

La regulació de les emocions

en persones amb discapacitat intel·lectual:

Un programa d'intervenció





Punt de partida: Per que ho fem?

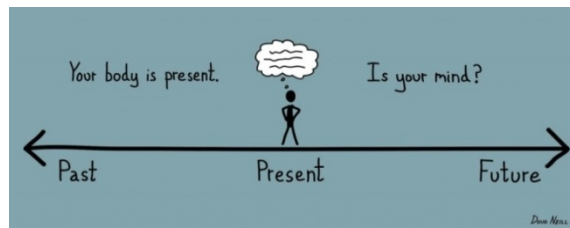
- **Objectiu General:** Afavorir la regulació de les emocions en persones amb discapacitat intel·lectual, impulsivitat i pèrdua de control en situacions de malestar o tensió.
 - **Objectius específics:**
 - ✓ Augmentar l'autoconeixement de les situacions problemàtiques que generen la pèrdua de control emocional a través del anàlisi funcional.
 - ✓ Observar els pensaments y les emocions que poden estar dificultant un bon afrontament del problema i acaben generant la pèrdua de control emocional.
 - ✓ Promoure l'aprenentatge de tècniques de respiració i mindfulness o atenció plena.
 - ✓ Integrar la pràctica de l'atenció plena a la vida diària dels usuaris.
- 
- ✓ Disminuir el nombre de vegades i/o la magnitud de les situacions on l'usuari perd el control emocional, així com les conseqüències que generen: agressions, contencions a HTI.

Metodologia: Com ho fem?

- Característiques del **programa d'intervenció**:



- ✓ **Grupal**: 7 persones amb discapacitat intel·lectual lleu-moderada i tendència a l'explosió emocional.
- ✓ **Periodicitat** setmanal.
- ✓ **Durada**: unes 40 sessions. S'han realitzat 20 sessions, trobant-nos a la meitat del programa.
- ✓ Basat en 3 aspectes fonamentals:
 1. **Tècniques cognitivo-conductuals** (anàlisi funcional).
 2. **Tècniques d'atenció plena** (Mindfulness).
 3. **Generalització** del programa a la vida quotidiana: un espai per respirar.



Tècniques cognitivo-conductuals



- Psicoeducació:**



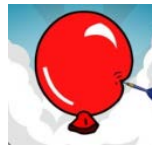
Autocontrol



Impulsivitat



Procés de pèrdua de control



- Anàlisis funcional:** identificar les situacions, pensaments i emocions en les perd el control i sent conscient del que passa abans, durant i després. El mateix procés en les situacions que ha regulat les emocions.

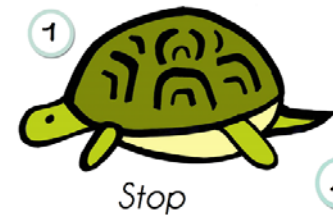


	Ejemplo de una vez que PERDÍ EL CONTROL
Situación	Yo no tengo extra para café y otros compañeros sí, se lo toman delante de mí .
¿Lugar y momento?	El viernes, después de comer, en el comedor.
¿Qué personas había?	María y Pepe de cuidadores, Compañeros: Juan y Pedro
¿Qué sentía en el cuerpo?	Rabia y nervios, malhumor, muerdo uñas y labio, tensión, hablo rápido, me balanceo...
¿Qué pensaba?	No es justo todos tienen café menos yo, total aunque me porte bien nunca consigo el café, qué más da, los demás a veces también se portan mal y tienen café y encima se ríen de mí.
¿Qué hice?	Le pedí café a mi compañero, como no me daba, le grite e insulté, le empujé y le tiré al suelo. Se le cayó el café.
¿Qué paso después?	No conseguí el café, sino que me llevaron a enfermería. Como estaba nervioso no puede ir a la salida de la tarde. Seguía enfadado y de mal humor. También me sentí mal porque hice daño en la pierna a mi compañero.

