

PROGRAMA MULTIDISCIPLINAR DE INTERVENCIÓN GRUPAL PRE-CIRUGIA BARIATRICA

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

INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA: SEXTA SESIÓN

!!! Y FINAL !!!



INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA. 1ª Parte.

SEXTA SESIÓN

1. Realización de **questionarios de evaluación** en el aula (BDI y STAI).
2. Revisar progreso de los **Ejercicios de Relajación.** Relajación Rápida y completa.
3. Revisar cumplimentación **auto-registro.**
4. Entrenar en rupturas de cadenas conductuales.
5. Preguntas.

1. EVALUACIÓN PSICOLÓGICA

➤ Cumplimentar en el aula los cuestionarios:

. **BDI**: Inventario de depresión de Beck reducido.

. **STAI**: Cuestionario de Ansiedad estado-rasgo.

2. ENTRENAMIENTO EN RELAJACIÓN

- **FASE IV:** Relajación Rápida (RR) y completa.
- Permite conseguir controlar la tensión física y evitar pensamientos desadaptativos que contribuyen a crear o mantener situaciones de tensión o incomodidad.
- Una vez hayáis practicado la RR en un entorno protegido (casa, coche, trabajo) ir poco a poco experimentando en situaciones de interacción social, para finalmente usarla en situaciones en las que aparezca la ansiedad.
- Practicarla todos los días sin apoyo de la hoja de RMP. Apoyar la cabeza!

3. REVISIÓN AUTORREGISTRO

- Identificar pensamientos que llevan a un mal funcionamiento del programa.
- Incluir estrategias relacionadas con la solución de problemas.
- Usarlos, junto con la relajación, cuando os vengan pensamientos y preocupaciones relacionadas con la operación.
- De cara al futuro, anotar las cosas nos sirve para hacer frente a las reacciones de ansiedad.

EJEMPLO DE AUTORREGISTRO

Día y hora	¿Qué estabas haciendo ?	¿Qué pasó?	¿Qué sentí? (sensaciones físicas)	¿Qué pensé?	Pensamiento alternativo + Conducta
29/10/21	No podía dormir	Estaba preocupado/a pensando en la operación	Noté tensión en el estómago. Presión en el pecho	Igual no lo he hecho bien... Seguro que a última hora no me pueden operar... (pensamiento negativo)	He seguido todas las indicaciones: ayuno modificado, relajación, bolitas, autorregistros.. Pensamiento positivo + Relajación Rápida
30/10/21
01/11/21

4. RUPTURA DE CADENAS CONDUCTUALES

- Cadenas conductuales que llevan a comer en situaciones y/o cantidades inapropiadas.
- **A nivel cognitivo:** sustituir pensamientos negativos por positivos.
- **A nivel conductual:** utilizar la relajación rápida que ayuda a realizar la conducta adecuada.

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!

