

# **PROGRAMA MULTIDISCIPLINAR DE INTERVENCIÓN GRUPAL PRE-CIRUGIA BARIATRICA**

Unidad de Psicología Hospitalaria. UMAIO.  
Hospital General Universitario de Alicante

# INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA: SEGUNDA SESIÓN

1. Recogida de **questionarios de evaluación** (BDI y OP) y entrega de nuevos (SF-36 y BITE).
2. **Entrenamiento en Relajación Muscular.** Paso a la Fase II de aprendizaje. 8 grupos musculares.
3. Explicación del **auto-registro** de situaciones, auto-frases o pensamientos automáticos que propician un mayor consumo calórico.
4. **Preguntas.**

# 1. EVALUACIÓN PSICOLÓGICA

- Recogida de cuestionarios sesión anterior (BDI y OP).
- Entrega de nuevos cuestionarios:
  - .**SF-36**: Estado de salud. Calidad de vida.
  - .**BITE**: Hábitos alimenticios. Bulimia.
- Complimentar en casa y entregar próxima sesión.

## 2. ENTRENAMIENTO EN RELAJACIÓN

- Repaso de FASE I
- **FASE II:** tensar- relajar 8 grupos musculares (20')
  1. Mano-antebrazo-brazo derechos.
  2. Mano-antebrazo-brazo izquierdos.
  3. Cara.
  4. Cuello.
  5. Pecho y hombros.
  6. Abdomen y estómago.
  7. Pierna y pie derecho.
  8. Pierna y pie izquierdo.
- Entrenar una o dos veces diarias durante 2 semanas.

### 3. AUTORREGISTRO I

- 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...

## 3. AUTORREGISTRO II

- Anotar situaciones y pensamientos automáticos que propicien un mayor consumo calórico, o que constituyen un disparador de ansiedad.
- **Ejemplos:**
  - . Comer con otras personas, viendo como comen alimentos que nos gustan, y que no podemos comer.
  - . Abrir la nevera y ver algo que nos comeríamos.
  - . Tener una discusión con un hijo por algún tema.
- En definitiva, cualquier conducta que deseemos modificar y de la que necesitemos obtener la máxima información posible.

# EJEMPLO DE AUTORREGISTRO

Día y hora	¿Qué estabas haciendo?	¿Qué pasó?	¿Qué sentí? (sensaciones físicas)	¿Qué pensé?	¿Qué hice?
01/10/2021	No podía dormir	Me levanté y vi los restos de la cena	Noté tensión en el estómago	Total, si me como un trocito de la carne sobrante no pasará nada	Conté hasta 10, me tomé dos vasos de agua y volví a la cama.
2/10/2021	...	...	...	...	...
...	...	...	...	...	...

# EFECTOS DEL AUTORREGISTRO

## Registrar la propia conducta tiene efectos positivos:

- ✓ Las conductas deseadas aumentan y las indeseadas disminuyen.
- ✓ Cambiar el foco hacia el que una persona dirige su atención.
- ✓ Disminuir la conducta mediante la demora.

## 4. PREGUNTAS

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

**Empecemos a convertir las ideas en realidad.  
¡PODEMOS HACERLO!**

**¡Gracias por vuestra atención!**

