

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 4: Solución de Problemas



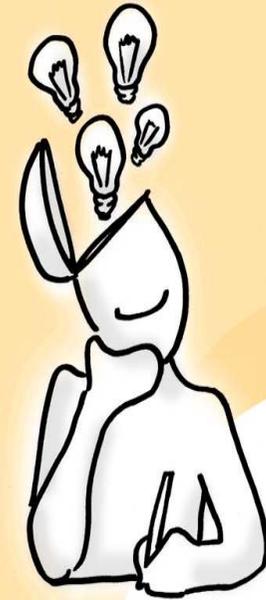
- Revisión de tareas para casa.
- Técnica Solución de problemas
- Fase IV relajación muscular Jacobson
- Relajación pasiva

Revisión de tareas para casa

- Dudas o problemas en la práctica de la Fase III de Jacobson
- ¿Cuántas veces la habéis practicado?
- ¿Dónde?
- ¿En qué momento?
- Esta semana aprenderemos la fase rápida de Jacobson

Desarrollo sesión

- Los problemas.
- Conceptos principales
- Reconociendo problemas “reales”
- Pasos a seguir para solución
- Puesta en práctica



Los problemas

- Los problemas como parte natural de la vida y las relaciones.
- Los problemas generan malestar, preocupación.
- Todos tenemos problemas. Tener problemas es algo natural
- Si no solucionamos los problemas de forma efectiva
= ESTRES



Aprender a distinguir...

PREOCUPACION
REAL



PROBLEMA
REAL



BUSQUEDA DE
SOLUCIÓN

PREOCUPACION NO
REAL



PROBLEMA NO REAL



SUSTITUCIÓN DE
PENSAMIENTO IRRACIONAL

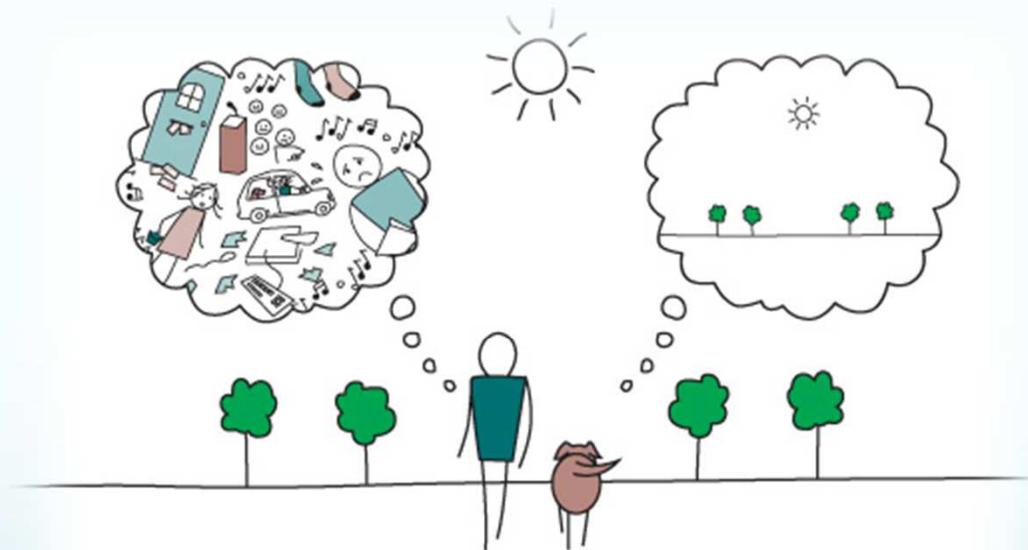
Sufrimos más con
lo que nos
imaginamos que
con lo que en
realidad sucede.



La importancia de vivir en el presente



Allí donde esté tu atención, eso
es la vida para ti en cada
momento.



Mind Full, or Mindful?

