

CONTROL DEL ESTRÉS ANTE LA ENFERMEDAD



Unidad de Psicología Hospitalaria

Descripción del programa

- Información sobre la enfermedad crónica y aspectos psicológicos asociados
- **Motivación y emociones. Técnicas de afrontamiento**
- Manejo de pensamientos asociados a la enfermedad
- Desarrollo y aplicación de la Técnica de Solución de problemas

Sesión 2: Motivación y Emociones



- Revisión de tareas para casa.
- Motivación ¿nos comprometemos?
- Las emociones y su regulación
- Práctica de la relajación

Revisión de tareas para casa

- Respiración abdominal ¿Habéis podido dedicarle unos minutos al día?
- Relajación muscular progresiva: dudas o problemas en la práctica de la Fase 1 de Jacobson.
- ¿Cuántas veces la habéis practicado?
- ¿Dónde?
- ¿En qué momento?
- Esta semana empezaremos la fase II

Motivación

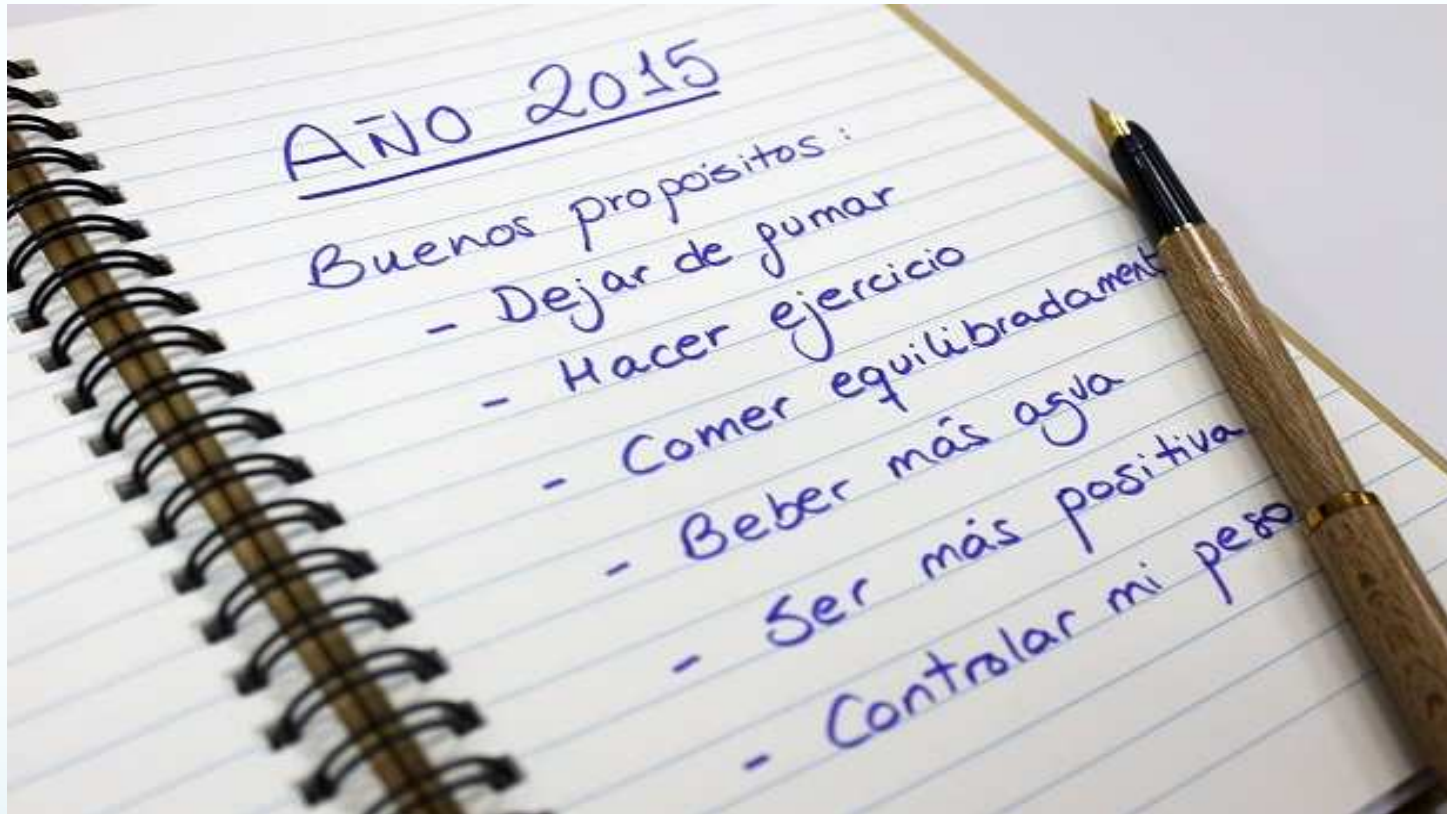
- Estamos aquí para aprender a manejar el estrés y las variables psicológicas asociadas a él con el fin de aminorar el impacto de éstas en la enfermedad crónica y que a su vez la enfermedad crónica nos afecte psicológicamente lo menos posible
- Esto sólo será posible si nos motivamos y comprometemos a asistir a las sesiones y a poner en práctica lo que en ellas aprendemos

