

PROGRAMA MULTIDISCIPLINAR DE INTERVENCIÓN GRUPAL PRE-CIRUGIA BARIATRICA

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

INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA: CUARTA SESIÓN

1. Información al paciente y consentimiento informado
Programa de investigación (si lo hubiese)
2. Revisar progreso de los **Ejercicios de Relajación Muscular**. Inicio en Fase III.
2. Revisión de **Auto-registro** de situaciones, auto-frases o pensamientos. Nuevo auto-registro: pensamientos alternativos
3. **Preguntas.**

1. EVALUACIÓN PSICOLÓGICA

Participación en proyecto de investigación (si lo hubiese).

➤ Entrega:

- . Hoja de información al paciente
- . Consentimiento informado.

2. ENTRENAMIENTO EN RELAJACIÓN

- Revisar progreso con los ejercicios de relajación.
- **FASE III**: tensar- relajar 4 grupos musculares (12').

Ambos puños y brazos	
Cara (frente, nariz, boca) y cuello	
Pecho y estómago	
Ambas piernas,	

- Entrenar una o dos veces diarias esta semana.

3. REVISIÓN AUTORREGISTRO

- Comentarios sobre lo que hayáis anotado cada uno.
- Entrega de nuevo auto-registro: **pensamientos alternativos**.
- Identificación de pensamientos que llevan a un mal funcionamiento del programa.
- Incluir estrategias de **solución de problemas**:
 1. Identificar situaciones problemáticas
 2. La respuesta habitual a dichas situaciones
 3. El éxito alcanzado en la aplicación de las mismas.

APRENDER A RESOLVER PROBLEMAS

- 1º. Identificar el problema
- 2º. Definir los problemas en términos simples.
- 3º. "Tormenta de ideas" para encontrar soluciones.
- 4º. Evaluar practicidad/efectividad de cada solución (+/-)
- 5º. Elegir una solución (o combinación de soluciones).
- 6º. Comprometerse con la conducta correspondiente a la solución elegida.
- 7º. Evaluar el método de solución de problemas.

EJEMPLO DE AUTORREGISTRO

Día y hora	¿Qué estabas haciendo?	¿Qué pasó?	¿Qué sentí? (sensaciones físicas)	¿Qué pensé?	Pensamiento alternativo
15/10/2021	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...	Con lo bien que lo estoy haciendo... mejor me tomo un vaso de agua!!! ¿Qué proponéis vosotros...?
16/10/2021

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!

