

Atenció plena en persones amb discapacitat intel·lectual:

Consideracions per l'aplicació i implicacions terapèutiques



UNIVERSITAT
Carlemany



Villablanca
Serveis Assistencials

Martina Carmona Perera

martinacarmona@gmail.com



De què parlarem?

1. **Atenció plena: Què és i per a què serveix?**
2. **Atenció plena i discapacitat intel·lectual**
3. **Aplicació d'un programa d'intervenció en persones amb DI**
 - ✓ Punt de partida i objectius: **Per què ho fem?**
 - ✓ Metodologia: **Com ho fem?**
 - ✓ Resultats: **Funciona?**
4. **Conclusions: On som i on anem?**

1. Atenció Plena: **Què és i per a què serveix**

- **Què és:**

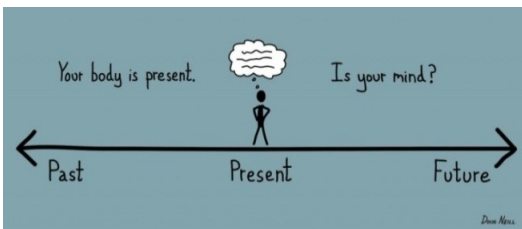
- ✓ **Mindfulness:** significa posar l'**atenció plena en l'aquí i ara, sent conscient del moment present amb acceptació.**

- **Per a què serveix:**

- ✓ Estimula el funcionament del sistema nerviós parasimpàtic, responsable de la **desacceleració de l'organisme i l'alentiment emocional** general a nivell psicològic y fisiològic (disminueix emotivitat).
- ✓ Posa distància entre els pensaments i les emocions (**pensament es calma**).



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



Regulació emocional




2. Atenció plena i **discapacitat intel·lectual**

- **Evidència empírica consolidada** de l'atenció plena en diverses poblacions clíniques: **estrès, autisme, psicosi**, etc.
- **DI major dificultat en la regulació de les emocions.**



Necessitat d'intervenció terapèutica basada en l'atenció plena

- **Evidència empírica inicial** de l'efectivitat de l'atenció plena **en DI:**

✓  Major rendiment en funcions cognitives

✓  Ansietat, impulsivitat i agressivitat

- **Necessitat de programes terapèutics en atenció plena específics per DI:** accessible, instruccions clares, pràctic, exemples concrets i adaptats als interessos i l'entorn.

3. **Aplicació d'un programa d'intervenció en persones amb DI** **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 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, contenció, Habitació Tractament Individualitzat (HTI), etc.

3. **Aplicació d'un programa** d'intervenció en persones amb DI 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**: 50 sessions (+ seguiment). Oct. 2016-Juny 2017.
 - ✓ 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



- **Psicoeduca**



Autocontrol



Impulsivitat



- **Procés de pèrdua de control**



- **Anàlisi funcional:** identificar les situacions, pensaments i emocions en les que 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 pude 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 d'autocontrol de la tortuga



Autocontrol

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

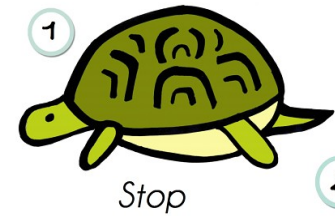
2. Closca: Respiro amb la panxa, suau y lentament



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



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



Respiro



Mindfulness: Adaptació d'un programa

• **Característiques neuropsicològiques** dels usuaris:

- ✓ **Atencionals.**
- ✓ **Percepció i experiència emocional** (aplanament i desregulació emocional).
- ✓ Funcions executives: **inhibició**, presa de decisions, planificació.
- ✓ **Comprensió i expressió** verbal.

• Necessitats d'**adaptació del programa**:

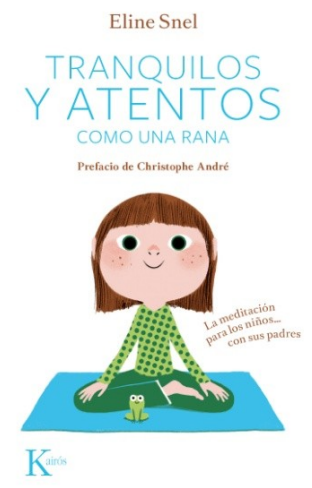
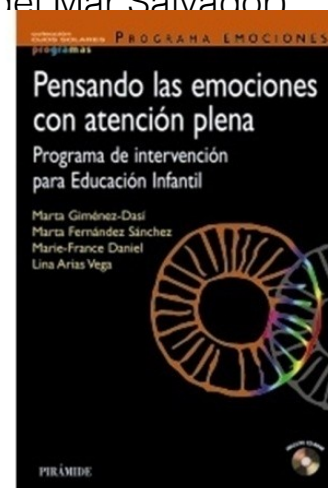
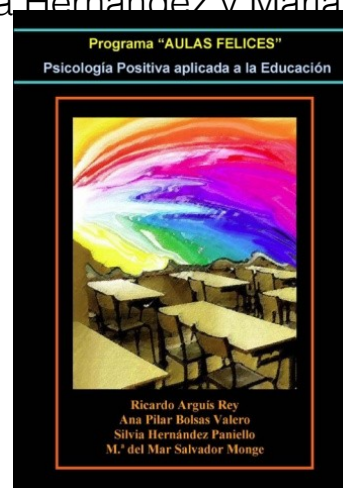
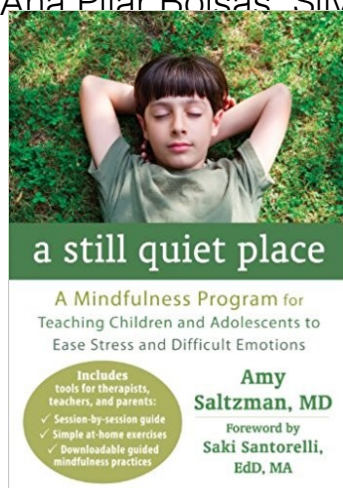
- ✓ **Selecció** continguts, exemples i exercicis **simples i reconeixibles** en l'àmbit residencial.
- ✓ Llenguatge molt **senzill i entenedor** (analogies).
- ✓ **Ús d'audiovisuals i material** motivador (power point, vídeos, música, globus, caixa respiració).
- ✓ **Pràctica molt repetitiva, curta** (15-20'), **periòdica** i sempre que es pugui amb **suport** d'una tercera persona.
- ✓ Exercicis vivencials amb **estímul potents** que ajudin a focalitzar l'atenció. Ex.: palpació en l'escàner, contrastos, visualització.
- ✓ **Feedback**: fisiològic, visual (barret, moviment espelma), verbal, etc.
- ✓ Discussió socràtica: postura d' "interrogador ingenu" que ajudi a generar una **reflexió grupal** que integri perspectives que condueixin a una vida més atenta, conscient i plena.
- ✓ Exercicis bàsics d'aprenentatge de la **respiració abdominal**.
- ✓ **Rol playing**, ells mateixos **models i rectificadors**.



Mindfulness: Adaptació d'un programa

• Programes de mindfulness utilitzats:

- ✓ *Still Quiet Place*” (Amy Saltzman). Basat en el programa MBSR de Jon Kbat-zinn.
- ✓ Tranquilos y atentos como una rana: la meditación para niños (Eline Snel)
- ✓ Meditación para niños, en paz me levanto, en paz me acuesto (Luís López González).
- ✓ Pensando las emociones con atención plena: programa de intervención para educación infantil (Marta Giménez-Dasí, Marta Fernández Sánchez, Marie-France Daniel, Lina Arias Vega).
- ✓ Mindfulness Aulas felices: psicología positiva aplicada a la educación (Ricardo Arguís, Ana Pilar Bolsas, Silvia Hernández y María del Mar Salvador)



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

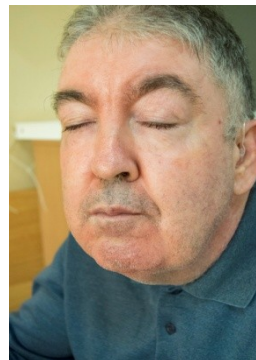
✓ A la visió



✓ 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**

- **Durant quan temps?:** entre 15-30 minuts (no més de 40)

- **Com?**

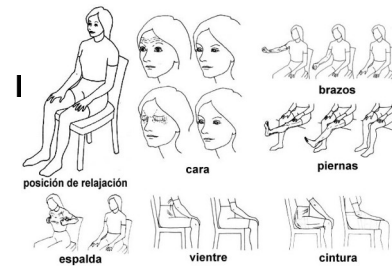
- ✓ **No parlem de la situació que els ha agitat.** Primer s'ha de tranquil·litzar, parant els pensaments i concentrant-se amb la respiració