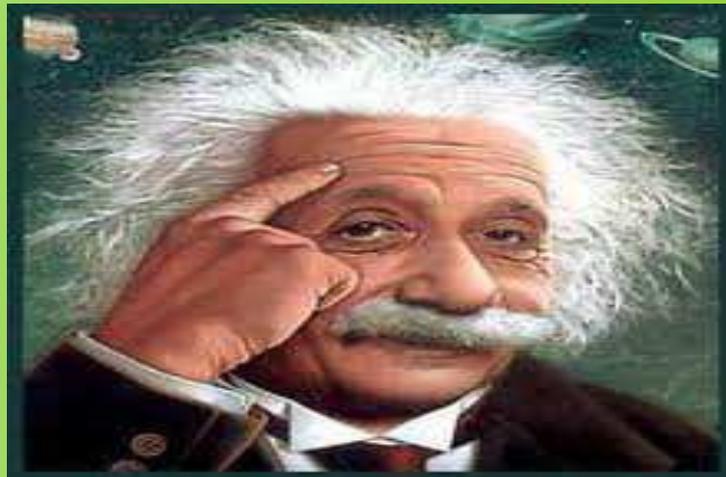
~~PRE~~

OCUPARSE



Paso 1: Identificar el Problema

- Aceptar que los problemas forman parte de nuestra vida
- Definir el problema de forma práctica y operativa



Definición exacta del problema


“Soy un irresponsable, siempre llego tarde a todas mis citas”

“Mi promedio de retraso es de 15 minutos y me suele suceder en reuniones de trabajo”

Paso 2: Definición del Problema

Preguntas para descubrir problemas

¿Quién tiene realmente el problema?

¿En qué consiste exactamente?

¿Por qué lo considero un problema para mí?

¿Afecta a todas las áreas de mi vida?

¿Afecta a alguien más?

¿Desde cuándo tengo el problema?

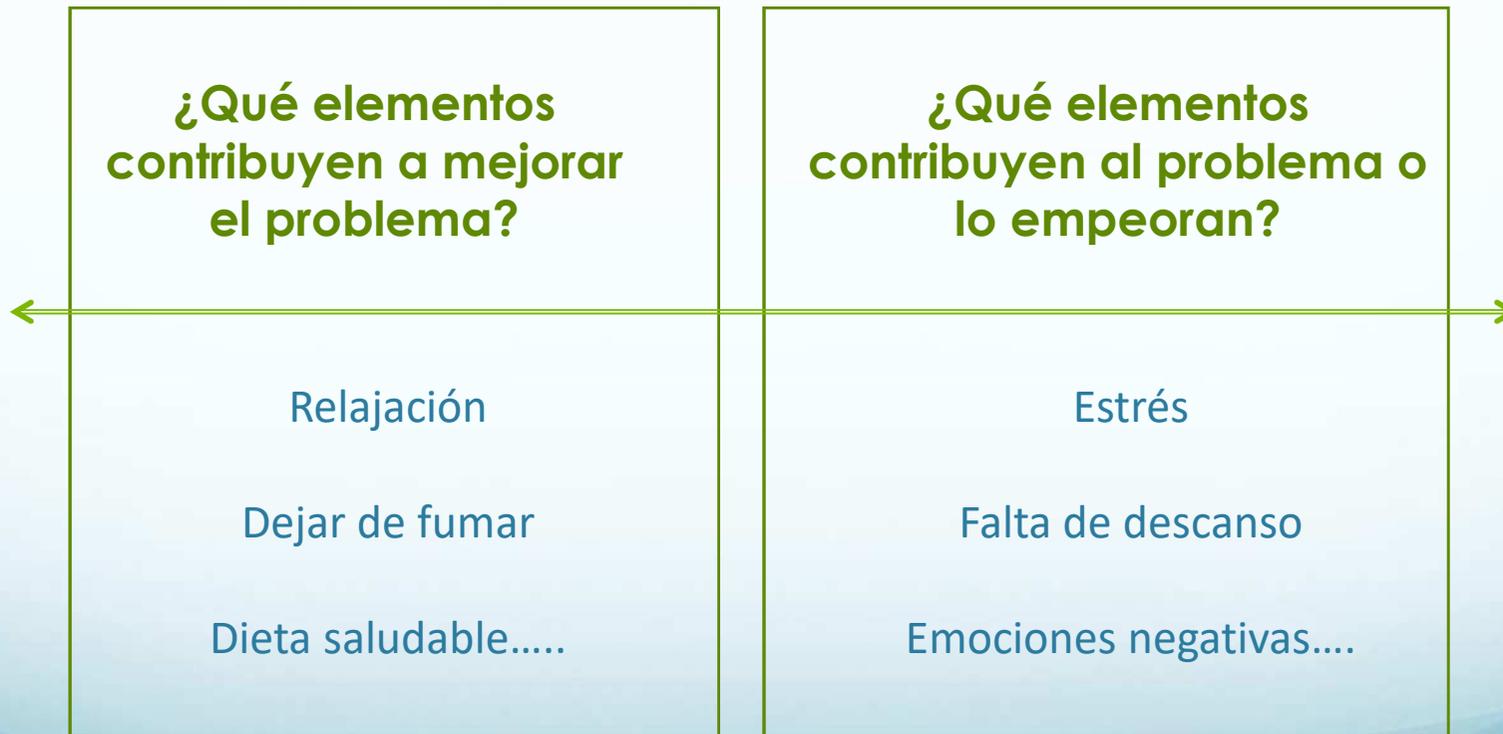
¿En qué necesito ayuda?

