

START

Estrategias para Familiares

Sesión 8:

¿Qué me funciona bien a mí? ¿Cómo seguir usando mis habilidades y estrategias a partir de ahora?



Copyright 2018 Gill Livingston and Penny Rapaport. Licensed under [CC BY-NC-ND 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/)
For permission requests, write to the publisher addressed “Attention: Permissions Coordinator” at the address below:
UCL Division of Psychiatry
6/F Maple House
149 Tottenham Court road
London W1T 7NF
United Kingdom

This manual was adapted from original (Dolores Gallagher-Thompson and colleagues, Stanford University School of Medicine, 2002) by University College London Division of Psychiatry in 2008, with kind permission of the author. This is the revised second edition of the manual, created in 2018. Spanish translation by Dr. Aida Suárez-González; translated from the original work with permission from the copyright owners Gill Livingston and Penny Rapaport

Plan para hoy:

Repaso de todas las sesiones p. 4

¿Qué cosas de la sección sobre actividades agradables funcionaron bien? p. 5

¿Qué cosas de la sección sobre modificación de conducta y trazar un plan conductual funcionaron bien? p. 6

¿Qué cosas de la sección de modificación de pensamientos disfuncionales funcionaron bien? p. 7

¿Qué cosas de la sección sobre el estilo de comunicación asertivo funcionaron bien? p. 8

¿Qué cosas de la sección sobre cómo comunicarte con tu familiar funcionaron bien? p. 9

¿Qué cosas de la sección sobre cómo hacer planes para el futuro funcionaron bien? p. 10

¿Qué técnicas de relajación funcionaron mejor? p. 11

Elaborar un plan para mantener los buenos hábitos adquiridos p. 12

Resumen p. 17

Repaso de todas las sesiones

Hoy vamos a repasar todas las sesiones anteriores y resumir lo que **te funcionó bien a ti**, vamos a revisar las **estrategias que usabas antes y las que usas ahora**. También vamos a hacer un plan para que puedas seguir usando START en el futuro.

¿Qué cosas de la sección sobre actividades agradables funcionaron bien?

La semana pasada hablamos de la importancia de las actividades agradables para ti y tu familiar (sesión 7) y el impacto que esto puede tener en mejorar tu estado de ánimo.

- ¿Planeaste alguna actividad agradable la semana pasada?
- ¿Cómo te sentiste durante y después de practicar actividades agradables?
- ¿Qué te impidió realizar más actividades agradables?
- ¿Qué te puede ayudar a vencer estos obstáculos en el futuro?

Resumen: ¿Qué fue lo que mejor funcionó?

¿Qué cosas de la sección sobre modificación de conducta y trazar un plan conductual funcionaron bien?

En las tres primeras sesiones hablamos del ciclo 'desencadenante – conducta – reacción'. Registrar en detalle lo que está ocurriendo puede ayudarnos a entender qué está causando un problema y ayudarnos a encontrar estrategias alternativas. Recuerda, un comportamiento siempre tiene una causa.

¿Pudiste aplicar este enfoque a alguna conducta? ¿Te fue útil?

Resumen: ¿Qué fue lo que mejor funcionó?

¿Qué cosas de la sección sobre modificación de pensamientos disfuncionales funcionaron bien?

En la sesión 4 (página 7) hablamos de cómo aprender a modificar los pensamientos disfuncionales que tenemos en situaciones estresantes puede ayudarnos a sentirnos menos tristes y frustrados. Hablamos de tres pasos para modificar estos pensamientos:

1. **Identificarlos**
2. **Cuestionarlos**
3. **Sustituirlos**

Háblame un poco de tu experiencia cuestionando pensamientos disfuncionales.

Resumen: ¿Qué fue lo que mejor funcionó?

¿Qué cosas de la sección sobre el estilo de comunicación asertivo funcionaron bien?

En la sesión 5 revisamos diferentes estilos de comunicación. Entre ellos, la comunicación asertiva y cómo usarla cuando pedimos ayuda.

- ¿Has utilizado la asertividad en algún momento? ¿Cómo te fue?
- ¿Qué efectos notaste?
- ¿Qué facilitó el que pudieras usar estas habilidades?

Resumen: ¿Qué fue lo que mejor funcionó?

¿Qué cosas de la sección sobre cómo comunicarte con tu familiar funcionaron bien?

En la sesión 5 también hablamos de cómo los problemas de memoria pueden influir en la forma de comunicarse de tu familiar. Revisamos algunas técnicas y consejos para ayudarte a mejorar la comunicación con tu familiar.

- ¿Has usado las técnicas? ¿Cuáles te fueron útiles?
- ¿Qué efectos notaste?
- ¿Qué facilitó el que pudieras usar estas técnicas?

Resumen: ¿Qué fue lo que mejor funcionó?

¿Qué cosas de la sección sobre cómo hacer planes de futuro funcionaron bien?

En la sesión 6 hablamos de cómo hacer planes para el futuro y los asuntos que pueden surgir en torno a este tema. Hablamos de que tomar decisiones puede ser difícil, pero haber tomado decisiones antes de que llegue un momento de crisis puede ser muy útil para todos. Hablamos de que las preocupaciones más comunes son:

- Opciones de cuidado profesional
- Manejar la salud física de una persona con dificultades cognitivas
- Asuntos legales

¿Has tenido tiempo para pensar sobre este asunto o hablado con tus familiares del tema? ¿Ha sido útil hablar del tema?

