

La regulació de les emocions en persones amb discapacitat intel·lectual: Un programa d'intervenció





Punt de partida: Per que ho fem?

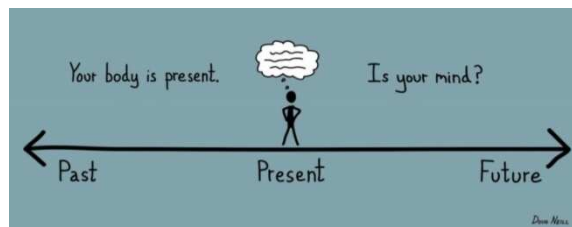
- **Objectiu General:** Afavorir la regulació de les emocions en persones amb discapacitat intel·lectual, impulsivitat i pèrdua de control en situacions de malestar o tensió.
 - **Objectius específics:**
 - ✓ Augmentar l'autoconeixement de les situacions problemàtiques que generen la pèrdua de control 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**:



- ✓ **Grup**: 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



- Anàlisi 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.

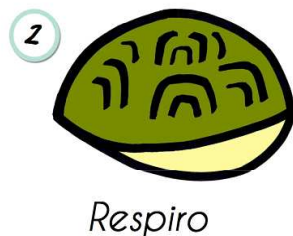
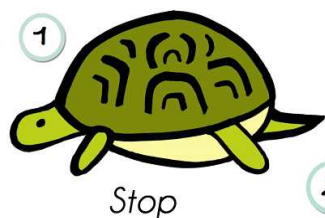


	Ejemplo de una vez que PERDÍ EL CONTROL
Situación	Yo no tengo extra para café y otros compañeros sí, se lo toman delante de mí .
¿Lugar y momento?	El viernes, después de comer, en el comedor.
¿Qué personas había?	María y Pepe de cuidadores, Compañeros: Juan y Pedro
¿Qué sentía en el cuerpo?	Rabia y nervios, 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

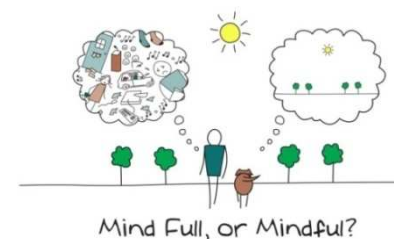
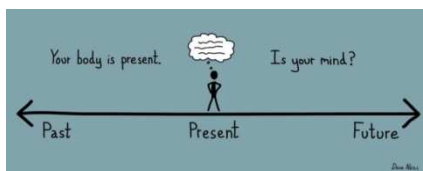
- Què és:
 - ✓ Posar l'**atenció plena en l'aquí i ara**, sent conscient del moment present amb acceptació.
 - ✓ Estimular el funcionament del sistema nerviós parasimpàtic, responsable de **la desacceleració de l'Organisme i l'alentiment emocional** general, tant psicològica com fisiològica (**disminueix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



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

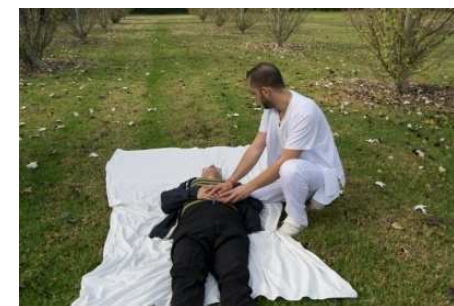


Regulació emocional



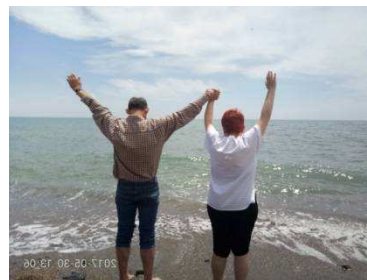
Tècniques d'atenció plena: mindfulness

- 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



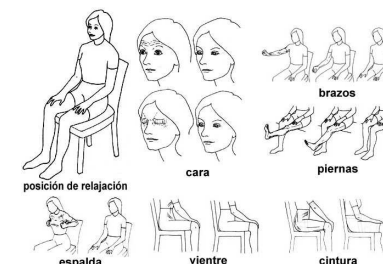
Tècniques d'atenció plena: mindfulness

- 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”