Definición operativa del problema

- Una vez que tenga una lista de los puntos de vista, será muy útil dividirlos en abstractos y concretos

DATOS CONCRETOS	DATOS ABSTRACTOS
Hechos reales	Sentimientos
Datos numéricos	Opiniones
Especificación	Actitudes
...	Tensiones
	Frustraciones
	Rumores
	Intuiciones
	...

Paso 3: Análisis de las causas Técnicas



PENSAMIENTOS INADECUADOS

PENSAMIENTOS ADECUADOS

Es terrible tener problemas

Es totalmente normal tener problemas

Todo me pasa a mi, soy el único que...

Mucha gente tiene problemas como el mío . Los problemas se distribuyen al azar

No puedo hacer nada para resolver el problema

Siempre habrá una manera de resolverlo o al menos de que no me afecte tanto

Debo resolverlo rápidamente

Tómate tu tiempo, la mejor solución casi nunca es la primera que pensamos.

Debo encontrar la solución perfecta

Ningún problema tiene una única solución. Debo encontrar la que mejor se adapte a mis circunstancias.

Lo mejor será evitarlo, esquivarlo

Es mejor afrontarlo, sino le temeremos más.

Paso 4: Generación de soluciones alternativas

- Lista de posibles soluciones alternativas
- Todo lo que se nos ocurra, sin juzgar



Paso 5: Selección de Soluciones

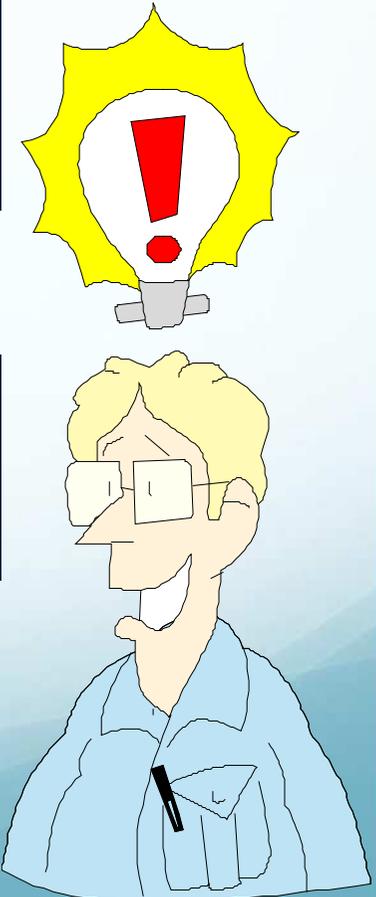
Cada uno de nosotros está constantemente tomando decisiones.....