Motivación

Es el estímulo que mueve a las personas a realizar determinadas acciones y persistir en ellas hasta la consecución de sus objetivos



Establecimiento de objetivos



Si quieres que las cosas sean diferentes debes empezar por hacer cosas diferentes!!!!

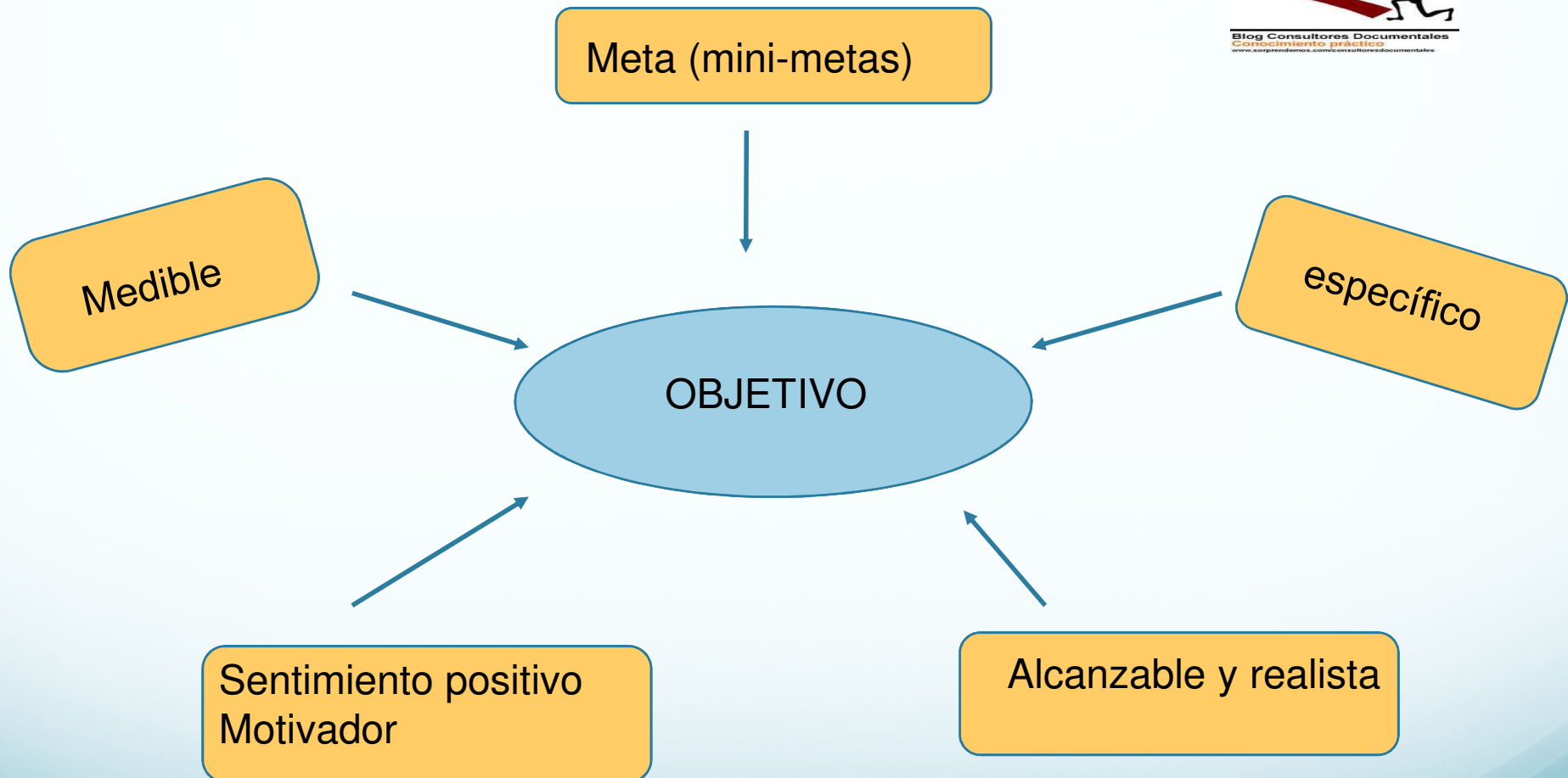
Balance decisonal



Saber dónde estamos y pasos necesarios



Planteamiento de objetivos



“Nada es imposible si se divide en pequeñas tareas”

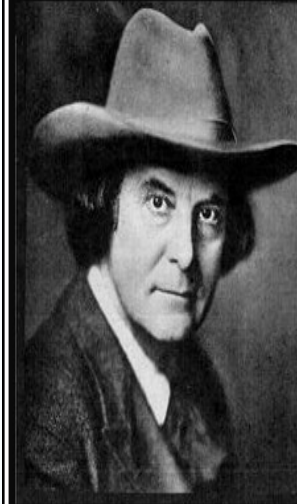


Planteamiento de objetivos

- Meta, idea, objetivo claro a medio - largo plazo
- Lo importante: crearse **mini-metas** a corto plazo que nos aproximarán cada vez más al objetivo último que deseamos