Tècnica de control de la tortuga



Autocontrol



1. **Stop:** Em dono compte de la situació , emoció y pensaments. Activo semàfor en vermell.

2. **Closca:** Respiro amb la panxa, suau y lentament



3. **Penso:** Com em sento? Estic prou tranquil?



4. **Intento solucionar el problema:** Alternatives, conseqüències, trio la situació més fàcil de controlar les emocions.



Tècniques d'atenció plena: mindfulness

- Què és:

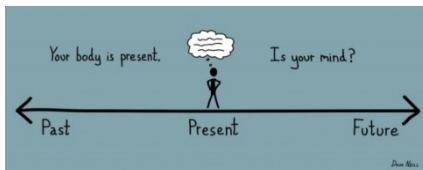
- ✓ Posar l'**atenció plena en l'aquí i ara**, sent conscient del moment present amb acceptació.
- ✓ Estimular el funcionament del sistema nerviós parasimpàtic, responsable de **la desacceleració de l'Organisme i l'alentiment emocional** general, tant psicològica com fisiològica (**disminueix l'emotivitat**).
- ✓ Posar distància entre els pensaments i les emocions (**pensament es calma**).



Major **capacitat per controlar l'ansietat i afrontar les situacions estressants**



Regulació emocional



Tècniques d'atenció plena: mindfulness

- Control de la respiració: suau, lenta i abdominal.
- Escàner corporal en repòs i fent contrast.
- Consciència del moviment: caminar, moviments de braços, etc.
- Consciència sensorial

✓ A la visió

✓ A l'oïda

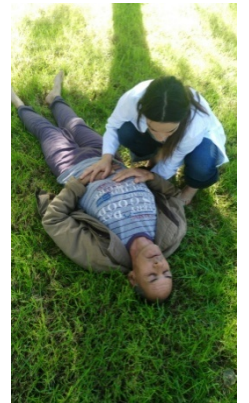
✓ Al olfacte i al gust

✓ Al tacte



Tècniques d'atenció plena: mindfulness

- Consciència emocional.
- Consciència del pensament.
- Integració sensorial, emocional i cognitiva en el medi extern.
- Consciència en una activitat quotidiana.
- Consciència en la relació amb l'altre.



Generalització: “Un espai per respirar”

