

PROGRAMA DE INTERVENCIÓN GRUPAL PARA PERSONAS DIAGNOSTICADAS DE TRASTORNO ADAPTATIVO

El Programa Grupal para personas diagnosticadas de trastornos adaptativos consta de 10 sesiones, con una periodicidad quincenal

- ✓ Sesión 1: Presentación, evaluación pretest y psicoeducación.
- ✓ Sesión 2: Técnicas de resolución de problemas (a partir de los ejemplos prácticos aportados por los pacientes en la sesión anterior)
- ✓ Sesión 3: Incrementar el ritmo de actividad diario del paciente, su competencia y su capacidad de disfrute: programa de actividades (dominio- agrado), asignación de tareas graduales y role playing. Higiene del sueño, dieta y ejercicio.
- ✓ Sesión 4: Técnica de relajación progresiva de Jacobson y técnicas de respiración lenta como estrategia de afrontamiento de la ansiedad.
- ✓ Sesión 5 y 6: Técnicas de reestructuración cognitiva para modificar la visión catastrofista de la situación. Influencia del pensamiento en las emociones y conductas, identificación de pensamientos negativos y entrenamiento en desafío de pensamientos negativos.
- ✓ Sesión 7: Técnicas para mejorar la autoestima (árbol de los logros, aprender a recibir elogios y pilares de la autoestima)
- ✓ Sesión 8 y 9: Habilidades sociales: técnicas de asertividad.
- ✓ Sesión 10: Técnicas de afrontamiento del estrés: técnicas de distracción, entrenamiento en autoinstrucciones y autorrefuerzo, hora de pensar y detención del pensamiento y carta de proyección hacia el futuro. Dudas y evaluación postest.

Los cuestionarios y autoinformes que se utilizan para evaluar los avances:

- Inventario de depresión de Beck
- Cuestionario de ansiedad estado – rasgo
- Escala de adaptación de Echeburúa y Corral
- Cuestionario de 90 síntomas (SCL -90 – R)
- SCID.