- Clave mini-metas: **alcanzables y más realistas** mantienen la motivación.(ej.ejercicio: 2 horas, inalcanzable/metastas pequeñas sí)
- Establecer metas pequeñas, realistas y lograrlas, nos genera un **sentimiento positivo de trabajo bien hecho** la motivación aumenta y podemos avanzar en pos de la siguiente mini meta
- **Hay que conocer y aceptar nuestras limitaciones actuales y tenerlas en cuenta a la hora de crear objetivos a corto plazo**

Elementos necesarios para el cambio

- Dirección
- Esfuerzo
- Persistencia



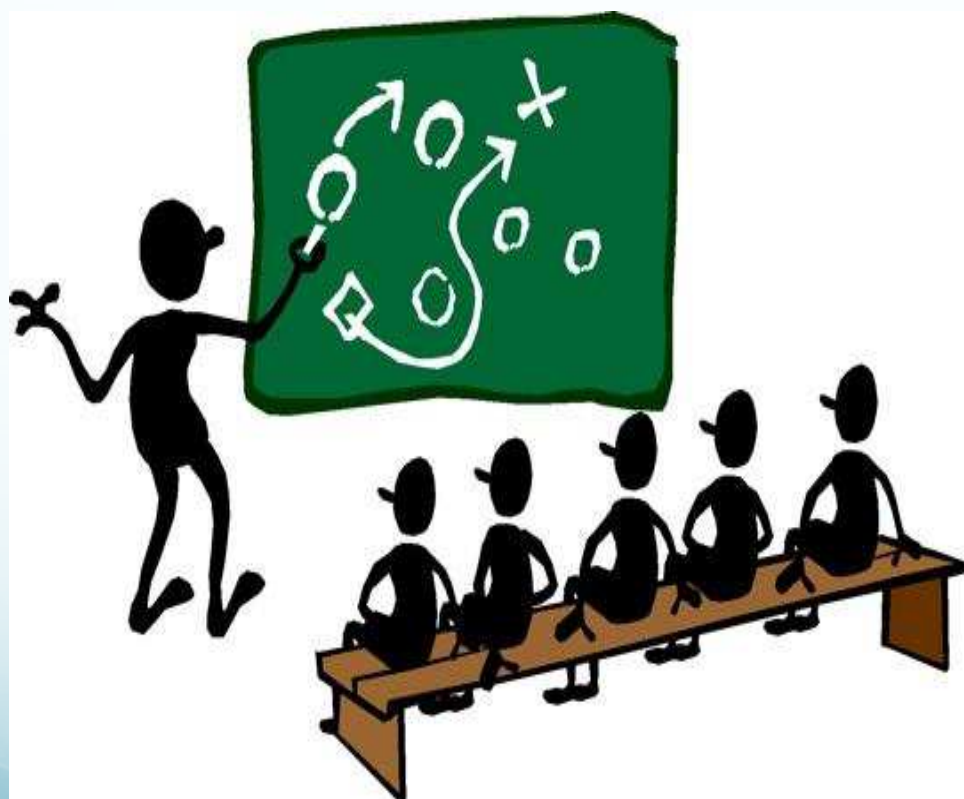
Un poco más de persistencia, un poco más de esfuerzo, y lo que parecía un fracaso sin esperanza puede convertirse en un glorioso éxito

