



Comenzamos

AtraPA©



Plan del día

- Presentaciones
- Enfoque teórico de la terapia cognitivo dialéctica (DBT).
- Pausa
- El horario y las reglas.
- Objetivos de la clase.



Inestabilidad emocional
Teoría de la disregulación
emocional

ATraPA©



ATraPA© DBT

- Qué tienen en común...al menos esto
 - Crisis personal
 - Inestabilidad emocional
 - Problemas para controlar los impulsos



Inestabilidad emocional

- Qué significa inestabilidad emocional:
 - Que el estado de ánimo y los sentimientos de una persona cambian mucho y lo hacen de forma muy brusca y profunda. Altibajos sin motivos o por causas mínimas. Lo que antes amabas al poco lo odias, incluido a tí mismo.



Inestabilidad emocional y personalidad

- ¿ Se puede cambiar la inestabilidad emocional o hay que resignarse?
- ¿ Se puede tratar durante la adolescencia?
 - » Estos tratamientos han demostrado que funcionan. Pero exigen dos cosas:
 - Practicar mucho.
 - Seguirlos hasta el final.



Inestabilidad emocional y personalidad. **Teoría biosocial en el TLP ó teoría de la disregulación emocional**

- Hoy en día se cree que el TLP es esencialmente un grave trastorno de la REGULACIÓN DE LAS EMOCIONES.
- Todos los pacientes con TLP tienen inestabilidad emocional pero no todos los pacientes con inestabilidad emocional tienen TLP.
- Debido a
 - una predisposición biológica (sentir fuerte)
 - a factores relacionados con el entorno (no entender tus sensaciones, necesidades...
 - o a ambos



Teoría de la disregulación emocional

- Puedes ser muy sensible a estímulos emocionales
- responder muy intensamente y descolocarte y que te cueste muchísimo volver a la calma.
- Que te falten herramientas para filtrar las emociones y te veas metido con frecuencia en broncas o que te aisles y te sientas vacío o dudes de quién eres en verdad



Teoría de la disregulación emocional

- las familias con un miembro con inestabilidad emocional pueden tener dificultades para entender las **preferencias, sentimientos y experiencias internas** de alguno de sus hijos a lo largo de su desarrollo, de manera que no le saben o pueden enseñar adecuadamente a entender, utilizar y modular sus emociones.



Teoría de la disregulación emocional

- Aprender a entender esos estados emocionales de otra manera, te ayudará a
 - Conocerte mejor y tolerarte más
 - no necesitar hacerte daño para calmarte
 - Mantener tus amigos o pareja
 - Tener menos bajones o al menos salir antes de ellos



Pausa. En diez minutos
volvemos.



Los grupos de Habilidades: encuadre



Dónde y cuándo son los grupos de habilidades de ATraPA

- Dónde: Aula
- Cuándo:
 - Cada martes hasta fin de curso.
 - Seguimos el calendario escolar (Hay una pausa en las vacaciones de navidad, semana santa y verano).
 - De 13:00 horas a 15:00 (120 minutos con una pausa de 10 minutos.
 - La primera mitad para repasar la ficha de grupos, la segunda para aprender nuevas habilidades: 60+10+50).



ATraPA©, DBT

Ficha nº 1

- Material:
 - Clases teórico - prácticas.
 - Fichas: carpeta
 - La ficha diaria
 - Las fichas específicas
 - Practicar



ATraPA© DBT

- Peculiaridades de este tratamiento DBT
 - Tratamiento Grupo + Un terapeuta individual responsable del caso (psicólogo o psiquiatra): son complementarios.
 - Adolescentes + familiar. Los dos. Se necesita la continuidad de ambos...



Los grupos de Habilidades: reglas



Regla 1: Venir

- Hay que venir.
- Si abandonas el tratamiento estás fuera del tratamiento.
- (Si te pierdes el grupo o la terapia individual 4 veces seguidas quedas excluido de la terapia (individual y grupal) y no puedes volver a entrar hasta el inicio de la siguiente edición).



Regla 2: un tratamiento, varias terapias.

- La terapia de grupo es un complemento del tratamiento y no es suficiente para ayudarlos.
 - Todos tenéis que tener un terapeuta individual que es la persona que dirige tu tratamiento.
 - La terapia individual es el lugar donde se manejan las crisis.



Regla 3: No drogas. No alcohol.

1. Un terapeuta te puede exigir que te sometas a un análisis de drogas. Si te niegas, se considera como “resultado +” y las consecuencias son similares.
2. Intoxicado no se puede entrar a ninguna actividad y será considerado como una “falta”.
3. El alcohol y las drogas afectan de forma diferente a cada persona y las consecuencias en cada uno son también distintas. En caso de que las drogas sea un problema se te puede exigir un tratamiento paralelo para intentar dejarlo



Regla 4: Respetar lo íntimo

- Fuera de la sesión no debéis hablar de los intentos de suicidio o autoagresiones que habéis realizado en el pasado.



La intimidad de los participantes

- El adolescente:
 - Sexo
 - Drogas
 - AnS
 - Violencia
- El familiar
 - Sexo
 - Drogas
 - AnS
 - Violencia
- Si uno siente la necesidad de hablar de ello, el lugar es la terapia individual



Regla 5: Hay que aprender a pedir ayuda:SOS

- Ayuda dentro de ti.
- Ayuda a tu figura de apoyo.
- Ayuda a otra persona cercana.
- Ayuda a tu terapeuta individual.
- Ayuda en urgencias del CSM
- Ayuda en Urgencias del hospital de tu barrio
- Ayuda en email
(atrapahgm@gmail.com)



Regla 6: Saber guardar secretos

- Lo que se habla en el grupo, incluidos los nombres, todo es confidencial excepto...



