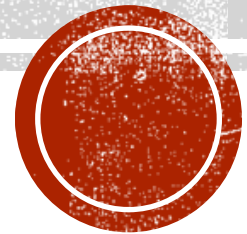


INTERVENCIÓ EMOCIONAL EN DIABETIS

GEMMA PERALTA

Psicòloga clínica

www.FRCiF.cat



QUÉ ÉS INTERVENIR EMOCIONALMENT?

- Identificació emocional
- Gestió / regulació
- Adaptació



PER QUÉ VÀREM **INTERVENIR** EMOCIONALMENT?

- No hi ha aprenentatge del tractament deslligat de la part emocional
- Tota malaltia comporta emocions
- Les emocions minimitzen o potencien l'aprenentatge



PER QUÉ VÀREM **INTERVENIR** EMOCIONALMENT?

- Daría, infermera HCB. va captar necessitats no cobertes als campaments



- Estudis senyalaven que després del diagnòstic les persones pateixen **incertesa i por**(34%), **ansietat i enuig** (28,5%), **estrés** (22,5%) e inclús **depressió** (15%).
- El 45,5% dels familiars refereixen **estrés**. Conflictes relacionats amb els autocontrols de glicèmia i l'alimentació.
- El 94% de las persones amb diabetis que viuen a Espanya **no reben** recolzament o intervenció psicològica.
- Aprofitar els campaments d'estiu podia ser ideal per treballar les emocions aprofitant la reunió entre **iguals** i trobar-se en un **ambient lúdic** que afavoreix l'expressió i l'aprenentatge.



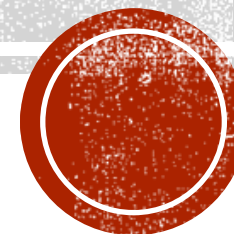


+ 10 COMPANYS

**INTERVENCIÓ
EMOCIONAL**



PRIMER TALLER



OBJECTIUS

Taller I)

I. Ajudar els adolescents a **connectar amb les seves emocions per identificar-les** (tractament, família i amics)

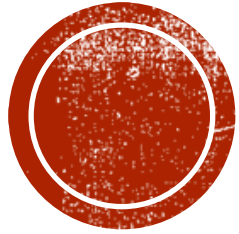
IDENTIFICACIÓ

II. Suggestir formes de gestionar-les. **GESTIÓ**



GRUP: 12 MÀXIM

ADOLESCENTS 12-17 ANYS



DURACIÓ: 1 HORA I MITJA

TALLER I.....240 ADOLESCENTS / 12 COMUNITATS

TALLER II.....251 ADOLESCENTS / 9 COMUNITATS

Diseny inicial: Iñaki Lorente (Pamplona)

Gemma Peralta (Barcelona)

Javier Hurtado (Sevilla)