(Elbert Hubbard)

Persiste..... la motivación no es siempre Igual



Técnicas de Auto-Motivación



Ve el fracaso como oportunidad de aprender.

Ponte metas claras y realistas.

Manten tus objetivos a la vista

Haz cosas cada día

Cada paso merece la pena

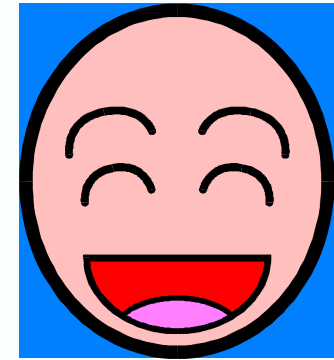
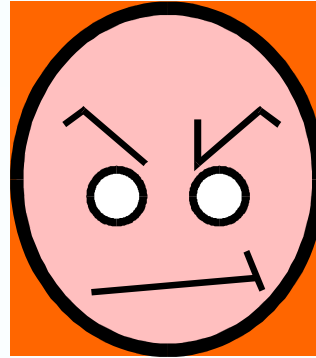
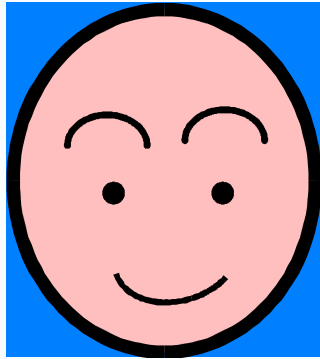
Piensa en positivo



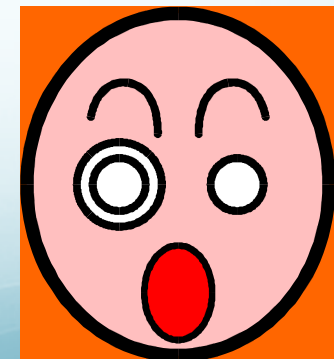
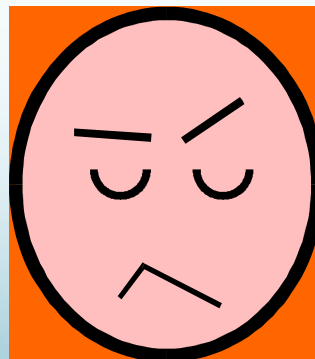
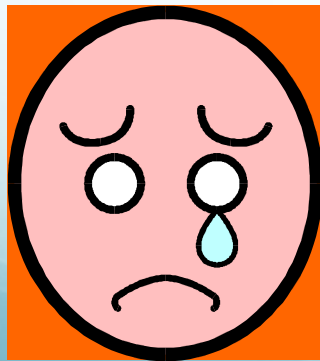
No tengas miedo de los cambios lentos,
sólo ten miedo de permanecer inmóvil

