.int/es>

S/A. (2020). *Aspectos de las políticas de la Salud Mental en Venezuela*. International Psychiatry. Recuperado el 04 de noviembre del 2021: <https://www.siicsalud.com/des/insiiccompleto.php/75768>

S/A. (2019) *Trastorno bipolar*. Instituto Nacional de la Salud Mental, 2–3. Recuperado 4 de abril 2022, de: [https://www.nimh.nih.gov/sites/default/files/documents/health/publications/espanol/trastorno-bipolar/pdf\\_19-mh-8088s.pdf](https://www.nimh.nih.gov/sites/default/files/documents/health/publications/espanol/trastorno-bipolar/pdf_19-mh-8088s.pdf)

S/A.(2021). *Trastorno bipolar*. MedlinePlus. Recuperado 8 de abril de 2022, de: [https://medlineplus.gov/spanish/bipolardisorder.html#:~:text=El%20trastorno%20bipolar%20es%20una,%2C%20triste%2C%20indiferente%20o%20desesperanzado.https://med.unne.edu.ar/revistas/revista177/5\\_177.pdf](https://medlineplus.gov/spanish/bipolardisorder.html#:~:text=El%20trastorno%20bipolar%20es%20una,%2C%20triste%2C%20indiferente%20o%20desesperanzado.https://med.unne.edu.ar/revistas/revista177/5_177.pdf)

S/A. (2022, abril 27). *¿Qué son los trastornos del espectro autista?*. Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades Recuperado el 8 de abril de 2022 de: [https://www.cdc.gov/ncbddd/spanish/autism/facts.html#:~:text=Los%20trastornos%20del%20espectro%20autista%20\(TEA\)%20son%20discapacidades%20del%20desarrollo,no%20se%20conocen%20otras%20causas.](https://www.cdc.gov/ncbddd/spanish/autism/facts.html#:~:text=Los%20trastornos%20del%20espectro%20autista%20(TEA)%20son%20discapacidades%20del%20desarrollo,no%20se%20conocen%20otras%20causas.)

S/A (2021). *Trastorno obsesivo-compulsivo*. Medline Plus. Recuperado el 10 de mayo de 2022 <https://medlineplus.gov/spanish/obsessivecompulsivedisorder.html>

S/A (2020) *Trastorno obsesivo-compulsivo*: Cuando los pensamientos no deseados o comportamientos repetitivos toman control. Instituto Nacional de Salud Mental (NIMH).

Recuperado el 10 abril de: <https://www.nimh.nih.gov/health/publications/espanol/trastorno-obsesivo-compulsivo>

S/A. (2021, julio 29). *Trastornos de la personalidad*. MayoClinic.org. Recuperado el 10 de mayo de 2022, de: <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/personality-disorders/symptoms-causes/syc-20354463>

S/A. (2021, enero 07). *Trastornos psicóticos*. Medline Plus <https://medlineplus.gov/spanish/psychoticdisorders.html>

S/A (s. f.). *Trastornos del sueño*. Medline Plus. Recuperado 10 de mayo de 2022, de: <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/000800.htm>

S/A. (2022). *Trastornos del sueño-vigilia*. Centro Psicologico Consuelo Tomás Recuperado el 23 de mayo de 2022, de: <https://tratamientospsicologicos.es/trastornos-del-sueno-vigilia/>

S/A. (2020, noviembre 12). *Dormir bien*. Medline plus. Recuperado 25 de mayo de 2022, de: <https://medlineplus.gov/spanish/healthysleep.html#:~:text=Los%20estudios%20muestran%20que%20no,Accidente%20cerebrovascular>

S/A. (2021, 11 noviembre). *Trastorno de déficit de atención con hiperactividad (TDAH) en adultos - Síntomas y causas*. MayoClinic.org. Recuperado 7 de mayo de 2022, de: <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/adult-adhd/symptoms-causes/syc-20350878>

