

# TALLER DE AUTOREGULACIÓN EMOCIONAL

ASOCIACIÓN POVEDA

XXIII SEMINARIO IBEROAMERICANO SOBRE DROGAS Y COOPERACIÓN – RIOD



[www.riod.org](http://www.riod.org)

[asociacionpoveda@asociacionpoveda.es](mailto:asociacionpoveda@asociacionpoveda.es)

# Antecedentes y objetivos

El objetivo es mejorar la regulación emocional en pacientes duales de Comunidad Terapéutica, especialmente en TPL, con trastornos de control de impulsos, la palabra vacía, el pensamiento disociado, altos niveles de estrés y ansiedad.



# Actividades

- Tras detectar la necesidad de aportar herramientas cortas y eficientes, que dieran un mínimo de bienestar emocional a nuestras personas usuarias para centrarse en sus tratamientos, se vio el trabajo corporal como necesario por la psicopatología asociada al trastorno adictivo.
- Se realizan en distinto orden las actividades: conciencia corporal, estiramiento, respiración, pensamiento positivo; indicaciones a las usuarias de cada técnica y del orden en que se aplican; en cada sesión preguntamos por los resultados de la práctica.
- Pre test al iniciar al grupo, sobre el conocimiento y/o uso de este tipo de técnicas; y post test a los 3 meses, cuando finalizan.

# Impacto/Resultados

Las técnicas terapéuticas usadas tienen impacto emocional, ayudan al autocontrol, la concentración, la positividad a inducir calma y paz interior, aspectos necesarios para el tratamiento. Además son de bajo coste y corto eficientes, las ponen en práctica enseguida.

- **Beneficiarios directos: 67**
- HOMBRES: 43
- MUJERES: 24
- Puntuación media en Cuestionarios de hombres 3,72 sobre 4; y de Mujeres 3,87 sobre 4.

# Elementos innovadores

**1.Mejorar funciones Ejecutivas.** Las neurociencias nos enseñan que en determinados trastornos no funciona bien la parte pre frontal del cerebro que organiza la información.

2.Tenemos que **crear una base segura** para establecer la confianza y el vínculo, especialmente en los trastornos por apego que padecen nuestras personas usuarias.

3.Adaptarnos a sus dificultades e introducir el cuerpo en el tratamiento: la conciencia corporal, la respiración-relajación, los estiramientos terapéuticos y el pensamiento positivo, se convierten en **valiosos recursos yoicos.**

# Claves de éxito y aprendizajes

- Las técnicas resultan cortas y eficientes porque ponen en práctica lo aprendido enseguida y les vale para su vida, la respiración es un recurso que llevan siempre consigo, **sencillo y eficiente**.
- Adquirieron **mayor conciencia corporal**, lo que les ayuda a la autorregulación emocional.
- El taller **se adapta a las necesidades** de muchos de los diagnósticos comórbidos de los pacientes duales en adicciones: trastornos de ansiedad, de control de impulsos, depresión y trastornos de la personalidad emocionalmente inestable.