CENTER FOR HEALTHY LIVING
KAISER PERMANENTE®

Options:

Preparación y apoyo para la cirugía metabólica y bariátrica

Options: Taller 4
En respuesta al COVID-19

¡BIENVENIDO!

Gracias por estar aquí el día de hoy. Estamos aquí para ayudarle.

Presentador(a)

Presenter Name

Presenter Details

Antes de comenzar

De forma predeterminada, su micrófono está silenciado. En caso de que la función de audio esté activada, asegúrese de que su audio esté silenciado cuando no lo esté usando para garantizar una experiencia de audio de calidad.

Antes de comenzar

Privacidad

- No comparta información personal que no quiera que otras personas conozcan.
- Otras personas pueden escuchar o ver cualquier información personal que decida compartir, ya sea verbalmente o en la herramienta de chat por escrito.

Encuesta

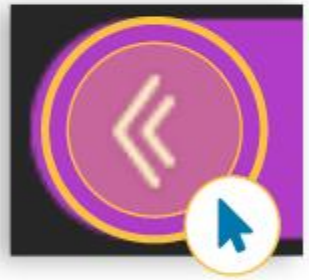
Al final del taller, proporcionaremos un enlace a una encuesta en el chat. Tómese un minuto para darnos sus comentarios.

Antes de comenzar

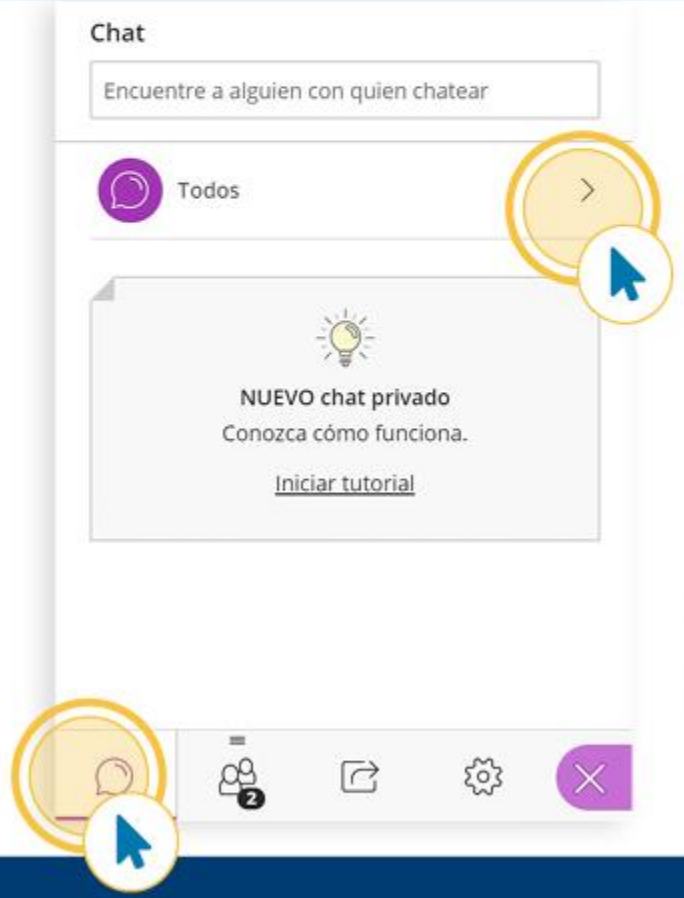
Use el chat para hacer preguntas

Las preguntas se responderán al final de la presentación, pero puede enviarlas en cualquier momento utilizando la función de **Chat**:

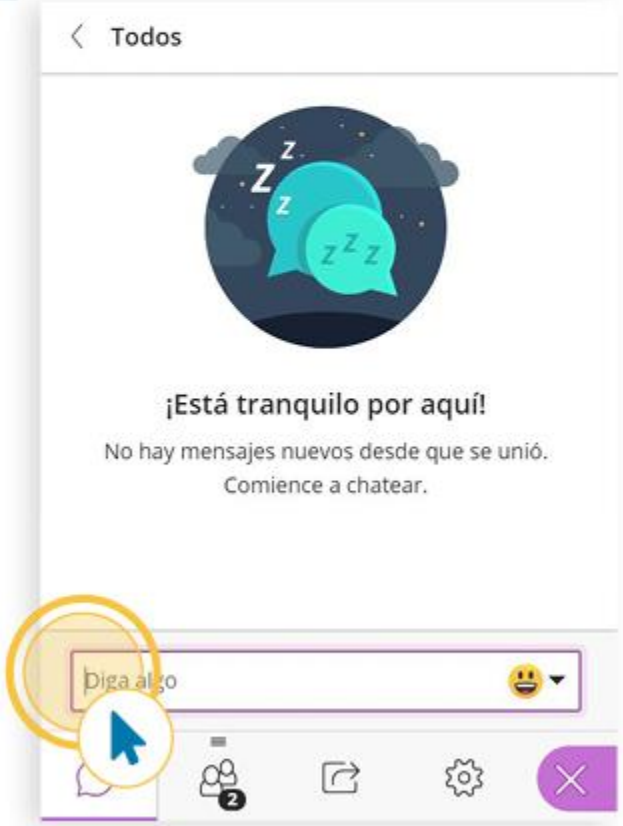
Haga clic en el **ícono morado** en la esquina inferior derecha de la pantalla.



Si la función de **Chat** no está seleccionada, la puede seleccionar en el menú inferior.



Seleccione **Todos** y escriba su mensaje.



Antes de comenzar

Cómo responder sondeos

A lo largo de la presentación, pueden aparecer preguntas de sondeo.

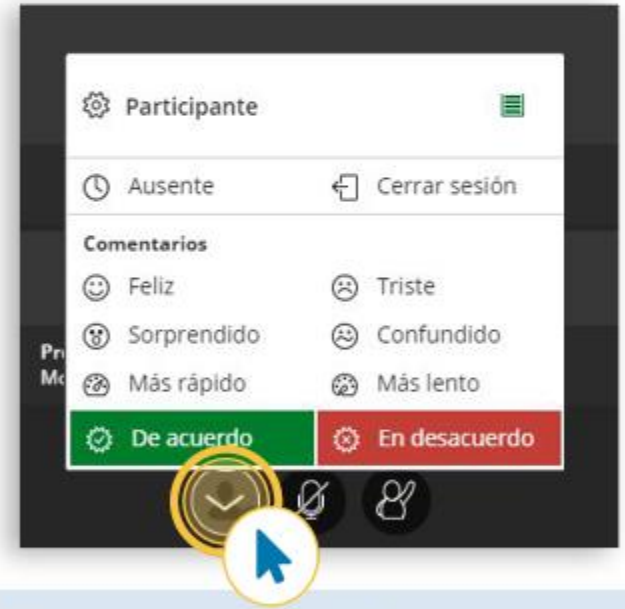
1. Función de Sondeo

Aparecerá una **pequeña ventana** en la parte inferior de la pantalla.

Elija su respuesta.

2. Cómo actualizar su estado

Haga clic en el **ícono de retrato** en la parte inferior de la pantalla.



Elija un **estado** de la sección de Comentarios.

Detengamos el contagio del nuevo coronavirus o COVID-19

Lávese las manos con agua y jabón durante al menos 20 segundos de manera frecuente.

Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca.

Evite el contacto cercano con personas enfermas.

Limpie y desinfecte con frecuencia los objetos y las superficies que toque.

Cúbrase con un pañuelo desechable al toser o estornudar y luego tire el pañuelo a la basura.

Si se siente enfermo, programe una consulta telefónica o por video para hablar con un médico. Para programar una cita virtual, llame al **1-833-574-2273** o visite **kp.org/appointments** (haga clic en "Español"). En caso de emergencia, llame al **911**.

KAISER PERMANENTE®

Antes de comenzar

- ¿Qué está funcionando?
- ¿Qué retos tiene?
- ¿Está usando un registro de alimentos y de actividad?

¡Use la **ventana del chat** o **el audio** para compartir!

Páginas de la 37 a la 62 de la Guía del Participante de Options

Temas de hoy

- Cómo entender nuestro porqué
- Emociones
- Técnicas de relajación
- Hojas del ABC
- Preguntas y plan de acción

Cómo entender nuestro porqué

Cómo entender el porqué

Aprenda sobre las emociones y cómo influyen en nuestras elecciones y comportamientos.