MATERIALS: PÓSTER AMB LES EMOCIONS BÁSIQUES

EMOCIONES

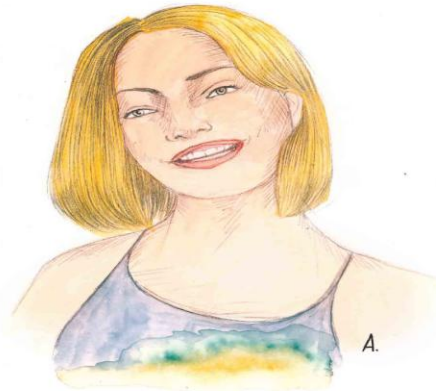
MIEDO

Percepción de peligro, daño o amenaza



AMOR CARIÑO FELICIDAD

Sensación de plenitud, goce y realización



ALEGRÍA

Sentimiento placentero, actitud constructiva y positiva



ASCO

Fuerte desagrado y disgusto



REMORDIMIENTO CULPA

Emociones por sentir que no se ha actuado convenientemente



EMOCIONES

IRA
HOSTILIDAD
ENFADO

Violencia,
enojo, furia,
cólera



ANSIEDAD

Nerviosismo,
intranquilidad,
angustia



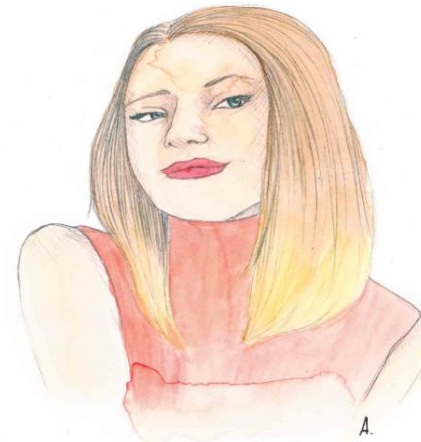
SORPRESA

Asombro,
reacción
por algo
imprevisto



CONFIANZA

Sentirse
capaz, con
seguridad,
esperanza



PENA
TRISTEZA

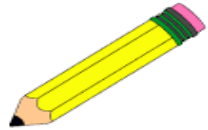
Abatimiento,
deseo de llorar,
melancolía,
angustia



Groc: tractament

Verd: família

Blau: amistats



Ponerte la insulina

Emoció:

¿Por qué?

PEGATINES

Ponerte la insulina	Llegar a casa y que la 1ª pregunta de tus padres sea "¿cómo tienes el azúcar?"	Salir un rato con amig@s
Emoció:	Emoció:	Emoció:
Notas:	Notas:	Notas:
Hacer actividad física o deporte	Salir con la familia (paseos, reuniones familiares, celebraciones, etc...)	Ir de excursión o viaje varios días con compañer@s
Emoció:	Emoció:	Emoció:
Notas:	Notas:	Notas:
Calcular los hidratos de carbono y raciones de la comida	Cuando tus padres no te dicen nada de lo que tienes que hacer	Explicar que tienes diabetes a tus amig@s
Emoció:	Emoció:	Emoció:
Notas:	Notas:	Notas:
Ir a las revisiones médicas o con tu educador/a	Cuando tus padres te preguntan qué tal tus glucemias	Contar a tus amig@s cómo te sientes
Emoció:	Emoció:	Emoció:
Notas:	Notas:	Notas:
Hacerte una glucemia	Cuando tus padres te dicen lo que tienes que hacer	Decir "NO" a una propuesta de alguien porque sabes que no conviene a tu diabetes
Emoció:	Emoció:	Emoció:
Notas:	Notas:	Notas:
Apuntar los resultados de las glucemias en el diario	Que tus padres te llamen continuamente al móvil o tengas que llamar tú (por ejemplo tras una glucemia)	Tener una hipoglucemia cuando te estás divirtiendo con tus amigos
Emoció:	Emoció:	Emoció:
Notas:	Notas:	Notas:
Tener una hipoglucemia	Cuando tus padres te dicen que confíes en ellos y les cuentes todo	Contar a alguien, que te gusta mucho, que tienes diabetes
Emoció:	Emoció:	Emoció:
Notas:	Notas:	Notas:

TRATAMIENTO

FAMILIA

AMIGOS

EMOCIONES

**IRA
HOSTILIDAD
ENFADO**

**Violencia,
enojo, furia,
cólera**

ANSIEDAD

**Nerviosismo,
intranquilidad,
angustia**

SORPRESA

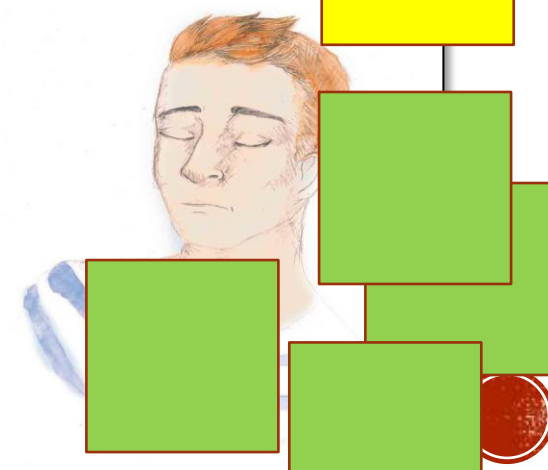
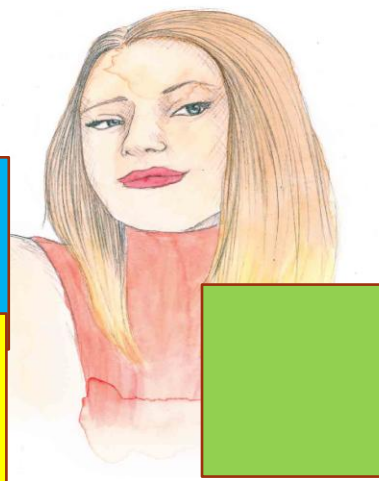
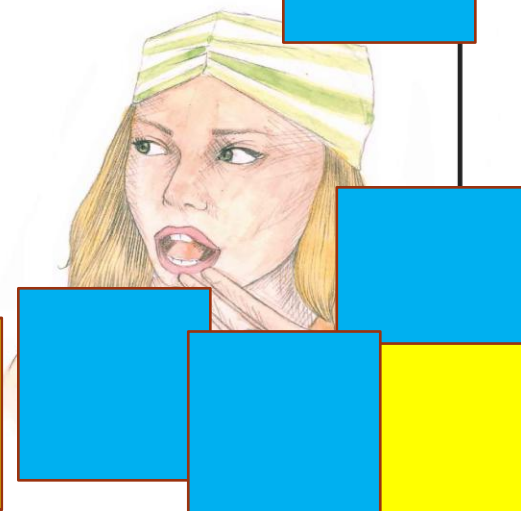
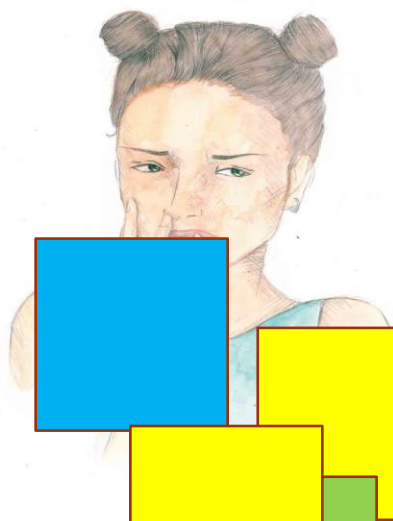
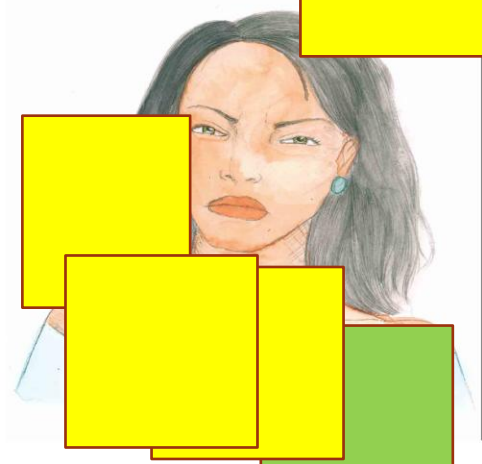
**Asombro,
reacción
por algo
imprevi**

CONFIANZA

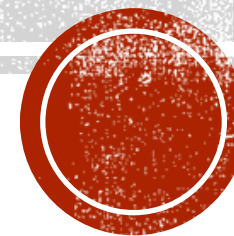
**Sentirse
capaz, con
seguridad,
esperanza**

**PENA
TRISTEZA**

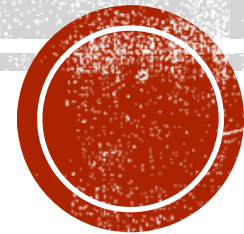
**Abatimiento,
deseo de llorar,
melancolía,
angustia**



RESULTATS TALLER I



**QUINES EMOCIONS BÀSIQUES, MES
FREQUENTS, TENEN ELS ADOLESCENTS AMB
DIABETIS ?**



GLOBAL

alegri

a

fàstic

por

culpa

felicitat

enuig

contianç

a



GLOBAL

alegri
a

fastig

por

culpa

felicitat

enuig

contianç
a



ESPECÍFIQUES

TRATAMIENTO

Confianza

→ **Ponerse insulina**

Alegría

→ **Actividad física**

Pereza

Calcular h de c
Ir a las revisiones
Hacerse glucemias

Miedo

ansiedad

ENTORNO
SOCIAL
(Amigos)