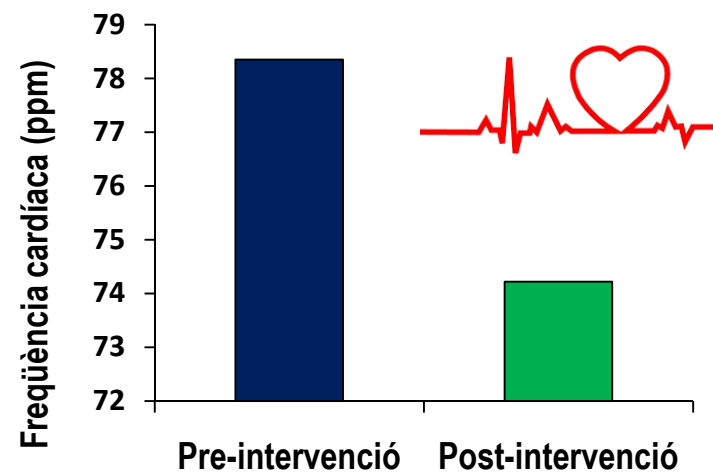
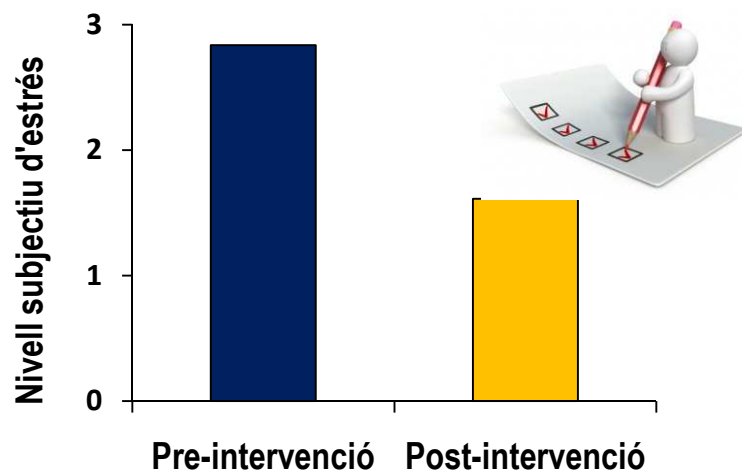
- **Què és:** un espai per practicar les tècniques de meditació centrades en la respiració per tal de generalitzar el control emocional a la vida quotidiana.
- **Qui** ho aplica? El personal d'atenció directa ➡ Formació.
- **Quan?:**
 - ✓ Sempre que sigui possible ➡ **Quan ells ho sol·licitin** (dos 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 estrés.**
 - ✓ **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 i emocions.
 - ✓ **Registre nivell d'estrés subjectiu (1-10) i objectiu (pols)** ➡ Biofeedback



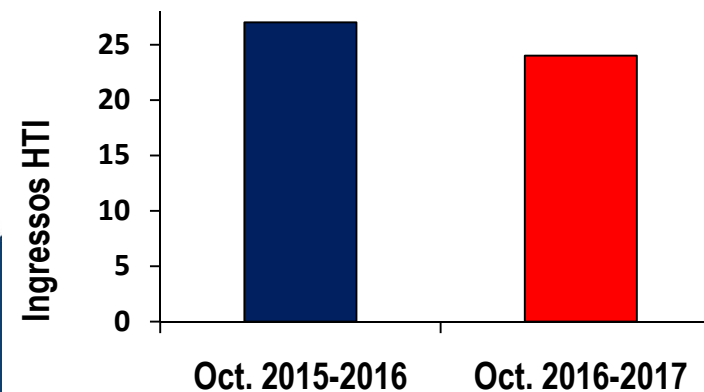
Resultats: funciona?



- 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!