S/A. (2020, septiembre, 10). *Información básica sobre el TDAH*. Centers for Disease Control and Prevention. Recuperado 2 de mayo 2022, de <https://www.cdc.gov/ncbddd/spanish/adhd/facts.html>

S/A. (2021, julio 29). *Trastornos del sueño - Síntomas y causas*. MayoClinic.org. Recuperado 23 de marzo de 2022, de: <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/sleep-disorders/symptoms-causes/syc-20354018>

S/A. (s.f). *La Depresión*. Organización Panamericana de la Salud. Recuperado el 03 de mayo, de: <https://www.paho.org/>

S/A. (S/F). *Depresión*. Medline Plus. Biblioteca Nacional de Medicina. Recuperado el 03 de mayo de 2022, de: <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/003213.htm>

S/A. (2021). *Micros Radiofónicos*. Fundabit Recuperado el 04 de noviembre de 2021: <http://fundabit.gob.ve/index.php/proyectos/micros-radiales>

S/A. (2022). *Fobias*. Clínica Universidad de Navarra. Recuperado el 09 de mayo de 2022, de: <https://www.cun.es/enfermedades-tratamientos/enfermedades/fobias>

S/A. (2019, 28 noviembre). *Trastornos mentales*. Organización Mundial de la Salud. Recuperado 7 de abril de 2022, de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders>

S/A. (2022). *Anorexia Nerviosa*. Clínica Universidad de Navarra. Recuperado el 10 de mayo de 2022, de: <https://www.nimh.nih.gov/health/publications/espanol/los-trastornos-de-la-alimentacion>

S/A. (2020). *Los trastornos de la alimentación: Un problema que va más allá de la comida*. Instituto Nacional de Salud Mental. Recuperado el 04 de mayo de 2022, de: <https://www.nimh.nih.gov/health/publications/espanol/los-trastornos-de-la-alimentacion>

S/A. (2020). *Estrés Postraumático*. Instituto Nacional de Salud Mental. Recuperado el 06 de mayo de 2022, de: <https://www.nimh.nih.gov/health/publications/espanol/trastorno-por-estres-postraumatico>

S/A. (2021). *Terapia Cognitiva Conductual*. Mayo Clinic. Recuperado el 05 de mayo de 2022, de: <https://www.mayoclinic.org/es-es/tests-procedures/cognitive-behavioral-therapy/about/pac-20384610>

S/A (2021) *Los ocho tipos de fobias más comunes*. Centro de estudios de Psicología Recuperado el 6 de Mayo de 2022 de: <https://cepsicologia.com/tipos-fobia-comunes/>

S/A. (2021, 11 noviembre). *Trastornos de ansiedad - Síntomas y causas* - Mayo Clinic. Recuperado 11 de abril de 2022, de <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/anxiety/symptoms-causes/syc-20350961>

Telléz, R. (2022, 21 enero). *Qué tipos de trastornos del sueño existen y cuáles son sus síntomas*. Canal Salud IMQ. Recuperado 28 de junio de 2022, de <https://canalsalud.imq.es/blog/tipos-trastornos-sueno-sintomas>

Uriarte, J. (2020, noviembre, 04 ). *"Radio"*. Características. Última edición. Recuperado el 07 de abril de 2022, de: <https://www.caracteristicas.co/radio/>

Vasquez, A. (2017). *Micro - programas radiales*. Prezi.Com. Recuperado 8 de mayo de 2022, de: <https://prezi.com/2fchrtgv-yda/microprogramas-radiales/>

Valle, A. (2021). *La importancia del enfoque holístico de la salud*. Galileo Universidad. Ges Comunicación. Recuperado el 04 de noviembre de 2022: <https://www.galileo.edu/fabiq/historias-de-exito/la-importancia-del-enfoque-holistico-de-la-salud/#:~:text=El%20enfoque%20hol%C3%ADstico%20en%20la,forman%20parte%20de%20cada%20persona>