Confianza

→ **Estar con los amigos**

Alegría

→ **Salir varios días con compañeros**

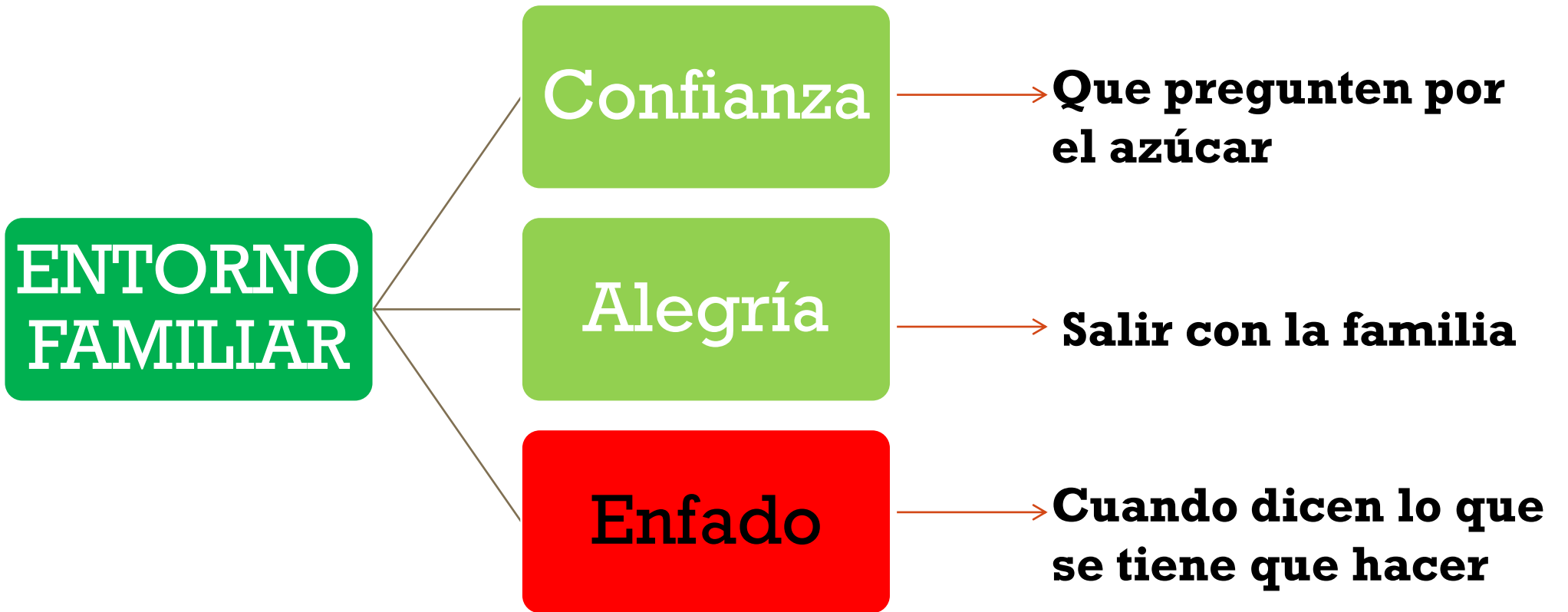
Pena

Explicar que tienes diabetes
Hipoglucemia mientras te diviertes
Decir no a propuestas que no te convienen

Enfado

Asco

miedo



CONCLUSIONS

- Les emocions generals dels adolescents amb diabetis són **Alegria i Confiança**
- Respecte al tractament, família i amistats, les situacions que generen emocions són:
 - **positives**: a) posar-se insulina
sucre
b) activitat física
c) estar amb els amics
d) sortir amb els companys
e) que em preguntin pel
f) sortir amb la família
 - **negatives**: a) calcular h de c
b) anar a les revisions
c) fer-se controls capil·lars
d) explicar que tens diabetis
e) hipoglucèmies quan surts
f) rebutjar llocs que et proposen
g) quan la família et
diu com tens que
fer les coses

