

SEPTIEMBRE 2019 - Nº 2

LIVING E-MOTIONS

Educación emocional a través de la narrativa visual
para personas con malestar psíquico



CONTENIDOS

02 Editorial

03 ¿Por qué son importantes las historias y el storyliving?

04 ¿Estás familiarizado con las estrategias de regulación emocional?





EDITORIAL

Este verano, el equipo de Living eMotions se reunió en la Universidad de Maribor, Eslovenia. Durante la reunión de dos días de duración, tuvimos la oportunidad de establecer el marco del currículo de formación de Living eMotions, supervisar el diseño del sitio web del proyecto y la plataforma de aprendizaje online y realizar los primeros preparativos para el testeo del programa.

En octubre, cuatro profesionales de salud mental de INTRAS y ASTANGU asistirán a una formación de formadores en Glasgow. Ahí los profesionales se familiarizarán con el programa formativo Living eMotions, de la mano de Louise Christie,

coautora del curso, experta en recuperación a través de storyliving de Scottish Recovery Network. Con el objetivo de preparar a los profesionales para el testeo del programa, Louise les presentará el enfoque y el contenido del curso para después hacer una aplicación práctica guiada de los ejercicios y actividades.

We take this chance to invite you to have a look at our website www.living-emotions.org

¡Pronto volveremos pronto con más noticias!

The Living e-Motions team





¿POR QUÉ SON IMPORTANTES LAS HISTORIAS Y EL STORYLIVING?

Las historias vida han estado estrechamente relacionadas con el desarrollo del enfoque de recuperación. Compartir nuestras historias nos permite visualizar nuestras experiencias a lo largo del tiempo y reflexionar sobre el largo viaje de recuperación, con sus luces y sus sombras.

Compartir historias de recuperación también puede ayudarnos a desafiar falsos tópicos gracias a que estas:

- Demuestran que la gente puede recuperarse (y lo consigue)
- Reconocen que las personas en proceso de recuperación son expertos por experiencia
- Proporcionan consejos y técnicas sobre el proceso de recuperación de manera natural

Desarrollar y tomar el control de nuestra propia historia puede servir como método de empoderamiento, además de ser una parte

esencial del proceso de recuperación.

Cuando pensamos en nuestras propias experiencias somos capaces de encontrar tanto cosas que han funcionado bien como otras que han supuesto un gran esfuerzo, momentos angustiosos y estresantes. Esto es algo muy importante teniendo en cuenta que hay personas que pasan mucho tiempo realizando análisis similares con profesionales de la salud mental y de los servicios sociales. Como cabe esperar, estas conversaciones a menudo se centran únicamente en efectos negativos del malestar psíquico.

Como resultado de repetir muchas veces estas conversaciones a lo largo del tiempo, la persona tiende a verse a sí misma a través del prisma de sus problemas y dificultades. Por ejemplo, la “historia” de la persona podría convertirse en “tengo este diagnóstico”; “tengo problemas de drogadicción” o “he tenido una experiencia traumática en el pasado”. Aunque se trate de afirmaciones reales, estas no definen con totalidad a la persona ni constituyen toda su historia.



Lo cierto es que muchas personas con problemas de salud mental han tenido que enfrentarse a situaciones muy difíciles a las que han superado lo cual demuestra su resistencia y fuerza excepcionales. No obstante, si estas personas solo se centran en los aspectos negativos de su vida, nunca conseguirán valorar todas estas aptitudes y cualidades que poseen, lo cual puede interferir en el proceso de recuperación.

Analizar y compartir historias de recuperación tiene mucho que ofrecernos. Es una experiencia empoderadora que promueve y apoya nuestra recuperación y bienestar, ayudando en la creación de una visión positiva de uno mismo. Sabemos que este tipo de historias son importantes para cambiar la actitud negativa de las personas con problemas mentales y para demostrarles que la recuperación es posible. Escuchar historias de superación y recuperación sirve de inspiración a personas con lo mismos problemas o similares, y puede ayudar que conecten con estas personas para aprender a tomar el control de su propia recuperación.

El programa formativo Living e-Motions apoyará a las personas en este proceso de comprensión y aceptación de su propia historia de recuperación. Les ayudará a tomar control de su propio viaje por la vida y utilizar su historia para inspirar y apoyar a otras personas en su camino hacia la recuperación.

Puedes encontrar reflexiones sobre historias de recuperación [aquí](#) and watch a recovery stories film made by people in Dundee Scotland [aquí](#)

¿ESTÁS FAMILIARIZADO CON LAS ESTRATEGIAS DE REGULACIÓN EMOCIONAL?