Villasmil, A. (2019). *¿Qué es la nictofobia? Síntomas, causas y cómo tratar la enfermedad*. La Vanguardia. Recuperado el 04 de mayo de 2022, de: <https://www.lavanguardia.com/vida/salud/enfermedades-mentales/20190514/462240648733/nictofobia-fobia-a-la-oscuridad-fobia-ansiedad-angustia.html>

## ANEXOS

### Anexo 1. Invitados

#### Capítulo 2

**Tema:** Trastorno de la Depresión

**Invitada:** Psicóloga Paola Hernández

**Síntesis curricular:** Psicóloga egresada de la UCV, mención Clínica Dinámica.

**Foto:**



#### Capítulo 5

**Tema:** Trastorno de la Alimentación

**Invitada:** Clara Astorga

**Síntesis curricular:** Psicóloga, Psicoterapeuta, Investigadora y Docente universitaria UCV y UCAB. Presidente de la Federación de Psicólogos de Venezuela.

**Foto:**



## Capítulo 6

**Tema:** Trastorno de Bipolaridad

**Invitada:** Clara Astorga

**Síntesis curricular:** Psicóloga, Psicoterapeuta, Investigadora y Docente Universitaria UCV y UCAB. Presidente de la Federación de Psicólogos de Venezuela.

**Foto:**



## Capítulo 8

**Tema:** Trastornos Psicóticos

**Invitada:** Isamary Arenas

**Síntesis curricular:** Dra. Isamary Arena, Dra. En psicología, Especialista en psicología clínica, Prof. Universidad Metropolitana, Prof. Doctorado en psicología UCAB.

**Foto:**



## Capítulo 10

**Tema:** Trastornos de Estrés Postraumático

**Invitada:** Yasmery Arévalo

**Síntesis curricular:** Lcda. en Psicología, egresada de la Universidad Yacambú núcleo Portuguesa en el 2016 registrada en la Federación de Psicólogos de Venezuela (FPV) bajo el número 11.999

**Foto:**



## Capítulo 11

**Tema:** Fobias

**Invitada:** Elehana Martínez

**Síntesis curricular:** Egresada de la Universidad Metropolitana, Master en Psicología clínica y de la salud, Máster en Psicoterapia cognitivo conductual, Directiva del Colegio de Psicólogos del Estado Miranda, Directora de la Unidad Profesional Integral Enlazados.

**Foto:**



## Anexo 2. Registro fotográfico de sesiones de grabación



**Fecha:** 30/05/2022

Psicóloga Elehana Martínez junto a los estudiantes Pérez Valery, Ramos María Gabriela y Rengifo Gabriel en las instalaciones de RadioUMA.





**Fecha:** 30/05/2022

Psicóloga Elehana Martínez junto a los estudiantes Pérez Valery, Ramos María Gabriela y Rengifo Gabriel en las instalaciones de RadioUMA.



**Fecha:** 01/06/2022

Presidenta de la Federación de Psicólogos de Venezuela (FPV), Clara Astorga junto a los estudiantes Pérez Valery, Ramos María Gabriela y Rengifo Gabriel en las instalaciones de RadioUMA.