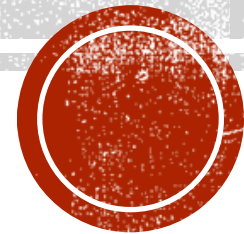


Consciència emocional.....què **SENTO**

Regulació emocional.....què **faig** amb el que
sento



SEGO N TALLER



Taller II

I. Conèixer les **estratègies d'afrontament** que utilitzen, de forma espontània, davant de 3 situacions seleccionades

- Arribar a casa i que et preguntin pel sucre*
- Tenir una "hipo" mentre et diverteixes amb els amics*
- Que els pares et truquin sovint al mòbil i et diguin què has de fer*

II. Conèixer la valoració que li donen a les estratègies suggerides per nosaltres.



Taller II



estratègies empleades



Video 1

Video 2

Video 3

**Valoració de les estratègies
d'afrontament suggerides**

Estratègies d'afontament suggerides

Les 8 formes d'afontament són:

- **Resolució de problemes (Activa)**
- Autocrítica (Passiva)
- **Expressió emocional (Activa)**
- Pensaments d'esperança (Passiva)
- **Recolzament social (Activa)**
- **Reestructuració cognitiva (Activa)**
- Evitació de problemes (Passiva)
- Retirada social (Passiva)

Valoración de las ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO propuestas

HOJA DE RESPUESTA PARTICIPANTE

Situación 1: Llegar a casa y que se pregunte inmediatamente por el azúcar.

ACCIÓN	VALORACIÓN									
Luché para resolver el problema <input type="checkbox"/> nadie; <input type="checkbox"/> amigo/a; <input type="checkbox"/> profesor/a; <input type="checkbox"/> hermano/a; <input type="checkbox"/> padre/madre; <input type="checkbox"/> otro:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Me criticó por lo ocurrido	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Expresé lo que sentía	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Deseé que la situación no existiera o que de alguna manera terminase	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Hablé con una persona de confianza <input type="checkbox"/> amigo/a; <input type="checkbox"/> profesor/a; <input type="checkbox"/> hermano/a; <input type="checkbox"/> padre/madre; <input type="checkbox"/> otro:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Repasé una y otra vez el problema en mi mente y al final vi las cosas de forma diferente	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
No dejé que me afectara y evité pensar demasiado en ello	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Oculté lo que pensaba y sentía	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

(1 no usó/a - 10 usó/a muy frecuentemente)

Situación 2: Los padres llaman (o se les tiene que llamar) continuamente al móvil.

ACCIÓN	VALORACIÓN									
Luché para resolver el problema <input type="checkbox"/> nadie; <input type="checkbox"/> amigo/a; <input type="checkbox"/> profesor/a; <input type="checkbox"/> hermano/a; <input type="checkbox"/> padre/madre; <input type="checkbox"/> otro:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Me criticó por lo ocurrido	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Expresé lo que sentía	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Deseé que la situación no existiera o que de alguna manera terminase	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Hablé con una persona de confianza <input type="checkbox"/> amigo/a; <input type="checkbox"/> profesor/a; <input type="checkbox"/> hermano/a; <input type="checkbox"/> padre/madre; <input type="checkbox"/> otro:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Repasé una y otra vez el problema en mi mente y al final vi las cosas de forma diferente	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
No dejé que me afectara y evité pensar demasiado en ello	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Oculté lo que pensaba y sentía	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

(1 no usó/a - 10 usó/a muy frecuentemente)

Situación 3: Tener una hipoglucemia mientras se divierte con los amigos.

ACCIÓN	VALORACIÓN									
Luché para resolver el problema <input type="checkbox"/> nadie; <input type="checkbox"/> amigo/a; <input type="checkbox"/> profesor/a; <input type="checkbox"/> hermano/a; <input type="checkbox"/> padre/madre; <input type="checkbox"/> otro:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Me criticó por lo ocurrido	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Expresé lo que sentía	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Deseé que la situación no existiera o que de alguna manera terminase	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Hablé con una persona de confianza <input type="checkbox"/> amigo/a; <input type="checkbox"/> profesor/a; <input type="checkbox"/> hermano/a; <input type="checkbox"/> padre/madre; <input type="checkbox"/> otro:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Repasé una y otra vez el problema en mi mente y al final vi las cosas de forma diferente	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
No dejé que me afectara y evité pensar demasiado en ello	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Oculté lo que pensaba y sentía	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

(1 no usó/a - 10 usó/a muy frecuentemente)

POR FAVOR, NO TE IDENTIFIQUES EN LA HOJA.