Desde las pequeñas

- Venir a este curso
- La ropa que llevo puesta
- La forma de transportarme

Hasta las grandes

- Mi pareja
- Mi profesión
- La empresa donde trabajo



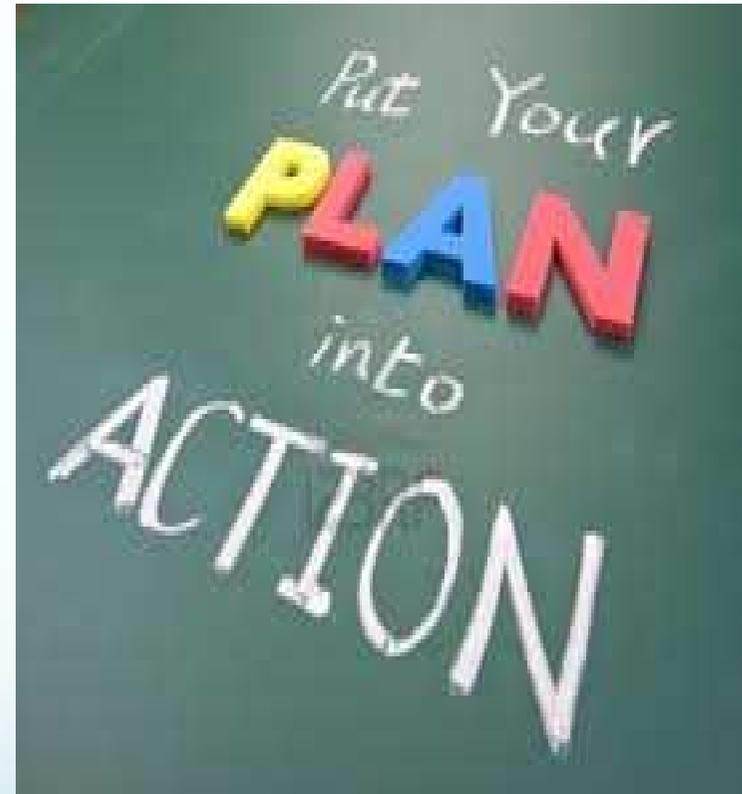
Toma de decisiones

- Valorar posibles alternativas: ventajas e inconvenientes
- Darles valor numérico
- Elegir la alternativa que suponga más ventajas y menos inconvenientes