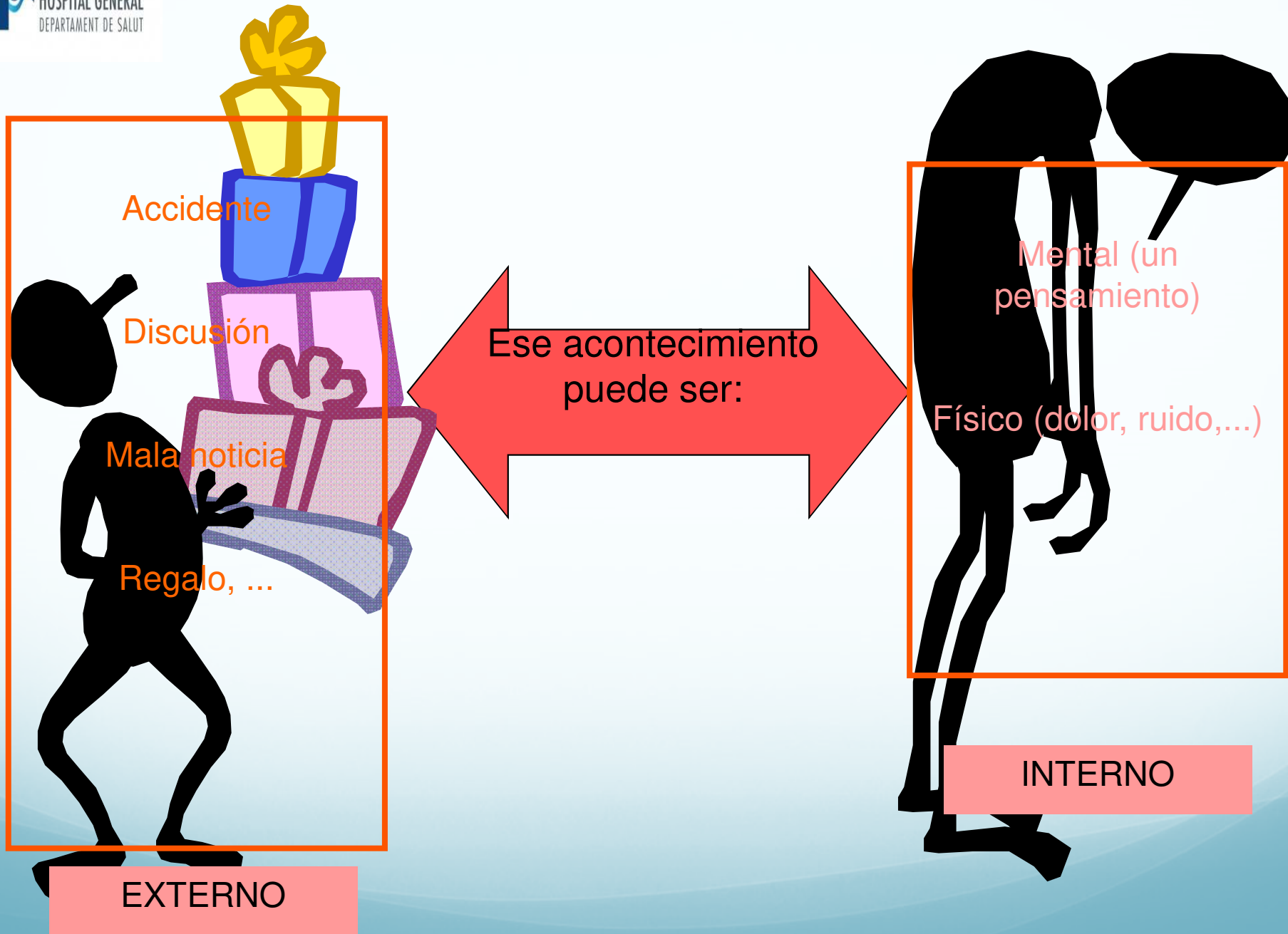
Emociones

- Las emociones no son “malas” ni peligrosas aunque algunas nos hagan sentir mal
- Emociones primarias sirven para alertarnos, para protegernos ante situaciones externas (miedo, tristeza, alegría, ira,...)
- Nos preparan para reaccionar. Activan nuestra conducta



Una **EMOCIÓN** es una reacción, una respuesta del organismo ante algo que pasa (un acontecimiento o pensamiento), y que tiene significado para nosotros.