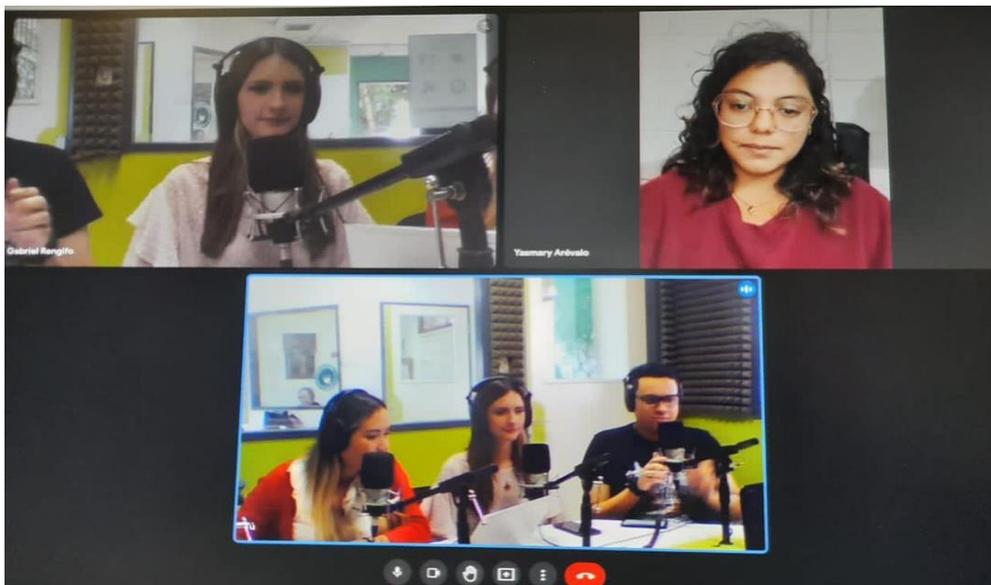
**Fecha:** 01/06/2022

Presidenta de la Federación de Psicólogos de Venezuela, (FPV) Clara Astorga junto a los estudiantes Pérez Valery, Ramos María Gabriela y Rengifo Gabriel en las instalaciones de RadioUMA.



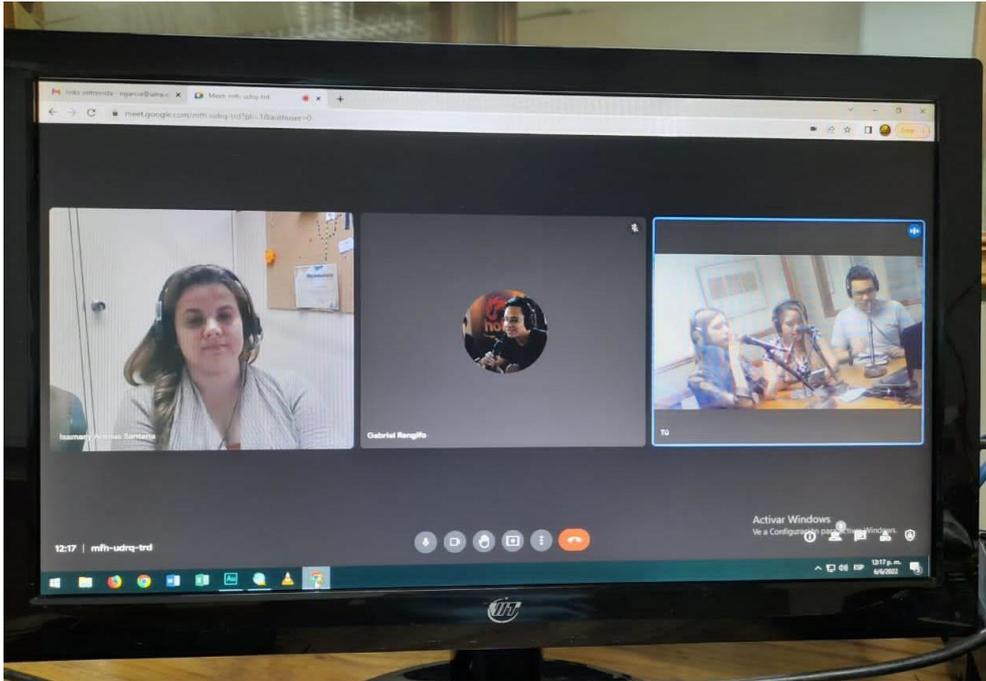
**Fecha:** 01/06/2022

Presidenta de la Federación de Psicólogos de Venezuela (PFV), Clara Astorga junto a los estudiantes Pérez Valery, Ramos María Gabriela y Rengifo Gabriel en las instalaciones de RadioUMA.



**Fecha:** 03/06/2022

Psicóloga Yasmery Arévalo junto a los estudiantes Pérez Valery, Ramos María Gabriela y Rengifo Gabriel en las instalaciones de RadioUMA.