- ✓ Postura adequada i **respiració conscient abdominal**



- ✓ **Exercicis de meditació amb àudio: consciència cos, ment i**

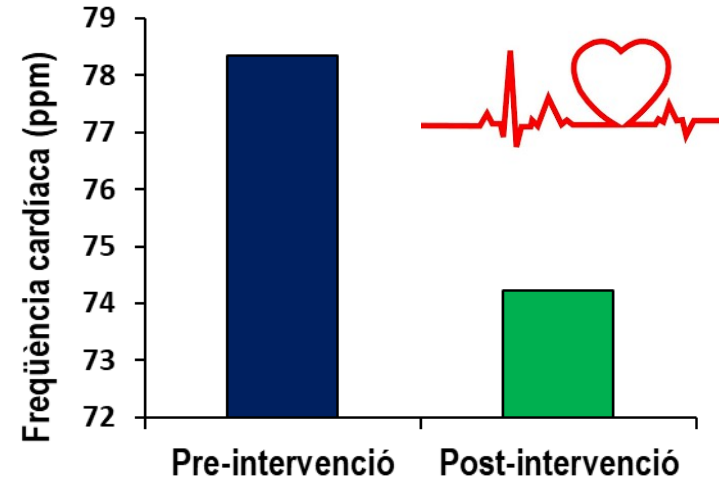
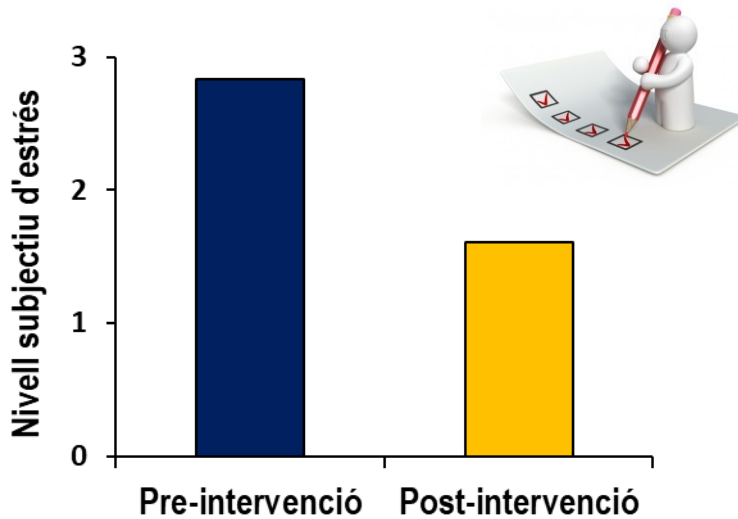
- ✓ **Registre nivell d'estrès subjectiu (1-10) → subjectiu (pols) Biofeedback**



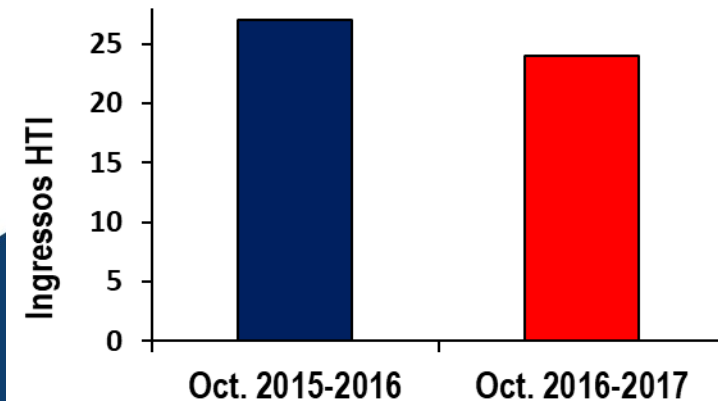
Resultats: funciona?



- **Disminució del nivell d'estrès subjectiu** ($t=3,892$; $p=0,000$; □ inicial=2,84; □ final=1,61).
- **Desceleració de l'activitat fisiològica (ppm)** ($t= 2,375$; $p=0,022$; □ inicial=78,35; □ final=74,22).



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



4. **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!