



Programa de prevenció de la desregulació emocional a l'adolescència:

Entrenament en habilitats per la solució
de problemes emocionals en Adolescents
(basat al programa DBT-STEPS-A)

Desregulació emocional



Per què és rellevant?



En un estudi d'investigació (Athoff, 2010) va trobar-se que **adolescents que havien patit problemes de desregulació emocional** (problemes d'atenció, ansietat, depressió, i comportament agressiu), 14 anys més tard, quan eren adults, **eren diagnosticats de trastorns d'ansietat, trastorns de l'estat d'ànim, i trastorns associats al comportament disruptiu.**

La Regulació Emocional és un procés essencial per al funcionament adaptatiu i la Salut Mental.

El procés de **regular les emocions és necessari a l'adolescència** per generar relacions satisfactòries amb els pares i millorar el funcionament en el context escolar i familiar.

Nombrosos estudis mostren que les dificultats de **regulació emocional** són un **factor clau de desenvolupament i manteniment de la majoria de trastorns emocionals** i una característica present en múltiples patologies mentals infantils i juvenils.

La **desregulació emocional** pot ser, també, un **factor de risc de cometre un suïcidi**, una de les principals causes de mortalitat entre els joves de 15 i 19 anys, segons l'OMS.



La desregulació emocional és la causa més freqüent de problemes entre adolescents.

A qui va dirigit el programa?



Els participants seran adolescents (de l'ESO i el Batxillerat de 12 a 19 anys) de diferents centres educatius de la ciutat de Terrassa. Aquestes habilitats es poden utilitzar per a problemàtiques de menor a major grau de gravetat.

1/ Ús d'alcohol i drogues.

2/ Relacions entre iguals, família i relacions romàntiques.

3/ Conductes suïcides i autolesives.

4/ Abús físic i sexual.

5/ Victimització i perpetració del bullying.

6/ Joves sense sostre.

7/ Problemes de conducta.

8/ Pressions acadèmiques.

Quins són els objectius?



Actuacions del Programa:

L'objectiu general d'aquest programa és **prevenir la desregulació emocional a l'adolescència** per evitar el desenvolupament de problemes de salut mental a llarg termini.

- Proporcionar **formació als professionals** dels centres educatius per garantir una adequada execució i continuïtat del programa socioemocional.
- **Detectar** característiques de **desregulació emocional** a la població seleccionada dels centres educatius de Terrassa que implementen el programa de prevenció.
- Posar en pràctica un **programa de prevenció dels trastorns** relacionats amb la desregulació emocional i la promoció de la resiliència emocional mitjançant un currículum d'aprenentatge socioemocional.
- **Avaluar un model de salut positiva** amb estudiants de diferents nivells educatius amb diferents necessitats.



En què consisteix el Programa?

El nostre programa està basat en la DBT STEPS-A (Dexter-Mazza i Mazza et al, 2016) és un currículum d'aprenentatge socioemocional desenvolupat per ensenyar als adolescents **habilitats de presa de decisions i estratègies d'afrontament**, especialment per als moments emocionals estressants.



El currículum està dissenyat a un nivell universal per **incrementar la Resiliència Emocional** dels/de les estudiants. Fonamentalment, el currículum es basa en el **component d'habilitats de comportament de la Teràpia Dialèctica-Conductual** (Dialectical Behavior Therapy, DBT; Linehan 1993), la qual proporciona **estratègies basades en l'evidència per ajudar els estudiants a aprendre i practicar diferents habilitats**.

El currículum DBT-STEPS-A és una adaptació del programa DBT-multifamílies, desenvolupat per Miller, Rathus i Linehan (2015) per tractar els adolescents amb alt risc de suïcidi.

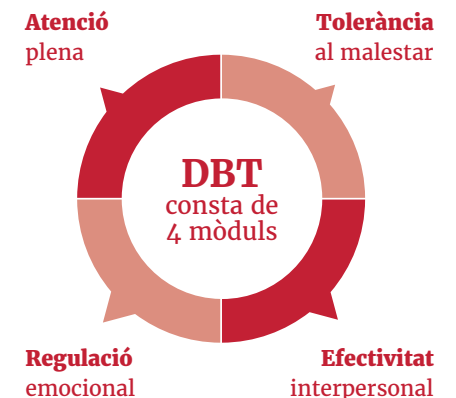
El currículum es divideix en 4 mòduls: **mindfulness** (atenció plena), **tolerància al malestar**, **regulació emocional** i **eficàcia interpersonal**. Cada lliçó té un manual, una estructura concreta i una durada de 50 minuts. El programa consta de 30 lliçons, (modificables segons necessitats del centre) 1 lliçó setmanal durant un any acadèmic. (Graella1).