**Fecha:** 03/06/2022

Psicóloga Isamary Arenas junto a los estudiantes Pérez Valery, Ramos María Gabriela y Rengifo Gabriel en las instalaciones de RadioUMA.



**Fecha:** 06/06/2022

El equipo de Prima Salud en las instalaciones de Radio UMA junto al Operador Naudy García.

**Prima Salud: Los 13 capítulos publicados del Micro - Programa publicado en las plataformas digitales**

<b>Salud Mental</b>	<a href="https://anchor.fm/prima-salud/episodes/Prima-Salud-EP-1-Salud-Mental-e1ira8v">https://anchor.fm/prima-salud/episodes/Prima-Salud-EP-1-Salud-Mental-e1ira8v</a>
<b>Trastorno de la Depresión</b>	<a href="https://anchor.fm/prima-salud/episodes/Prima-Salud-EP-3-Depresin-e1j5vdq">https://anchor.fm/prima-salud/episodes/Prima-Salud-EP-3-Depresin-e1j5vdq</a>
<b>Trastorno Obsesivo - Compulsivo</b>	<a href="https://anchor.fm/prima-salud/episodes/Prima-Salud-EP-4-Trastorno-Obsesivo-Compulsivo-e1j9d5a">https://anchor.fm/prima-salud/episodes/Prima-Salud-EP-4-Trastorno-Obsesivo-Compulsivo-e1j9d5a</a>
<b>Trastorno de Ansiedad</b>	<a href="https://anchor.fm/prima-salud/episodes/Prima-Salud-EP-2-Trastorno-de-Ansiedad-e1iv88n">https://anchor.fm/prima-salud/episodes/Prima-Salud-EP-2-Trastorno-de-Ansiedad-e1iv88n</a>
<b>Trastorno de la Alimentación (Anorexia, Bulimia, Atracón)</b>	<a href="https://anchor.fm/prima-salud/episodes/Prima-Salud-EP--12-Trastorno-de-Alimentacin-e1jmlvo">https://anchor.fm/prima-salud/episodes/Prima-Salud-EP--12-Trastorno-de-Alimentacin-e1jmlvo</a>  <a href="https://anchor.fm/prima-salud/episodes/Prima-Salud-EP--12-Trastorno-de-Alimentacin-Parte-2-e1jmmh7">https://anchor.fm/prima-salud/episodes/Prima-Salud-EP--12-Trastorno-de-Alimentacin-Parte-2-e1jmmh7</a>
<b>Trastorno de Bipolaridad</b>	<a href="https://anchor.fm/prima-salud/episodes/Prima-Salud-EP-9-Bipolaridad-e1jip0i">https://anchor.fm/prima-salud/episodes/Prima-Salud-EP-9-Bipolaridad-e1jip0i</a>
<b>Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad</b>	<a href="https://anchor.fm/prima-salud/episodes/Prima-Salud-EP-7-Trastorno-de-Dfcit-de-atencin-e-Hiperactividad-e1jfs11">https://anchor.fm/prima-salud/episodes/Prima-Salud-EP-7-Trastorno-de-Dfcit-de-atencin-e-Hiperactividad-e1jfs11</a>
<b>Trastorno Psicótico</b>	<a href="https://anchor.fm/prima-salud/episodes/Prima-Salud-EP--13-Trastorno-Psicoticos-e1jpr13">https://anchor.fm/prima-salud/episodes/Prima-Salud-EP--13-Trastorno-Psicoticos-e1jpr13</a>
<b>Trastorno de la Personalidad</b>	<a href="https://anchor.fm/prima-salud/episodes/Prima-Salud-EP-6-Trastorno-de-Personalidad-e1jfrj9">https://anchor.fm/prima-salud/episodes/Prima-Salud-EP-6-Trastorno-de-Personalidad-e1jfrj9</a>
<b>Trastorno por Estrés Postraumático</b>	<a href="https://anchor.fm/prima-salud/episodes/Prima-Salud-EP--8-Trastorno-por-Estrs-Postrautmico-e1jiofh">https://anchor.fm/prima-salud/episodes/Prima-Salud-EP--8-Trastorno-por-Estrs-Postrautmico-e1jiofh</a>