Resumen: ¿Qué fue lo que mejor funcionó?

¿Que técnicas de relajación te funcionaron mejor?

Cada semana practicamos una técnica de relajación diferente:

1. La señal de relajación
2. Respiración focalizada
3. Enraizamiento
4. Imaginería guiada: la pradera y el arroyo
5. Meditación
6. Imaginería guiada: paisaje oceánico
7. Estiramientos

Hablemos de cómo te fue con los ejercicios de relajación. ¿Cuál es el más útil para ti?

Resumen: ¿Qué fue lo que mejor funcionó?

Hacer un plan para mantener los buenos hábitos adquiridos

Sabemos por experiencia que adquirir nuevos hábitos y mantenerlos es difícil. Algunos hábitos funcionan y se consolidan mejor que otros. No te desanimes cuando algo no funcione.

Algunas de las razones por las que hacer cambios puede ser difícil son :

- Los consejos y estrategias no son relevantes para ti
- Es difícil cogerles el truco a algunas estrategias
- Es difícil romper con patrones previos fuertemente establecidos

Aquí tenemos algunas sugerencias para ayudarte a seguir adelante:

- Usa el manual para recordar lo que aprendiste durante las sesiones
- Usa las hojas de registro para detectar patrones, en particular cuando aparece un nuevo problema
- Recuerda que pequeños cambios pueden suponer una gran diferencia con el tiempo así que persiste en la práctica de los buenos hábitos

Continúa practicando lo aprendido durante estas sesiones. Concéntrate en las cosas que funcionan y se flexible: si algo deja de funcionar, intenta una estrategia diferente.

Basándome en lo que me has contado que te resulta mas útil y te funciona mejor, voy a hacer una lista de habilidades, estrategias y técnicas para que sigas usándolas en el futuro:

Mi Plan de Acción: Habilidades, técnicas y estrategias para el futuro	
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	

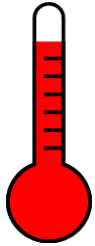
La clave para entender los conceptos de los que hablamos en esta sesión es la práctica. Con el tiempo, tu mismo/a puedes enseñar a otras personas a usar estas técnicas.

Manejar el Estrés 8:

- 1. La señal de relajación**
- 2. Respiración enfocada**
- 3. Enraizamiento**
- 4. Imaginería guiada: la pradera y el arroyo**
- 5. Meditación**
- 6. Imaginería guiada: paisaje oceánico**
- 7. Estiramientos**

Puntuación de los Niveles de Estrés Antes del Ejercicio

Primero, por favor puntúa tu nivel de estrés o tensión ahora mismo, antes de practicar tu ejercicio de relajación favorito.

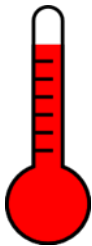


- 5 = Terriblemente estresado/a**
- 4 = Muy estresado/a**
- 3 = Moderadamente estresado/a**
- 2 = Ligeramente estresado/a**
- 1 = Ningún estrés**

En una escala de 1 a 5, ¿cómo puntuarías tu nivel de estrés? _

Puntuación de los Niveles de Estrés Tras el Ejercicio

Cómo puntuarías tu nivel de estrés ahora, tras haber practicado el ejercicio.



- 5 = Terriblemente estresado/a**
- 4 = Muy estresado/a**
- 3 = Moderadamente estresado/a**
- 2 = Ligeramente estresado/a**
- 1 = Ningún estrés**

En una escala de 1 a 5, ¿cómo puntuarías tu nivel de estrés? _____

Resumen

Las habilidades que hemos trabajado en estas sesiones son:

- Cómo mejorar tu estado de ánimo a través de las actividades agradables diarias.
- Cómo relajarte cuando estás estresado/a.
- Cómo identificar y modificar conductas.
- Cómo revisar tus pensamientos disfuncionales y sustituirlos con otros más útiles.
- Cómo pedir ayuda.
- Cómo comunicarte mejor con tu familiar con problemas de memoria.
- Cómo hacer planes para el futuro y hablar con tu familia sobre decisiones difíciles.

Espero que hayas encontrado estas sesiones útiles y que sigas usando las estrategias y habilidades adquiridas.

Sigue trabajando y desarrollando esas habilidades y consulta este manual para seguir recordando todas las técnicas.

Hay registros de todos los tipos que hemos hecho aquí debajo, para que sigas usándolos. Te enviaré el Plan de Acción que hemos hecho en la sesión de hoy.

Puedes compartir este manual con cualquier otra persona involucrada en el cuidado y el apoyo a tu familiar.

Gracias por haber participado en estas sesiones.

Copias de registros: Registro Conductual

Día	Mañana/Tarde /Noche	¿Quién estaba presente?	Desencadenante	Conducta	Reacción	¿Qué estrategia intentaste?	¿Qué ocurrió después?

Registro de Comunicación

Situación	¿Qué hice o dije?	¿Qué pasó después?	¿Cómo me sentí?

Registro de Actividades Agradables

Día	¿Qué intentaste?		¿Cómo fue?	¿Cómo te sentiste?	
	Actividades para ti	Actividades para tu familiar		Puntuación (1-10)	

Registro de Pensamientos

¿Qué ocurrió?	¿Qué estabas pensando?	¿Cómo te sentiste?	Una respuesta alternativa sería...