

# FAMILIAS AL LÍMITE

María Mayoral Aragón. Psicóloga Clínica.

Ana Espliego Felipe. Psiquiatra

HGUGM

ATraPA®	Clínica				
Ingresados	<p>UADO (protocolos actuación pacientes ingresados) Sensibilización equipo 2010</p>	<p>Mindfulness para pacientes ingresados seleccionados 2012</p>	<p>Mindfulness para equipo terapeutico 2011</p>	<p>Grupos adaptados habilidades a unidad de agudos 2013</p>	<p>UMERP Guía para tratamiento en residencias módulo para educadores 2014</p>
Ambulatorios	<p>Consulta externa ATraPA Evaluación y tratamiento ambulatorio 2010</p>	<p>TAI: Tratamiento ambulatorio Intensivo, adolescentes con padres 2011 Dos grupos paralelos Contacto Email</p>	<p>Psicoterapias externas (seguro escolar con terapeutas en coordinación) 2012</p>	<p>Grupo de terapeutas 2012</p>	<p>“Familias al límite” Módulos para padres sin adolescente (Octubre 2013)</p>

# INTERVENCIONES REALIZADAS

- 2 ENTREVISTAS INDIVIDUALES

- 1ª: anexos de **conductas de riesgo** según aplicaban y fichas de ayuda para dichas conductas.
- 2ª: entrevista de encuadre, motivación y compromiso documento de **continuidad de cuidados** (para prevenir abandonos del tratamiento).

- 6 SESIONES GRUPALES

- Frecuencia semanal
- 1 sesión preliminar + 5 módulos
- Ficha semanal + Fichas de teoría y de deberes
- Mindfulness + Ficha + Habilidades



ATraPA

# PRIMERA ENTREVISTA INDIVIDUAL

- Presentaciones y breve historia de la familia
- Escucha activa del relato de los padres de los intentos de suicidio y autolesiones
- Explorar otras conductas de riesgo (reacciones y emociones que generan):
  - Hostilidad/intimidación
  - Heteroagresividad física o intentos de homicidio
  - Consumo de tóxicos
  - Fugas del domicilio
  - Promiscuidad
- Tarjetas de ayuda



ATraPA

# SEGUNDA ENTREVISTA INDIVIDUAL

- Invitar a los **padres** a participar en los grupos y explicar el encuadre.
- Revisar expectativas y miedos.
- Qué debe hablar la familia en el grupo acerca de su hijo...La cuestión de la confidencialidad. **Los padres han de saber que el espacio grupal no es el lugar para trabajar los intentos de suicidio de los hijos.**
- Aclarar tareas de los padres y de los terapeutas
- Explicar DBT y su filosofía
- **DAR DOCUMENTO: Cómo responder frente a un abandono y promover la continuidad de cuidados**
- **Introducir las fichas de la DBT: ficha semanal y fichas de deberes:**