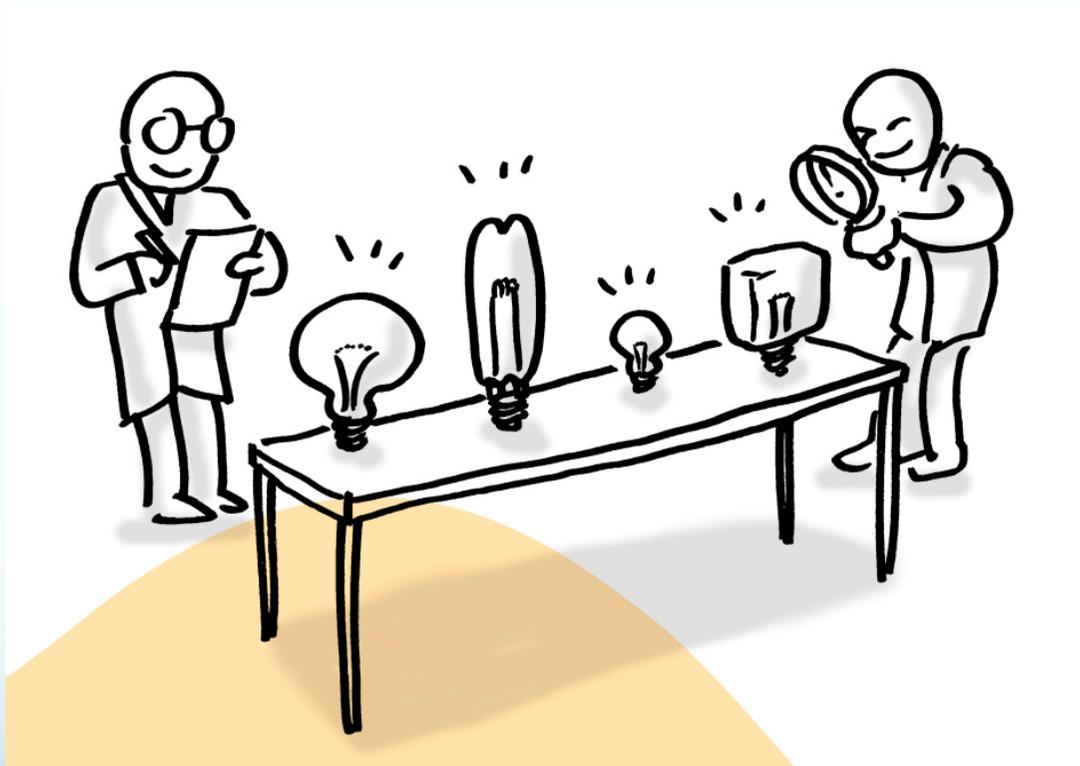


Paso 6: Plan de acción

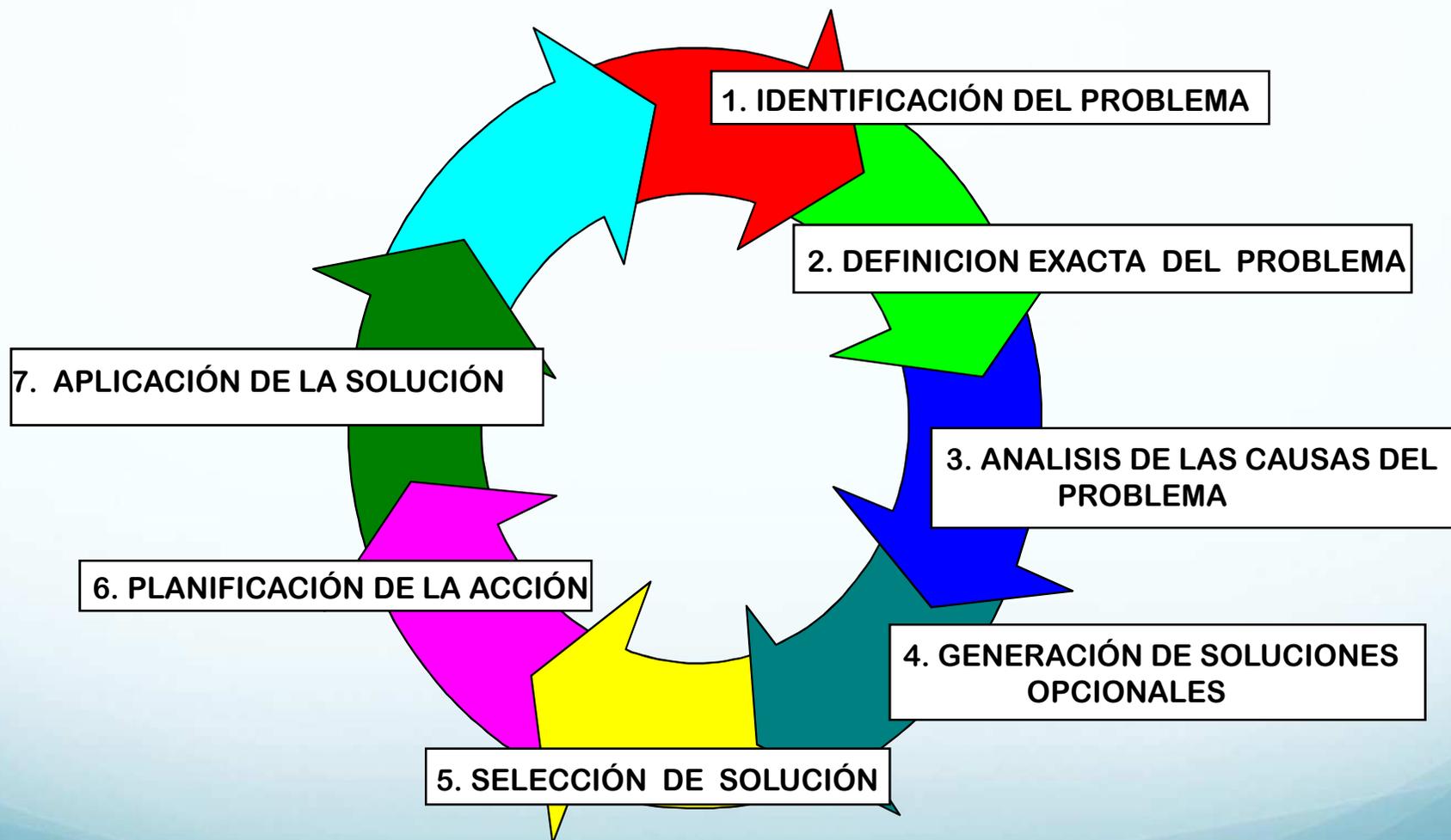
- ¿Qué voy a hacer?
- ¿Cómo lo voy a hacer?
- ¿Cuándo voy a empezar?



