



# Grupo de Apoyo Psicológico para Pacientes Laringectomizados

Este documento detalla el enfoque y las actividades de un grupo de apoyo psicológico para pacientes laringectomizados y sus familias. Se describen los objetivos, acciones, metodología y evaluación del programa.

# Prioridades del Grupo de Apoyo Psicológico

En el grupo de apoyo psicológico se prioriza el acompañar al paciente y a su familia durante todo el proceso evaluar sus necesidades, proporcionar una información adecuada, mejorar el bienestar emocional, enseñar estrategia afrontamiento por parte de personal especializado y contribuir a mejorar la calidad de vida de pacientes y familiares

## Actividades de Carácter Mixto

- Hacer grupo de autoayuda para la inclusión social de las personas para evitar su aislamiento social por la falta del habla Dentro de la 1º sesión y sucesivamente de los grupos de autoayuda se explicarán las siguientes cuestiones relacionadas con el ámbito de los servicios sociales
- Se informará sobre los tramites de discapacidad y dependencia
- Se elaborarán documentos explicativos entorno a estos trámites para repartirlos entre personas asistentes
- En los grupos de autoayuda implicamos a familiares de pacientes laringectomizados para su ayuda psicológica

# Objetivos del Grupo de Autoayuda

1

## Interacción y Expresión

1. Interactuar con otras personas con experiencias similares. 2. Favorecer el expresar y compartir sus emociones y sentimientos. 3. Reflexionar sobre la capacidad de gestionar y modificar las emociones.

3

## Comunicación y Resolución de Conflictos

6. Ejercitarse en técnicas de comunicación asertivas para la resolución de conflictos. 7. Aprender a reformular los pensamientos negativos automáticos ante un problema o situación para que nos nos paralice.

2

## Técnicas de Relajación y Autoestima

4. Aprender a realizar respiraciones conscientes para favorecer la concentración en el propio cuerpo y la distensión emocional. 5. Tomar conciencia de la importancia de la autoestima para el bienestar emocional.

4

## Afrontamiento y Actitud Positiva

8. Reflexionar sobre situaciones difíciles que pueden surgir en nuestra vida y la manera de afrontarlos. 9. Aprender a apreciar la importancia de valorar la vida y mostrar agradecimiento. 10. Tomar conciencia del importante papel que juega el sentido del humor y la risa para aliviar las tensiones emocionales, aumentar la capacidad de tolerancia a la frustración y ver la realidad desde otra perspectiva.

# Acciones y Metodología

1

## Inicio y Relajación

1. Realizar y ejercicios de meditación y relajación a través de la respiración y conciencia del cuerpo. Relajación de Jacobson. 2. Utilizar tarjetas de colores para expresar como me siento aquí y ahora.

2

## Control Emocional y Autoestima

3. El semáforo, estrategia para controlar las emociones negativas. Entrenamiento guiado. 4. Dinámicas de grupo para desarrollar la autoestima. Reconocer qué me gusta de mí y percibir lo positivo en los demás.

3

## Comunicación y Resolución de Problemas

5. Práctica de "mensajes yo" asertivos, mensaje rayado y banco de niebla. 6. Diálogo y puesta en común de situaciones que se les presentan en el día a día. 7. Identificar y modificar pensamientos negativos que generan emociones negativas. 8. Practicar la generación de pensamiento alternativo positivo.

4

## Afrontamiento y Humor

9. Aplicación del "Método IDEAL" para afrontar problemas que podemos solucionar. 10. Provocar conscientemente el humor y la risa a través de diferentes juegos y dinámicas: "Contar hasta 30 ", "Argumento excéntrico".

# Proceso de Seguimiento y Evaluación

El proceso de seguimiento es continuo en el cual las personas participantes traduzcan sus aprendizajes en la práctica a través del entrenamiento para mantener el impulso y la motivación.

Evaluar la efectividad del grupo de apoyo a personas laringectomizadas es fundamental para asegurar que está brindando el acompañamiento necesario. Las herramientas utilizadas son:

- Observación directa
- Entrevista grupal
- Cuestionario individual

# Información de la Psicóloga

PSICOLOGA

NUMERO DE COLEGIADA N.º AA01288 MIREN ARANTZA MARTINEZ GONZALEZ C/ PASEO DE ESTRASBURGO N.º 6  
-3A

## Acciones que se llevarán a cabo dentro de las sesiones de psicología

1. Realizar y ejercicios de meditación y relajación a través de la respiración y conciencia del cuerpo. Relajación de Jacobson.
2. Utilizar tarjetas de colores para expresar como me siento aquí y ahora.
3. El semáforo, estrategia para controlar las emociones negativas. Entrenamiento guiado.
4. Dinámicas de grupo para desarrollar la autoestima. Reconocer qué me gusta de mí y percibir lo positivo en los demás.
5. Práctica de "mensajes yo" asertivos, mensaje rayado y banco de niebla.
6. Diálogo y puesta en común de situaciones que se les presentan en el día a día.
7. Identificar y modificar pensamientos negativos que generan emociones negativas.
8. Practicar la generación de pensamiento alternativo positivo.

Estamos implantando sesiones de grupos de auto ayuda grupal de psicología 1 vez por semana de 10 am a 11 am .

# Necesidad de Ayuda Psicológica

## Impacto de la Operación

Nos hemos dado cuenta de la necesidad de ayuda de una psicóloga por lo traumático de la operación y no caer en la depresión y aislamiento

## Aislamiento del Paciente

Aislamiento del paciente laringectomizado a causa de la falta de voz y su consiguiente afectación psicológica

## Apoyo a Familiares

Ayuda a familiares de laringectomizados ante el deterioro de la relación por el problema de la comunicación y facilitar a través de psicóloga la comprensión entre familia y paciente laringectomizado