Las emociones son un aspecto básico e importantísimo en la experiencia humana, pero pueden volverse disfuncionales cuando interfieren con la conducta adaptativa de una persona.

Dado que la formación Living eMotions integrará diferentes estrategias útiles para disminuir las emociones negativas y mejorar las positivas, en los últimos meses, el equipo del proyecto Living eMotions ha llevado

a cabo un análisis de necesidades para identificar las dificultades más comunes en la regulación emocional de personas con enfermedad mental grave y prolongada, por parte de los propios afectados y de los profesionales que les atienden. Para ello, diseñamos un cuestionario compuesto de preguntas abiertas y cerradas destinadas a medir el nivel de conocimiento y uso de diferentes técnicas de regulación emocional de los usuarios de servicios de salud mental y de los trabajadores del sector.

De acuerdo con nuestros resultados, el conocimiento de las estrategias es mucho mayor que su uso. Los encuestados estaban mucho menos familiarizados con estrategias como escáner corporal, tiempo de preocupación, observación de los pensamientos. También se obtuvieron resultados similares cuando se les preguntó a los profesionales sobre su conocimiento de las diferentes estrategias de regulación de las emociones. Además, indicaron saber menos sobre la técnica de reatribución.

¿Y tú? ¿Estás familiarizado con técnicas que pueden ayudarte a manejar emociones difíciles? A continuación encontrarás una breve introducción a las cinco estrategias de regulación de emociones menos conocidas, de acuerdo con los resultados de nuestra encuesta: que los participantes de nuestra encuesta no conocían demasiado bien.



ESTRATEGIAS DE REGULACIÓN EMOCIONAL

ESCÁNER CORPORAL

- 1 Encuentra una posición cómoda. Deja los ojos abiertos o ciérralos, como prefieras. Concéntrate en tu respiración, observando de cómo el aire entra y sale de tus pulmones. Sin perder el enfoque en la respiración, lleva tu mente a las diferentes partes de tu cuerpo y nota cualquier sensación que sientas. Puedes comenzar por los dedos de los pies y subir hacia las pantorrillas, las rodillas, los muslos, el estómago, el pecho, los hombros, el cuello y la cabeza. Tómate el tiempo suficiente en cada parte del cuerpo mientras continúes respirando conscientemente.

CARTAS DE AFRONTAMIENTO COGNITIVO

- 2 Trata de identificar algunos pensamientos o acciones que pueden serte útiles cuando te sientas molesto y escríbelos en una tarjeta. Puede ser cualquier cosa, desde recordatorios de que la situación pasará, recordatorios de acciones que te ayudan en momentos así (por ejemplo, respirar profundamente) o incluso palabras tranquilizadoras. Utiliza estas tarjetas cuando te sientas abrumado.

TÉCNICA DE REATRIBUCIÓN

- 3 Cuando te sienta molesto, detente y trata de identificar los pensamientos que se te pasen por la cabeza. Trata de encontrar explicaciones/causas alternativas de las situaciones/problemas que te hacen sentir mal.


TIEMPO DE PREOCUPACIÓN

- 4 Programa el tiempo para preocuparte para cada día de la semana y anótalo en tu agenda. Reserva 15-30 minutos al día (mañana o tarde). Trata de “darte permiso para preocuparte” solamente durante este tiempo y evitarlo el resto del día.

OBSERVACIÓN DE LOS PENSAMIENTOS


- 5 Este ejercicio guiado de atención plena te lleva a través de la práctica de observar tus pensamientos, dejándolos ir y venir sin involucrarte con su contenido. El ejercicio utiliza la metáfora de “colocar” los pensamientos visualmente a los lados de los autobuses cuando entran y salen de una parada.

**No olvides
que conocer las
estrategias no es
suficiente,
¡es necesario
practicarlas!**

A graphic element consisting of a piece of orange paper with a torn, irregular edge, positioned over the background image.

SUSCRÍBETE A
NUESTRO
BOLETÍN ENVIANDO
UN CORREO A

DSM@INTRAS.ES

A large, semi-circular graphic element at the bottom of the page, colored in a solid orange hue.

www.living-emotions.org

El apoyo de la Comisión Europea para la producción de esta publicación no constituye una aprobación de los contenidos que refleja únicamente las opiniones de los autores, y la Comisión no se responsabiliza del uso que pueda hacerse de la información contenida en ella.