Paso 7: Aplicación de la solución y comprobación de la utilidad



Técnica de los siete pasos



Ejemplo práctico

- A Javier le acaban de diagnosticar una enfermedad crónica. Los médicos le recomiendan una serie de cambios en su vida y hábitos de alimentación y conducta.
- Su primera reacción es de tristeza y autocompasión
- Aplicar método 7 pasos



Proceso de solución de problemas

Paso 1: Reconocer el problema

Paso 2: Describir el problema

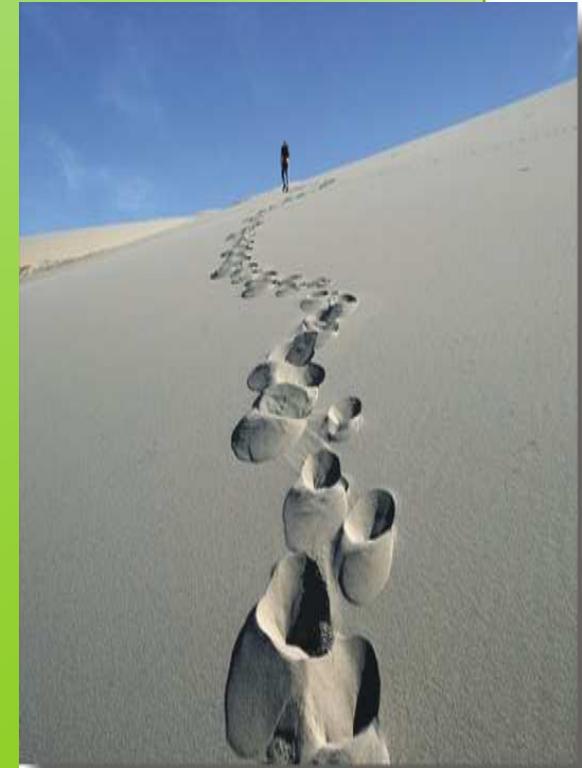
Paso 3: Analizar la causa del problema

Paso 4: Soluciones opcionales

Paso 5: Toma de decisiones

Paso 6: Plan de acción

Paso 7: Aplicación y comprobación de la utilidad



RELAJACIÓN RÁPIDA

- ✓ Requiere cierta práctica con las fases anteriores.
- ✓ Inicialmente se entrenará cuando no tengamos especial problema, para así aprender la habilidad.
- ✓ Practicarla con la mayor frecuencia, hasta conseguir la relajación deseada en cuestión de breves segundos.
- ✓ Con la práctica repetida conseguiremos automatizar su realización como forma habitual de respuesta ante situaciones de ansiedad.

RELAJACIÓN PASIVA

- ✓ También basada en la relajación muscular de Jacobson. Se trata de conseguir un estado de profunda relajación tratando de focalizar la atención en diferentes partes del cuerpo a la vez que relajamos los músculos sin necesidad de tensarlos

Enlace



Recomendaciones

- ✓ Cada paciente es distinto: no pienses que lo que le pasa a otro es lo que te va a pasar a tí



- ✓ Aceptar las molestias y limitaciones de la enfermedad mejorará tu bienestar



✓ Hablar sobre tu enfermedad y expresar tus sentimientos, es bueno. No obstante hablar sólo de ella o quejarte es contraproducente



✓ Sigue haciendo una vida lo más normal posible, reincorpora actividades agradables a tu vida (salir con amigos, deporte, viajar, etc.) y presta más atención a lo que tienes

✓ El tratamiento psicológico te va a beneficiar, te ayudará a controlar los síntomas emocionales, los pensamientos negativos y el estrés

✓ Cuenta con un tratamiento psicológico basado en la evidencia científica, es una decisión importante para afrontar la enfermedad

✓ Identifica las situaciones más difíciles para tí con respecto a tu enfermedad y busca soluciones para resolverlas

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 clínica de la salud



¡Muchas gracias!