Funciones de las emociones

FUNCIONES	EFECTOS
Adaptativa	Preparán al organismo para la acción, función de supervivencia
Social	Comunican nuestro estado emocional, nos ayudan a relacionarnos
Motivacional	Activan nuestra conducta
Informativa	Nos están indicando algo

Las emociones son desadaptativas cuando...

- Son exageradas en intensidad y/o duración
- No responden a un estímulo real (son anticipatorias, ej: miedo a sufrir una enfermedad) o se activan ante estímulos inofensivos generándonos excesivo malestar y conductas inadecuadas (ej: ascensor, hablar en público...)
- Nos causan excesivo sufrimiento y trastornos

La importancia de reconocerlas y su correcta expresión

- Identificar qué emoción es la que estamos sintiendo
- Expresarla de manera adecuada (verbalmente, expresión de sentimientos, escritura terapéutica, etc.)
- Aceptarla y dejarla ir (la emoción no viene para quedarse)
- Si reprimimos nuestras emociones de forma habitual podemos llegar a las somatizaciones: diarreas, vómitos, cefaleas...

Reconociendo las emociones



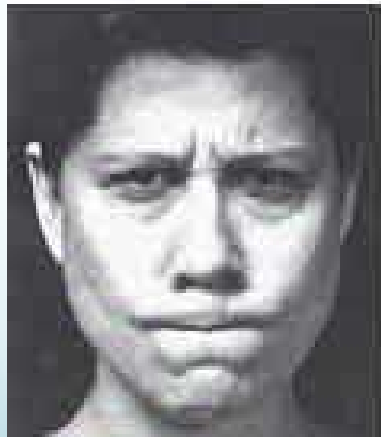
Miedo



Sorpresa



Alegría



Enfado



Asco

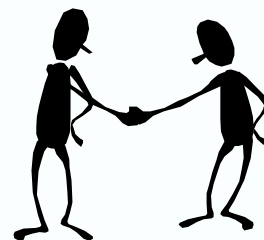


Tristeza

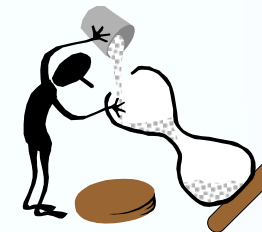
En nuestra vida cotidiana nos encontramos muchas situaciones que nos ponen a prueba



