

PROGRAMA MULTIDISCIPLINAR DE INTERVENCIÓN GRUPAL PRE-CIRUGIA BARIATRICA

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

INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA: TERCERA SESIÓN

1. Recogida de **cuestionarios de evaluación** (SF-36 y BITE).
2. Revisar progreso **Ejercicios Relajación**. Mantener Fase II. Sesión el aula.
3. Revisar cumplimentación **auto-registro**.
4. **Respiración abdominal**.
5. **Preguntas**.

1. EVALUACIÓN PSICOLÓGICA

- Recogida de cuestionarios sesión anterior:
 - . SF-36 y BITE.

2. ENTRENAMIENTO EN RELAJACIÓN

- Revisar progreso con los ejercicios de relajación.
- **FASE II**: tensar- relajar 8 grupos musculares (20').
- Sesión en el aula.

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.

- Entrenar una o dos veces diarias esta semana.

3. REVISIÓN AUTORREGISTRO

- No es necesario entregarlos.
- Objetivo: capturar los pensamientos automáticos que damos por verdaderos sólo por que nos vienen sin más.
- Ejp: “...si por un trocito no pasa nada...”
- El escribirlo nos ayuda a “darnos cuenta” y prevenir.
- Nos ayuda a controlar los impulsos.
- Comentarios sobre lo que hayáis anotado cada uno.

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
...

UTILIDADES DEL AUTORREGISTRO

- Registrar pensamientos obsesivos, preocupaciones, impulsos de hacer algo no deseado relacionados con la dieta.
- Ayudar a idear estrategias para reducir la ingesta en situaciones comunes en las que una persona come.
- Permite planificar un programa de cambio.
- Registrar cualquier conducta que deseemos modificar y de la que necesitemos la máxima información.

4. PRÁCTICA DE EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN ABDOMINAL

- ✓ La respiración abdominal o profunda es una técnica que ayuda en situaciones de estrés.
- ✓ Al respirar desde el abdomen en lugar de respiraciones cortas, inhalamos más oxígeno y el cuerpo se relaja.
- ✓ Es la respiración de los bebés.
- ✓ Practicarla estando relajado para aprenderla y coger el hábito y así poder aplicarla cuando estemos ansiosos.

RESPIRACIÓN ABDOMINAL. INSTRUCCIONES

- Postura cómoda. Espalda recta.
- Una mano en el pecho y la otra en la parte baja del abdomen.
- Inspiramos por la nariz lentamente provocando que se levante la mano de la barriga. 5 segundos.
- Retenemos el aire con tripa hinchada. 3 segundos.
- Espiramos por la boca tanto como podamos mientras contraemos el abdomen. El ombligo se hunde y con él, la mano. 5 segundos.
- La mano del pecho debe moverse muy poco.
- Continuaremos respirando por la nariz y exhalando por la boca. **2 series de 3 minutos.**

5. 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!