Enviar a secretaria técnica:

info@ciencia.salus.net, Fax: 91 222 0830, o por correo a: CIENCIA SALUS c/ Viridiana nº 9, portal H, 1ª Izq, 28018 Madrid

COPING / AFRONTAMENT

ACTIU

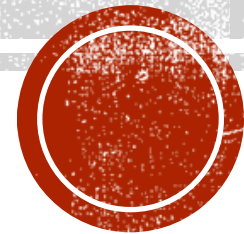
- RESOLUCIÓ DE PROBLEMES
- CONTACTE SOCIAL
- EXPRESSIÓ EMOCIONAL
- RECOLZAMENT SOCIAL

PASSIU

- AUTOCRÍTICA
- PENSAMENTS D'ESPERANÇA
- EVITACIÓ DE PROBLEMES
- RETIRADA SOCIAL



RESULTATS TALLER II



QUINES EREN LES ESTRATEGIES MÉS EMPLEADES PELS ADOLESCENTS?

COPING / AFRONTAMENT

ACTIU

- RESOLUCIÓ DE PROBLEMES
- CONTACTE SOCIAL
- EXPRESSIÓ EMOCIONAL
- RECOLÇAMENT SOCIAL

PASSIU

- AUTOCRÍTICA
- PENSAMENTS D'ESPERANÇA
- EVITACIÓ DE PROBLEMES
- RETIRADA SOCIAL



QUINES EREN LES ESTRATÈGIES MÉS EMPLEADES PELS ADOLESCENTS?

COPING / AFRONTAMENT

ACTIU

- RESOLUCIÓ DE PROBLEMES
- CONTACTE SOCIAL
- EXPRESSIÓ EMOCIONAL
- RECOLZAMENT SOCIAL

????????????????????????????????

PASSIU

- AUTOCRÍTICA
- PENSAMENTS D'ESPERANÇA
- EVITACIÓ DE PROBLEMES
- RETIRADA SOCIAL



COPING / AFRONTAMENT

Les que més utilitzen

ACTIU

- RESOLUCIÓ DE PROBLEMES (2)
- REESTRUCTURACIÓ GOGNITIVA
- EXPRESSIÓ EMOCIONAL (1)
- RECOLZAMENT SOCIAL

PASSIU

- AUTOCRÍTICA
- PENSAMENTS D'ESPERANÇA
- EVITACIÓ DE PROBLEMES
- RETIRADA SOCIAL

COPING / AFRONTAMENT

Les que valoren com a més **adequades i útils**

ACTIU

- **RESOLUCIÓ DE PROBLEMES**
- **REESTRUCTURACIÓ COGNITIVA**
Consisteix en la **detectar els pensaments automàtics negatius** que es produeixen davant de situacions que generen ansietat (per ex. “Creuen que soc aburrit”) i **es substitueixen per pensaments més racionals** (com “No puc llegir la ment d’altres persones i probablement ara estiguin cansats”).
- EXPRESSIÓ EMOCIONAL
- **RECOLÇAMENT SOCIAL**

PASSIU

- AUTOCRÍTICA
- PENSAMENTS D’ESPERANÇA
- EVITACIÓ DE PROBLEMES
- RETIRADA SOCIAL

CONCLUSIONS:

1) Ja utilitzen tècniques d'afrontament **actiu** i també les consideren adequades

1) De les tècniques **d'afrontament actiu utilitzen:**

- **RESOLUCIÓ DE PROBLEMES**
- REESTRUCTURACIÓ COGNITIVA
- **EXPRESSIÓ EMOCIONAL**
- RECOLÇAMENT SOCIAL

3) De les tècniques **d'afrontament suggerides**, les que valoren com a més **útils** són:

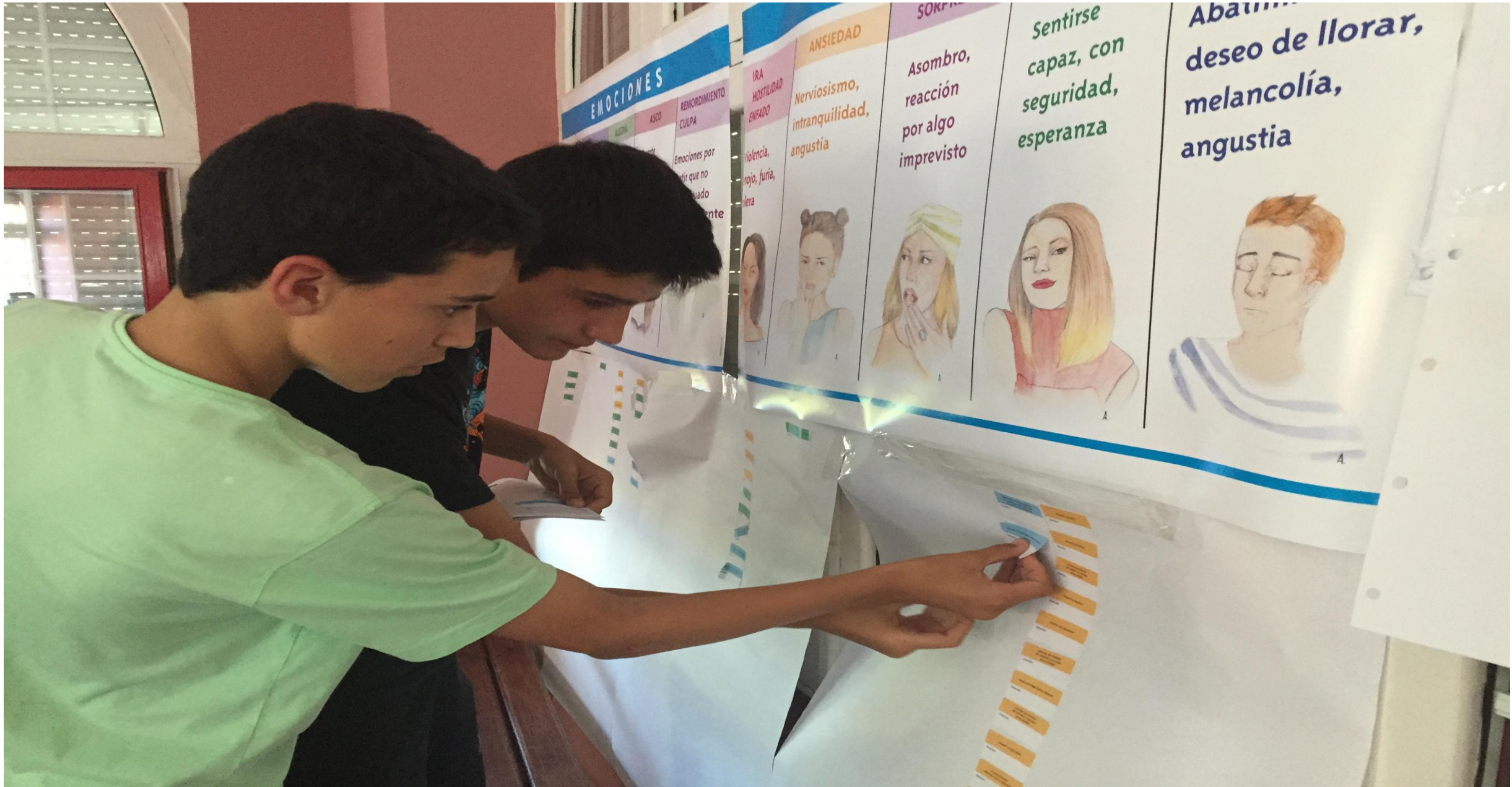
- RESOLUCIÓ DE PROBLEMES
- **REESTRUCTURACIÓ COGNITIVA**
- EXPRESSIÓ EMOCIONAL
- **RECOLZAMENT SOCIAL**



CAP A ON ANEM??????