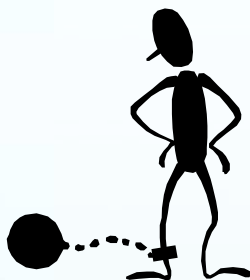
EXCESO DE TRABAJO



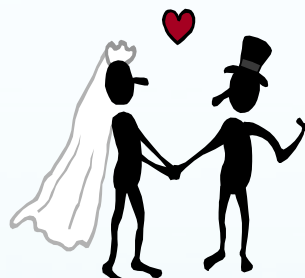
LAS RELACIONES



LA FALTA DE TIEMPO



CARGAS DE TODO TIPO



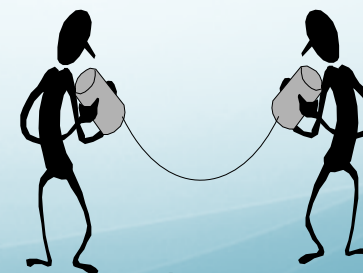
LA PAREJA



LAS FRUSTRACIONES



LOS HIJOS



LA COMUNICACIÓN CON LOS DEMÁS

Dimensiones de la emoción



Formas que tenemos de manejar algunas emociones

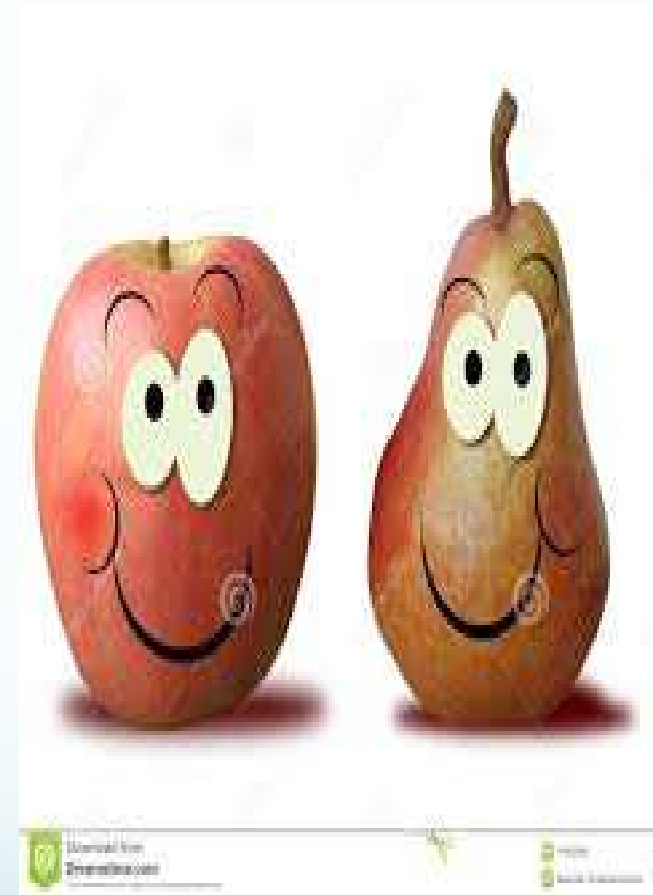
ANSIEDAD

- Respirar profundamente
- Beber alcohol
- Fumar
- Hacer ejercicio
- Evitar la situación
-

IRA

- Gritar
- Distraerse
- Atacar al otro, insultar.....
- Reprimirse
- Salir a correr, hacer deporte
-

No podemos escapar al impacto que las emociones tienen en nuestra vida, lo que sí podemos hacer es tomar consciencia de ellas y gestionarlas para que nos creen una realidad favorable



Algunas técnicas adecuadas para manejar emociones

1-Respiración profunda (abdominal)
Fácil de aplicar y muy útil para controlar las reacciones fisiológicas

2-Relajación muscular
Para su empleo eficaz requiere entrenamiento hasta su automatización

3- Mindfulness
Atención plena en el momento presente.