Regla 7: Ser puntual y Respetarse unos a otros en el grupo

- Si vas a llegar tarde a una sesión o si vas a faltar debes avisar por teléfono o por email (atrapahgm@gmail.com).
- El grupo es un espacio de convivencia: respeta a los demás y hazte respetar.



Regla 8: Relaciones sí pero con cuidado (normas)

- Una relación entre compañeros es posible y a veces ayuda pero siempre cumpliendo estas reglas:
 - La relación no es privada y todo se podrá hablar en los distintos lugares de terapia.
 - Si se incita al consumo de sustancias, sexo o autodestrucción el equipo de tratamiento se reunirá para valorar la medida a tomar, pudiendo llegar a expulsión del tratamiento de forma inmediata (pedirá tratamiento en su CSM).
 - Mantener contacto en redes sociales tipo *facebook*®, *instagram*®, *whatsapp*® sólo está permitido si se usa con finalidad recreativa y abierta a todos, no como red al margen del tratamiento.



ATraPA©, DBT Reglas

- Venir
- Un tratamiento, varias terapias
- Limpio. No drogas. No alcohol.
- Respetando lo íntimo
- Pedir ayuda: S.O.S.
- Saber guardar secretos
- Ser puntual
- Relacionarse fuera: a veces sí pero con cuidado: normas



Introducción a los grupos de Habilidades: Objetivos



DBT

- El plan de tratamiento incluye la participación en grupos de aprendizaje de habilidades para ayudarte a
 - regular tus emociones
 - tolerar el malestar
 - relacionarte mejor con los demás
 - Tener más conciencia de ti mismo y de tu entorno.
 - Combinados con tratamiento individual, estos grupos pueden suponer una oportunidad para mejorar tu calidad de vida y la de las personas con las que convives.



Nuestros objetivos de los Grupos de Habilidades

- Objetivos generales:
 - Ofrecer terapia:
 - reconocer lo que pensamos.
 - Darse cuenta de lo que sentimos.
 - Cambiar las pautas inadecuadas asociadas que causan tristeza y malestar.
 - Formar terapeutas.
 - Investigar tipos de tratamiento (eficiencia).



Objetivos de los Grupos de Habilidades

- Objetivos específicos para adolescentes
 - Disminuir
 - Caos interpersonal.
 - Afectos, emociones y estado de ánimo muy lábiles ...
 - Impulsividad.
 - Confusión acerca del yo



Asumimos que

1. Cada uno en el Grupo lo está haciendo lo mejor que pueda.
2. Todos en éste Grupo desean mejorar.
3. Todos necesitan hacerlo mejor, trabajar duro y estar muy motivados para cambiar.
4. Aunque tu no seas el causante de todos tus problemas tú tienes que resolverlos de cualquier forma. Nadie lo hará por ti.
5. Las vidas de las personas que vienen a este grupo son dolorosas tal y como actualmente son.



Asumimos que

6. Los miembros de este grupo deben aprender y practicar nuevos comportamientos en todas las situaciones importantes de sus vidas.
7. No hay una verdad absoluta, hay puntos de vista diferentes.
8. Ni los adolescentes ni sus padres hacen mal el tratamiento. El tratamiento habrá que adaptarlo para que lo hagan mejor.



Los distintos grupos de habilidades

1. Habilidades para tomar conciencia de uno mismo
2. Habilidades de relaciones sociales
3. Habilidades de pensamiento, emoción, conducta
4. Habilidades básicas de tolerancia al malestar
5. Habilidades básicas para encontrar la línea media

Un módulo para cada tipo de problema aunque todos se relacionan entre sí.



Habilidades de conciencia

- Problemas para saber quién es uno
- Sensaciones intensas de vacío
- Problemas para mantener los propios sentimientos, las opiniones y decisiones cuando hay gente cerca
- Las despersonalizaciones, desrealizaciones, disociaciones y alucinaciones
- Aprender a mirarse uno mismo por dentro para así encontrarse. Aprender a observarse.



Habilidades básicas para relacionarse: Las relaciones sociales

- Caos interpersonal:
 - relaciones intensas e inestables
 - Dificultad para mantener relaciones
 - Pánico, ansiedad y temor ante la finalización de las relaciones
 - Intentos frenéticos para evitar el abandono
- Manejo de situaciones conflictivas, obtener lo que se necesita, saber decir no manteniendo el respeto hacia los demás y hacia uno mismo



Habilidades para la estabilidad emocional: pensamientos, emociones, conductas

- Sensibilidad emocional extrema
- Subidas y bajadas de ánimo
- Reacciones emocionales intensas
- Tristeza crónica
- Problemas con la ira
- Aumentar el control de las emociones (hasta donde cada uno pueda),
¿aprender a modular las emociones?,...



Habilidades para tolerar el malestar

- Impulsividad

- Problemas con el alcohol
- Problemas con las drogas
- Realizar conductas arriesgadas
- Autoagresiones
- Amenazar con suicidarse
- Las conductas impulsivas tienen como objetivo reducir el malestar. Se trata de buscar otras salidas que no pongan en riesgo la vida, la calidad de la vida que vivimos o la salud



Habilidades para centrarse y dejar de estar tan polarizado en tus pensamientos

- Saber encontrar el punto justo entre la necesidad de aceptarse uno a sí mismo y la necesidad de cambiar: Aprender pensamiento dialéctico
- Saber enfrentarse a los dilemas de la vida:
 - Ser laxo vs ser rígido
 - Imprudencia vs Autocontrol
 - Tomarse a la ligera los problemas vs sentirse abrumado por los problemas
 - Pasar de los demás vs sólo pensar en los demás
 - Dependencia vs autonomía
 - Otros.



- Próximo día, habilidades para tomar conciencia de uno mismo