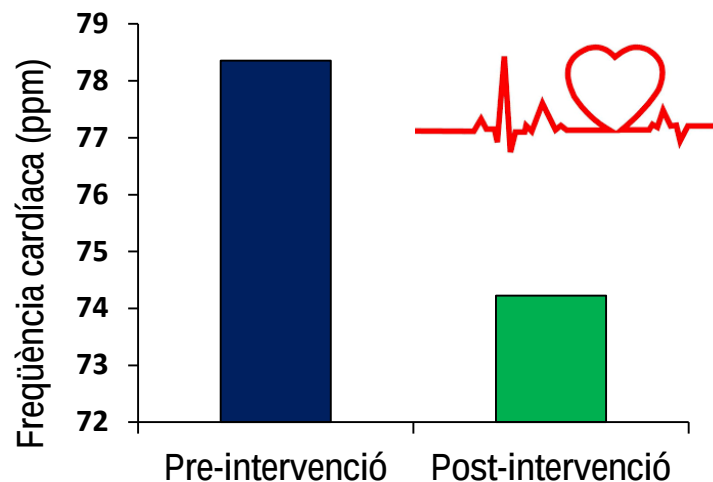
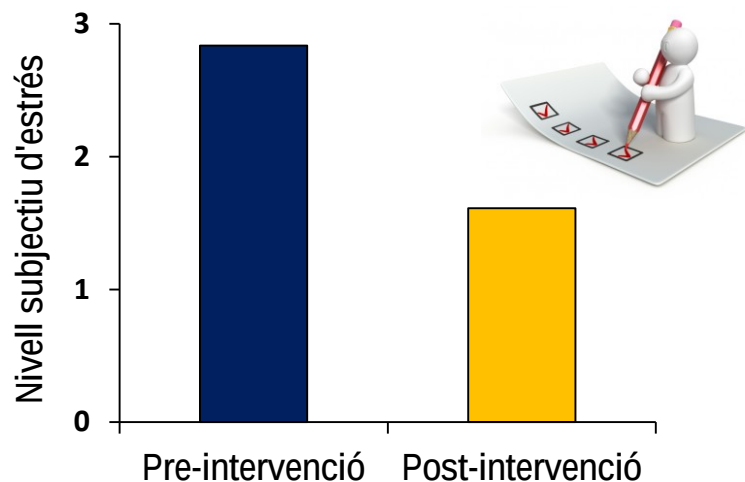
- **Què és:** un espai per practicar les tècniques de meditació centrades en la respiració per tal de generalitzar el control emocional a la vida quotidiana.
- **Qui** ho aplica? El personal d'atenció directa ➡ Formació.
- **Quan?:**
 - ✓ Sempre que sigui possible ➡ **Quan ells ho sol·licitin** (dos cops per setmana).
 - ✓ En cas de nerviosisme, ansietat, agressivitat ➡ Els hi proposem **abans que la situació sigui molt complicada**.
 - ✓ Poc a poc ho anem generalitzant a situacions de més estres.
 - ✓ **Conductes agressives greus** ➡ HTI.
- **Durant quan temps?:** entre 15-30 minuts (no més de 40)
- **Com?**
 - ✓ **No parlem de la situació que els ha agitat.** Primer s'ha de tranquil·litzar, parant els pensaments i concentrant-se amb la respiració.
 - ✓ Postura adequada i **respiració conscient abdominal**.
 - ✓ **Exercicis de meditació amb audio:** consciència cos, ment y emocions.
 - ✓ **Registre nivell d'estrés subjectiu (1-10) i objectiu (pols) ➡ Biofeedback**



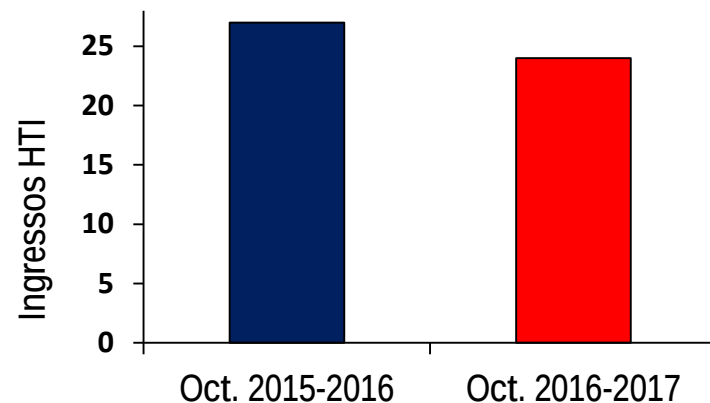
Resultats: funciona?



- **Disminució del nivell d'estrés subjectiu** en més d'un punt ($\bar{x}$ inicial=2,84; $\bar{x}$ final=1,61).
- **Desceleració de l'activitat fisiològica en ppm** (inicial=78,35; $\bar{x}$ final=74,22).



- **Tendència a disminuir el nombre d'ingressos a HTI** degut a pèrdua de control emocional (27 a 24)



Conclusions: on estem i on anem?

Programa d'intervenció en persones amb DI i explosivitat emocional



Autoconeixement de la pèrdua de control emocional



Mindfulness



Augment de la capacitat de regulació emocional en situacions de baix estrés



Generalització en situacions d'estrés de la vida quotidiana





**Moltes gràcies
per la vostra....**

Ctra. Bellissens, s/n · Mas Plana · Ap. Correus 72 · 43204 Reus

Tel. 977 39 00 11 · Fax 977 39 23 63

www.serveisvillablanca.cat · vb@peremata.com

Atenció plena!