<p style="text-align: center;"><b>Fobias</b></p>	<p><a href="https://anchor.fm/prima-salud/episodes/Prima-Salud-EP--11-Fobias-e1jmku4">https://anchor.fm/prima-salud/episodes/Prima-Salud-EP--11-Fobias-e1jmku4</a></p> <p><a href="https://anchor.fm/prima-salud/episodes/Prima-Salud-EP--11-Fobias-Parte-2-e1jmlbv">https://anchor.fm/prima-salud/episodes/Prima-Salud-EP--11-Fobias-Parte-2-e1jmlbv</a></p>
<p style="text-align: center;"><b>Trastorno del Espectro Autista (TEA)</b></p>	<p><a href="https://anchor.fm/prima-salud/episodes/Prima-Salud-EP--5-Trastorno-del-Espectro-Autista-TEA-e1je5k2">https://anchor.fm/prima-salud/episodes/Prima-Salud-EP--5-Trastorno-del-Espectro-Autista-TEA-e1je5k2</a></p>
<p style="text-align: center;"><b>Trastorno del Sueño</b></p>	<p><a href="https://anchor.fm/prima-salud/episodes/Prima-Salud-EP--10-Trastorno-del-Sueo-e1jjpjr">https://anchor.fm/prima-salud/episodes/Prima-Salud-EP--10-Trastorno-del-Sueo-e1jjpjr</a></p>

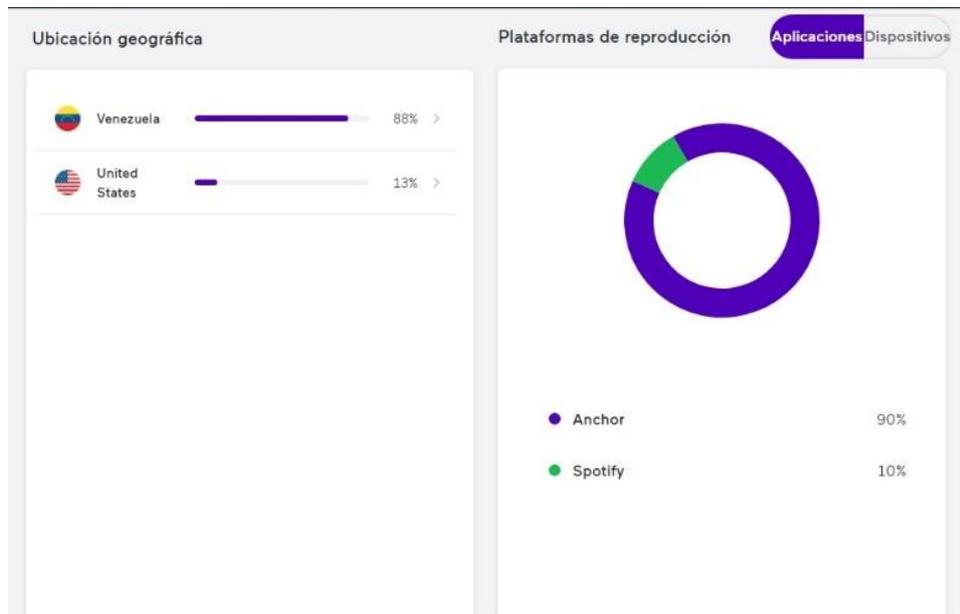
**Respuestas de los diferentes especialistas a la pregunta:**

¿Qué piensas con respecto a un Comunicador Social que aborde temas relacionados a la Salud Mental?

-   
 Eleana 03 06  
22.mp3
-   
 Isamary 06 06  
22.mp3
-   
 yasmary 03 06  
22.mp3



**Presentación de las gráficas de segmentación en relación a las distintas plataformas digitales de reproducción; Anchor y Spotify.**



**Fecha:** 14/05/2022

Creación del Logo para los Micros - Programas “**Prima Salud**”