Cómo esas emociones a menudo se conectan directamente con un pensamiento distorsionado sobre nosotros mismos, los demás o una situación.

Cómo podemos identificar nuestras emociones y pensamientos.

Qué podemos hacer cuando tenemos estas emociones y pensamientos.

Emociones

¿Cuál es el propósito de las emociones?

Motivar: Nos ayudan a motivarnos a hacer o no hacer algo.

Señales internas: Nos ayudan a decidir si lo que pensamos o queremos hacer realmente es una buena idea.

Señales sociales: Ayudan a otros a decidir cómo reaccionar ante nosotros.

"Cuando trate con personas, recuerde que no está tratando con criaturas de lógica, sino con criaturas de emoción".

-Dale Carnegie

4 emociones principales

- Ansiedad (miedo)
- Ira
- Depresión (tristeza)
- Satisfacción y felicidad

¿Cómo sentimos las emociones?

Mentalmente: Sentimos nuestras emociones como agradables o desagradables

Físicamente: Experimentamos nuestras emociones como una fuerte conciencia o tensión

Conductualmente: Un impulso para actuar

Vea la Lista de verificación de síntomas de estrés en su Guía del Participante de Options

Páginas de la 44 a la 45 de
la Guía del Participante de Options

Ejemplo: Cuando veo una araña, determino mentalmente que es un evento desagradable, posiblemente amenazante. Físicamente, mi corazón late rápidamente, puedo sentir nudos en mi estómago. Conductualmente, tal vez quiera correr, gritar o aplastarla.

Adaptado de The SOS Help for Emotions Handbook (Manual de ayuda de emergencia para las emociones)

¿Qué emociones ve?

Cómo aumentar su inteligencia emocional

- Conozca sus emociones.
- Maneje sus emociones.
- Reconozca las emociones en los demás.
- Maneje las relaciones con los demás.
- Motívese para alcanzar sus objetivos.

Adaptado de The SOS Help for Emotions Handbook

Cómo conocer sus emociones

Tome conciencia de sí mismo.

Descubra sus diálogos internos.

Comprenda la conversación consigo mismo.

- Los pensamientos que tenemos sobre nosotros mismos que no decimos en voz alta
- Las creencias automáticas que tenemos sobre nosotros mismos y los demás que vienen con nuestras emociones

Manejo de nuestras emociones

- La mayoría de las veces recurrimos a cosas poco saludables para calmar nuestras emociones, como beber, comer, fumar o trabajar demasiado.

- El manejo saludable de las emociones puede incluir:
  - Calmarnos cuando estamos molestos
  - Expresar las emociones en el momento y lugar correctos
  - No guardar las emociones por periodos prolongados
  - Tolerar la frustración
  - Aceptarnos y valorarnos

Cómo reconocer las emociones en los demás

Desarrolle la capacidad de leer a los demás y comprender sus sentimientos e intenciones.

Mentalice a los demás (mantenga su mente y la de los demás en sintonía).

Esto dependerá de su capacidad para escuchar eficazmente.

Manejo de las relaciones con los demás

- Aprenda a ser firme apropiadamente.
- Maneje conflictos de manera más efectiva.
- Negocie soluciones al conflicto.
- Conéctese con otras personas.

Cómo motivarnos para alcanzar nuestras metas

- Planeación
- Persistencia
- Gratificación retrasada
- Tolerancia a la frustración
- Superación de desafíos o derrotas
- Descubrimiento de la satisfacción en nuestra vida o situación actual

Emociones

La inteligencia emocional se aprende y, por lo tanto, se puede mejorar.

Distorsiones cognitivas

- Pensamiento de “todo o nada”
- Generalización excesiva
- Filtro mental
- Descalificar los aspectos positivos
- Sacar conclusiones precipitadas
- Magnificación
- Razonamiento emocional
- Expresiones de “debería”
- Etiquetas
- Personalización y culpa

¿Qué sigue?

Ahora que sé cómo ser emocionalmente inteligente, ¿qué hago después?

