

PROGRAMA MULTIDISCIPLINAR DE INTERVENCIÓN GRUPAL PRE-CIRUGIA BARIATRICA

Unidad de Psicología Hospitalaria.

UMAIO. Hospital General Universitario de Alicante

INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA: QUINTA SESIÓN

1. Revisar progreso de los **Ejercicios de Relajación**. Mantener Fase III e introducir Relajación Rápida para simultanear. Sesión en el aula.
3. Revisar cumplimentación **auto-registro**.
4. **Preguntas.**

1. ENTRENAMIENTO EN RELAJACIÓN

- Revisar progreso con los ejercicios de relajación.
- Continuar con **FASE III**: 4 grupos musculares (12').
- Introducir **Fase IV: Relajación rápida (2')**.
 - Simultanear con fase III.
 - Sesión en el aula.
- Entrenar una o dos veces diarias esta semana.

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 RÁPIDA: SESIÓN EN EL AULA

- Sentados. Manos sobre los muslos.
- Concentrarnos unos segundos en las sensaciones de **manos, antebrazos y brazos**. Percibir las sensaciones de relajación muscular (si no, tensar brevemente).
- Ahora nos concentramos en los **pies y las piernas...**
- Finalmente nos concentramos en las sensaciones del **pecho**, al tiempo que hacemos **ejercicios de respiración**.

3. REVISIÓN AUTORREGISTRO

- Ser críticos con los pensamientos y no dejaros llevar.
- No os dejéis engañar por los pensamientos automáticos!!!
- Apuntar los momentos de tensión.
- Los “**pensamientos alternativos**” me ayudan a controlar mis 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?	Pensamiento alternativo
22/10/2021	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	¿Qué proponéis vosotros...?
23/10/2021
...

EFECTOS DEL AUTORREGISTRO

- ✓ Romper los automatismos.
- ✓ Nos ayuda a “darnos cuenta”, “verlos venir” y así la próxima vez podremos reaccionar antes.
- ✓ Para que los pensamientos negativos relacionados con la operación pierdan fuerza y duren lo menos posible.
- ✓ Para que tengáis recursos para enfrentaros a la cirugía en las mejores condiciones posibles.

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!