La DBT STEPS-A també proporciona una secció explicativa del desenvolupament del currículum i també les 30 lliçons d'habilitats (acompanyades de fitxes per als alumnes i d'instruccions per als professors).

El currículum també conté 3 exàmens que avaluen coneixement i habilitats especificades que s'apliquen a situacions diverses. **Els exàmens permeten que el professor proporcionï una mesura**

objectiva de l'aprenentatge dels estudiants la qual cosa ajuda a valorar-ne les qualificacions del curs. També **es lliura als alumnes un diari d'habilitats que han de completar** cada setmana i que recull el professor. **Aquest diari proporciona als professors una visió general de les habilitats que els estudiants estan intentant practicar fora de l'aula** i si les estan aplicant amb èxit o no. La complementació dels diaris setmanals es pot utilitzar com a forma d'avaluació del curs.

Abans d'implementar el Programa, es durà a terme una **formació per als professionals dels centres educatius**. La formació serà de tipus taller i s'explicaran els continguts del programa de forma teòricopràctica. Posteriorment, es realitzarà una **supervisió per proporcionar suport durant la implementació i continuació del currículum en cada centre**. **L'objectiu és garantir la implementació correcta per part dels professionals dels centres.**



Taula 1 /

CONTINGUT DE LES SESSIONS

ORIENTACIÓ	• Lliçó 1. Guia de classe
	• Lliçó 2. Principis de Dialèctica
MINDFULNESS (Atenció plena)	• Lliçó 3. Ment Sàvia
	• Lliçó 4. Observar, descriure i participar
	• Lliçó 5. No jutjar, una sola cosa la vegada i eficaçment
TOLERÀNCIA AL MALESTAR	• Lliçó 6. Distracció
	• Lliçó 7. Confortar-se i millorar el moment
	• Lliçó 8. Canviar fisiologia del cos
	• Lliçó 9. Pros i contres
	• Lliçó 10. Acceptant la realitat i l'acceptació radical
	• Lliçó 11. Canviar la ment i disposició oberta
	• Lliçó 12. Mindfulness dels pensaments. Test 1
MINDFULNESS	• Lliçó 13. Ment sàvia, observar, descriure i participar
	• Lliçó 14. No jutjar, una sola cosa a la vegada i eficaçment
REGULACIÓ EMOCIONAL	• Lliçó 15. Objectius de les emocions
	• Lliçó 16. Descriure emocions
	• Lliçó 17. Comprovar els fets i acció oposada
	• Lliçó 18. Solució de problemes
	• Lliçó 19. Acumular emocions positives
	• Lliçó 20. Construir competència personal i planificar l'afrontament amb temps en les situacions emocionals i difícils.
	• Lliçó 21. Observar les emocions com a onades
	• Lliçó 22. Test 2
MINDFULNESS	• Lliçó 23. Ment sàvia, observar, descriure i participar
	• Lliçó 24. No jutjar, una sola cosa alhora i eficaçment
EFICÀCIA INTERPERSONAL	• Lliçó 25. Metes per a objectius interpersonals
	• Lliçó 26. DEARMAN-Aconseguir els objectius
	• Lliçó 27. GIVE-Mantenir la relació
	• Lliçó 28. VIDA-Mantenir l'autorespecte
	• Lliçó 29. Avaluar les opcions segons la intensitat de la petició i dir no
	• Lliçó 30. Test 3

NOTA: l'estructura, durada i continguts d'aquest programa es modificaran en funció de les necessitats del centre educatiu.



FUNDACIÓ
TRASTORN
LÍMIT

Rambla d'Ègara, 138 4t 3a
08221 Terrassa
(BARCELONA)
T 93 788 63 69
M 669 138 185
info@emocionalreg.com

www.emocionalreg.com