Practiquemos nuestros conocimientos con

- Técnicas de relajación
- Hojas del ABC

Técnicas de relajación

Técnicas de relajación

Cómo practicar la atención plena:

Atención Plena Externa	*Atención Plena Interna*	*Respiración Profunda*	*Relajación Muscular Progresiva*
• Use sus 5 sentidos (gusto, olfato, tacto, audición, vista) para mantenerse firme antes de actuar.	• Identifique las 3 emociones principales que siente en ese momento, incluya lo que siente físicamente, si la emoción es agradable o desagradable, y cómo quiere reaccionar ante la emoción.	• Respire profundo mientras cuenta hasta 3, mantenga la respiración hasta 3, luego exhale en 3. Su estómago debe extenderse.	• Tense una parte de su cuerpo a la vez, cuente hasta 10, luego suelte lentamente. Haga esto con cada parte de su cuerpo, de pies a cabeza.

Hojas del ABC

Hojas del ABC

A: Antecedentes/Evento de Activación

B: Búsqueda de las propias creencias y diálogos internos (en su paquete de 10 Trampas Cognitivas)

C: Consecuencias
- Emocional
- Conductual

D: Disputa/Debate

E: Efectos (emociones/pensamientos nuevos)

Hojas del ABC

A: Antecedentes

- Discusión con mi amigo cercano.

B: Búsqueda de las propias creencias/pensamientos

- No soy un buen amigo, ella debe odiarme, siempre hago algo mal, esto es lo peor del mundo, todo es culpa mía (o es culpa de ella).

C: Consecuencias

- *Emociones*: me siento culpable, enojado, triste, frustrado, molesto, preocupado
- *Comportamiento*: comer, llorar, gritar, desquitarme con mi familia, reprimirlo, ir de compras, beber, apostar.

Hojas del ABC

D: Disputa/debate

- Soy un buen amigo.
- La he apoyado anteriormente.
- Soy bueno para escuchar, en momentos ayudé realmente a mis amigos (no siempre hago las cosas mal).
- Esto no es lo peor del mundo.
- Puedo arreglar esto, podemos arreglar esto juntos.
- Podemos llegar a un acuerdo.

E: Efectos (emociones, creencias o acciones nuevas)

- Me siento menos culpable.
- Menos ansioso.
- Algo de alivio por la situación.
- Decido llamar a mi amiga y hablar con ella sobre mis pensamientos y sentimientos.
- Lloro para no reprimir mis emociones.
- Hablo con mi familia o contactos de apoyo.
- Decido no comer más de lo que necesito para estar sano.

¿Cómo pueden ayudar las hojas del ABC?

Le ayudarán a reducir la velocidad de su proceso de pensamiento para que pueda pensar con mayor claridad antes de actuar.

Podrá ver mejor las opciones de lo que puede hacer.

Es más probable que tome decisiones más saludables de manera física, emocional, espiritual y social.

Pueden ayudarle a comprender por qué podría elegir hacer algo poco saludable (comer cuando no tiene hambre o aislarse).

Preguntas y plan de acción

Plan de acción

¿Qué quiere intentar esta semana?

¿Es específico?

¿Es realista?

¿Lo puede hacer esta semana?

Programación de la cirugía

CENTER FOR HEALTHY LIVING
KAISER PERMANENTE®

De acuerdo con las instrucciones de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, todos los procedimientos no urgentes (incluidas las cirugías bariátricas) se pospusieron a partir del 18 de marzo del 2020.

Esto permitió que el muy necesario equipo médico y el personal estuvieran disponibles para atender las necesidades urgentes del COVID-19. Conforme los hospitales comienzan lenta y cuidadosamente a practicar algunas cirugías voluntarias de nuevo, se están estableciendo medidas para mantener seguros a los pacientes y al personal.

Aunque es posible que su cirugía se retrase, Kaiser Permanente está comprometido a ayudarle a alcanzar sus metas, mantenerse en contacto durante estos momentos y prepararlo para una cirugía exitosa a largo plazo.

¿Tiene alguna pregunta?

Use la función de chat para enviar sus preguntas.

Viva bien a su manera

GRACIAS

Por favor tómese un momento para darnos su opinión.

Haga clic en el enlace que aparece en el chat para contestar una encuesta anónima. Su retroalimentación nos ayudará a mejorar este programa.

KAISER PERMANENTE®