4-Autorregistro de pensamientos,
emociones y conductas



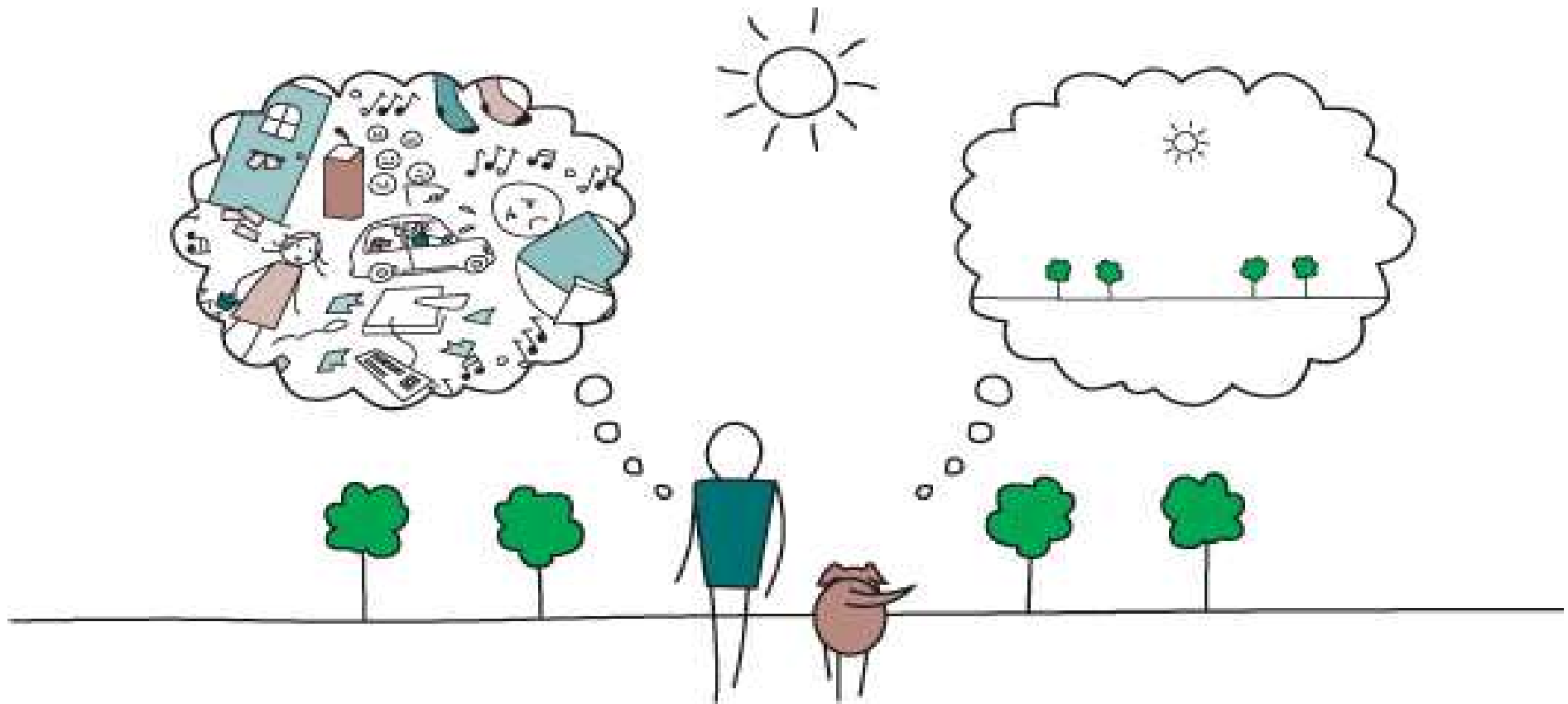
AUTORREGISTRO

- Consiste en que observes y anotes sistemáticamente tus pensamientos, emociones y conducta
- Generalmente no nos damos cuenta de los diversos factores que pueden estar influyendo en una conducta- problema
- El escribirlos nos aporta información que te ayudará a manejar tu conducta
- Haz el registro en cuanto suceda la conducta (o lo más próximo). Ten a mano hoja de registro, bolígrafo...

EJEMPLO DE AUTORREGISTRO

Día y hora	¿Qué estaba haciendo?	¿Qué pasó? (desencadenante)	¿Qué sentí? (Emoción)	¿Qué noté? (Sensaciones físicas)	¿Qué pensé?	¿Qué hice?

Mindfulness



Mind Full, or Mindful?

Práctica



Atención plena. Mente centrada en el presente

Capacidad de concentración y focalización

Visión clara y consciente de lo que sucede dentro y fuera de uno mismo

Sin distorsión de emociones y patrones automáticos de reacción

Practicar la atención plena de modo informal en diferentes momentos a lo largo del día. Se trata de practicar en la vida cotidiana. Ejemplos: ducha, mientras paseamos, comemos, etc

Práctica de mindfulness




Práctica de Relajación

Práctica de la respiración con atención plena

- Se trata de tomar conciencia de nuestra respiración. Comenzaremos por llevar la atención al momento presente a través de nuestra respiración
- Estaremos unos minutos respirando según nuestro ritmo, observando nuestra respiración con curiosidad y sin tratar de modificarla ni dirigirla



ENTRENAMIENTO EN RELAJACIÓN MUSCULAR PROGRESIVA

- dudas o problemas con la **Fase I**
- ¿Notáis las diferencias tensión-distensión?
- Propósito: aprender a identificar cuándo una zona del cuerpo está en tensión
- 2 semanas: **Fase II: 8 grupos musculares**. 20' 

1. Mano-antebrazo-brazo derechos.	5. Pecho y hombros.
2. Mano-antebrazo-brazo izquierdos.	6. Abdomen y estómago.
3. Cara.	7. Pierna y pie derecho.
4. Cuello.	8. Pierna y pie izquierdo.

Tareas para casa

- Seguimos entrenando fase II de RMP
- Practicaremos mindfulness informal en situaciones cotidianas
- Autorregistro de síntomas

PREGUNTAS

- Todas las preguntas son buenas, no existen las preguntas malas o inadecuadas
- Este es un espacio para solventar dudas o problemas que surjan, hablar de nuestras experiencias...
- Unidad de Psicología Hospitalaria



¡Muchas gracias!