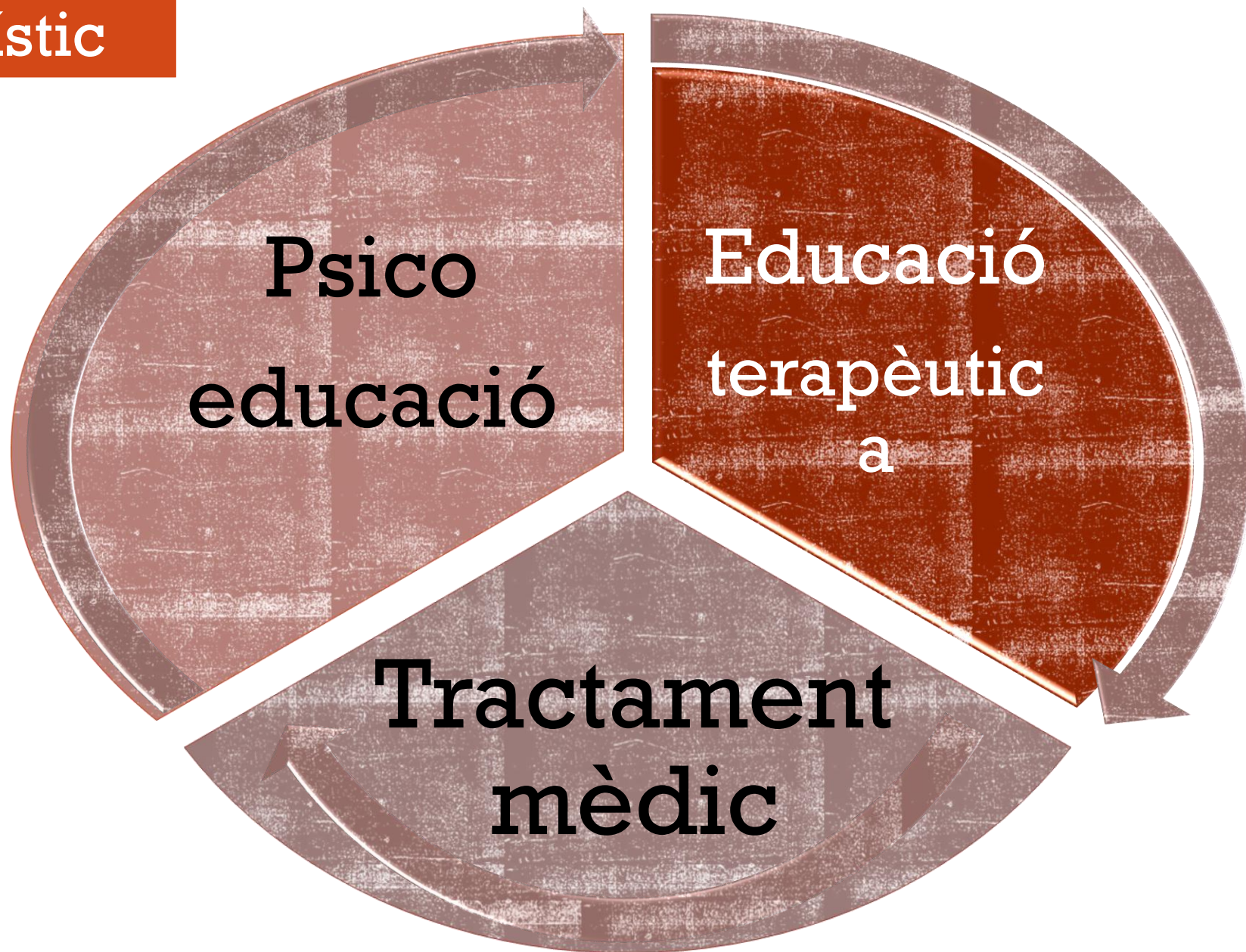
DESCOBRIMENTS EMOCIONALS

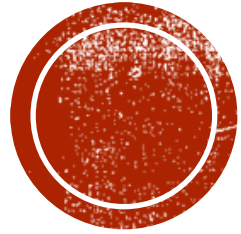


Seguir educant en el tractament, evidentment,
però també **psicoeducant**, ensenyant formes
d'afrontament saludables que aportin una
sensació més plaentera



Enfoc holístic





INTERVENCIÓ EMOCIONAL EN ADULTS



**ATURAR-SE, OBSERVAR I DEIXAR QUE ES DESPERTI
L'EMOCIÓ AMB LA MIRADA, ES L'INICI D'UN DIÀLEG
IMPORTANT.**

GRÀCIES