ATraPA

# FICHA GRUPAL

ATraPA-FAL.....Registro padres TERAPIA DIALECTICA CONDUCTUAL		INICIALES _____	¿Con que frecuencia lo rellenaste? <input type="checkbox"/> Diariamente <input type="checkbox"/> 2-3 veces <input type="checkbox"/> 1 vez				Semana del _____	
REVISA CADA DÍA... Y PRACTICA LAS HABILIDADES								
HABILIDADES BÁSICAS DE CONCIENCIA		Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
OBSERVA	Mente <b>SABIA</b> <b>OBSERVAR</b> (darte cuenta de lo que pasa) <b>DESCRIBIR</b> (poner palabras...) <b>NO JUZGAR</b> (ni juzgarte si juzgas)							
	TU MENTE A TU HIJO	Haz <b>UNA COSA</b> en cada momento						
		Haz lo que <b>FUNCIONA</b>						
		Observa tus emociones en reacción a las de tu hijo y Cómo reaccionas tú a sus emociones						
HABILIDADES RELACIONES SOCIALES								
COMUNICACIÓN	Comunicarse de manera Directa, <b>CLARA</b> , <b>CON</b> creta y con <b>GR</b> uente ( <i>DeCLARA CON Gestos</i> )							
	Comunicación de <b>aspectos POSITIVOS</b> (de manera afectiva, sin prejuicios, sin críticas, sin generalizaciones siempre/nunca, escogiendo el momento...)							
RELACION: CO-R-RE	<b>BALANCEA</b> obligaciones con deseos							
	<b>EFICIENCIA EN RELACIONES:</b> Describe, Expresa, Comunica, Refuerza, Mantén la Posición, aparenta Seguridad, Negocia (DECIR Mi PoSición)							
	<b>MANTENER LAS RELACIONES:</b> Valida, Interésate, se Simpático y Agradable ( <i>VISA</i> ) Piensa un rato, cada día, en el resto de la familia, incluyéndote a tí							
HABILIDADES PENS. EMOCION. CONDUCTA								
CENTRATÉ EN LA EMOCIÓN	<b>Reducir vulnerabilidad:</b> CUIDaté si estás enfermo; Drogas no,; Ejercicio habitual; Nutrición sana,; Sueño; <b>se positivo:</b> CUIDENSE Y SEAN POSITIVOS							
	<b>IDENTIFICA</b> lo que te pasa: Miraté, Observa la emoción, Describe, Experimenta (no huyas), Recuerda (no eres lo que sientes), Acepta tus emociones ( <i>MODERA</i> ).							
	Busca experiencias <b>POSITIVAS</b> cada día							
	Objetivos <b>POSITIVOS</b> a <b>LARGO PLAZO</b>							
	Actuar <b>OPUESTAMENTE</b> a la emoción							



ATraPA

Acciones para el tratamiento de la personalidad en la adolescencia

# FICHA GRUPAL

HABILIDADES PENS. EMOCION. CONDUCTA								
CENTRÁTE EN LA EMOCIÓN	<b>Reducir vulnerabilidad:</b> CUIDaté si estás enfermo; Drogas no,; Ejercicio habitual; Nutrición sana,; Sueño; <b>se positivo:</b> CUIDENSE Y SEAN POSITIVOS							
	<b>IDENTIFICA</b> lo que te pasa: Miraté, <b>Observa</b> la emoción, <b>Describe</b> , <b>Experimenta</b> (no huyas), <b>Recuerda</b> (no eres lo que sientes), <b>Acepta</b> tus emociones ( <i>MODERA</i> ).							
	Busca experiencias <b>POSITIVAS</b> cada día							
	Objetivos <b>POSITIVOS</b> a <b>LARGO PLAZO</b>							
	Actuar <b>OPUESTAMENTE</b> a la emoción							
HABILIDADES TOLERANCIA AL MALESTAR								
DARSE MÁS TIEMPO	<b>ACTIVIDADES PARA SOBREVIVIR:</b> <b>DISTRAERSE</b> Comparar, <b>Ayudar</b> , <b>Pensar</b> en otra cosa, <b>Actividades distractoras</b> , <b>Cortar</b> la situación negativa, <b>Emoción opuesta</b> , <b>Sensaciones intensas</b> ( <i>CAPACES</i> )							
	<b>RELAJAR LOS 5 SENTIDOS</b> <b>MEJORAR EL MOMENTO:</b> Miralo con otros ojos, <b>Encuentra sentido</b> , <b>Jaculatorias</b> , <b>Organiza</b> tu actividad, <b>Relajación</b> , <b>Ánimos</b> , <b>Recompensa</b> .							
	<b>PROS Y CONTRAS</b>							
ACEPTACIÓN	<b>Buena disposición frente a terquedad:</b> <b>ACEPTACIÓN</b> de la situación tal y como es ahora Adapta tus objetivos a la realidad y no sólo a tus deseos.							
	<b>Media sonrisa</b>							
HABILIDADES LÍNEA MEDIA								
DIALÉC-TICA	<b>Balancear</b> ACEPTACIÓN Y CAMBIO Practicar PENSAMIENTO <b>DIALÉCTICO:</b> Múltiples verdades sobre una misma situación							
	<b>VALIDACIÓN</b> <b>Validar</b> al otro: <i>VISA</i> Autovalidación							
MODIFICA CONDUCTAS	<b>Incrementar comportamientos deseados:</b> Reforzar, modelar							
	<b>Reducir comportamientos problemáticos:</b> Ignorar, castigar							



ATraPA

Acciones para el tratamiento de la personalidad en la adolescencia

# SESIONES GRUPALES



COMENZAMOS  
FAL

ATraPA®  
FAL



## Objetivos para las familias (1)

1. Aprender a **observar tu mente** y tus emociones.
  - a. Identificar tus emociones básicas y ponerles nombre.
  - b. Reflexionar sobre las emociones de tu hijo.
  - c. Observar tus emociones como reacción a las emociones y comportamientos de tu hijo.
  - d. Buscar respuestas distintas y más operativas frente a los comportamientos de tu hijo

FAL



ATraPA



# SESIONES GRUPALES

Comenzando



## Objetivos para las familias (2)

### 2. Aprender a **pensar dialécticamente**:

- a. Aprender que diferentes perspectivas pueden ser contradictorias pero ambas verdaderas.
- b. Reconocer la propia posición en los dilemas de la vida y buscar la línea media con tu pareja y con tus hijos.

FAL

Comenzando



## Objetivos para las familias (3)

3.- A través de ese pensamiento dialéctico poder entresacar y **validar lo positivo** que haya en un comportamiento de la misma forma que se identifica, describe e intenta corregir y cambiar otros comportamientos.

FAL



ATraPA

# SESIONES GRUPALES

Comenzando



## Objetivos para las familias (4)

4. Reemplazar comportamientos peligrosos y problemáticos por otros que funcionen mejor, más efectivos.
5. Ayudar a la familia a no romperse entre los que piensan que su hijo necesita disciplina y los que sostienen que lo que necesita es más amor.
6. Ayudar a los hermanos a poder tener su sitio y que su hermano problemático no lo llene todo...

FAL



ATraPA

# REFLEXIONES

- Compartir la experiencia, lo más importante. Espacio seguro, no sentencioso, amable.
- Poniendo el foco sobre ellos mismos con amabilidad (autovalidación).
- El hacerse cargo de sus emociones, les permite pasar de una postura rígida u hostil a otra más regulada y funcional: modificación de las dinámicas de relación.
- Ficha semanal: Una habilidad que les cambiaba el manejo del día a día (Aceptación, Hacer lo que funciona, No juzgar)



ATraPA

# OTRAS APORTACIONES

- GUÍA PARA LAS FAMILIAS

- Adaptación de la Guía de John Gunderson
- Metas, entorno familiar, manejo de crisis y problemas cotidianos, cómo poner límites.

- GRUPOS FAL + CÍRCULO DE SEGURIDAD (trabajo del apego):

- CSM, 1 año de andadura
- Entrenamiento en habilidades de crianza
- Seis sesiones semanales
- Niños de 12 a 18 años. Transdiagnóstico

GUÍA PARA LAS FAMILIAS  
(con hijos con alta inestabilidad emocional)

**METAS: AVANZA DESPACIO**

1. Recuerda dos cosas: 1º.- Cambiar es difícil (para todos, también para ti y para tu hijo). 2º.- Cambiar es avanzar por un camino nuevo y ante lo desconocido, sentimos miedo. El camino está lleno de miedos.

Ten cuidado cuando sugieras que se ha alcanzado una gran mejoría o cuando hagas comentarios reforzadores como “tú puedes hacerlo”. Cualquier comentario sobre progreso o mejoría, al igual que los comentarios sobre decepción o invalidantes, evocan el miedo al abandono (que suele ser el temor central de una persona con inestabilidad emocional grave).

Las familias de personas con inestabilidad emocional pueden contar un sinfín de ejemplos en los que sus hijos/as presentaron una crisis justo cuando empezaban a conseguir un mejor funcionamiento o a asumir mayor responsabilidad. La asociación entre mejoría y recaída puede ser confusa y frustrante, pero tiene su lógica. Cuando las personas con inestabilidad emocional logran un progreso (dejando de autolesionarse, terminando un tratamiento, comenzando a trabajar, etc...) se vuelven cada vez más independientes. Así, corren el riesgo de que personas de su alrededor que han sido su apoyo se alejen, concluyendo que su labor ha terminado. Siendo conscientes de esto, temen al abandono y su respuesta al miedo puede ser, de forma paradójica, una recaída. No se trata de una decisión consciente de recaer, pero el miedo y la ansiedad pueden llevarles al uso de métodos de afrontamiento ya, aparentemente, superados.



ATraPA



MUCHAS GRACIAS POR SU ATENCIÓN