

# Intel·ligència emocional: una proposta d'intervenció grupal en pacients amb Trastorn d'Ansietat Generalitzada (TAG)

Xavier Polo Velasco, Silvia Rosado Figuerola, Marta Solsona Tuneu

Hospital del Mar de Barcelona. IMAS. IAPS.

## Introducció

Cada vegada sentim més a parlar de les intel·ligències múltiples, que tots tenim i que es poden entrenar, de manera que el paper de les emocions en la vida de les persones i en l'educació és una qüestió cada cop més rellevant. Un anàlisi de la realitat que ens envolta ens permet entreveure unes necessitats emocionals que sovint no estan suficientment ateses (estrés, ansietat, tristesa, agressivitat, etc), i la intel·ligència emocional vol donar-hi resposta.

Com a professionals de la salut sabem que les emocions són una important font d'informació, i més concretament, sabem que un maneig ineficaz de l'ansietat pot interferir de manera important en les activitats

de la vida diària. De fet, els trastorns d'ansietat són el motiu més freqüent de consulta en psiquiatria, i concretament el TAG té una prevalença de gairebé un 2% en la població general.

Conèixer-se més un mateix i als altres, i ser capaç de gestionar adequadament les emocions repercuteix directament en la millora de les relacions interpersonals, el clima de grup, el rendiment, etc. Així doncs, es potencia la prevenció per evitar la reacció.

Per això hem elaborat un projecte d'intervenció grupal d'infermeria en pacients amb TAG donant èmfasi en el maneig de les emocions, per reduir el seus nivells d'ansietat i millorar la seva qualitat de vida.

## Objectius

- Sensibilitzar sobre la necessitat i la importància de la intel·ligència emocional.
- Conèixer què són les emocions, els seus components i les seves repercussions en el pensament i en el comportament.
- Coneixer-se més a un mateix i als altres.
- Desenvolupar les competències emocionals bàsiques (consciència emocional, regulació emocional, autonomia emocional, habilitats socioemocionals) per gestionar les pròpies emocions.
- Vivenciar la pràctica de la intel·ligència emocional mitjançant la metodologia participativa.
- Adquirir estratègies per motivar-se un mateix.
- Entendre què és l'ansietat i reduir els nivells elevats d'ansietat basal.
- Adquirir entrenament en tècniques de relaxació i respiració.
- Fomentar estils de vida saludables.

## Metodologia

### ESTRUCTURA DEL GRUP:

Participants: 6-8 persones  
Durada de les sessions: 2h  
Freqüència de les sessions: setmanal  
Tests psicomètrics autoaplicats: a la primera i última sessió: BDI, SDI, STAI tret.

### METODOLOGIA DE LES SESSIONS:

Les sessions es duran a terme per personal d'infermeria amb formació específica, i cada taller serà pràctic i vivencial. Es propiciarà la comprensió de la teoria a partir de les dinàmiques proposades, per tant es requereix la participació i implicació dels participants en el desenvolupament del taller.

### CRITERIS D'INCLUSIÓ:

- Diagnòstic principal de TAG.
- Ansietat basal elevada sense comorbiditat psiquiàtrica aguda.

### CRITERIS D'EXCLUSIÓ:

- Ideació suïcida activa.
- Trastorn de la personalitat que interfereixi amb la dinàmica del grup.
- Psicosi.
- Abús de substàncies psicoactives.
- Trastorn de pànic i/o agorafòbia.
- Retard mental.

### PROPOSTA D'AGENDA DE SESSIONS (el nombre de sessions pot variar segons les necessitats del grup)

SESSIÓ 1:	SESSIÓ 2:	SESSIÓ 3:	SESSIÓ 4:	SESSIÓ 5:	SESSIÓ 6:	SESSIÓ 7:	SESSIÓ 8:	SESSIÓ 9:
<ul style="list-style-type: none"><li>• Presentacions</li><li>• Normes: puntualitat, assistència, participació, respecte, confidencialitat</li><li>• Agenda de les sessions</li><li>• Entrenament en la respiració diafragmàtica</li><li>• Tests psicomètrics</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Agenda del dia</li><li>• Exercicis de respiració diafragmàtica</li><li>• Intel·ligències múltiples (Gardner, Goleman...)</li><li>• Tipologia de les emocions<ul style="list-style-type: none"><li>• Positives: alegria, humor, amor, felicitat...</li><li>• Negatives: por, ansietat, ira, tristesa, vergonya, aversió...</li></ul></li><li>• Identificar les emocions</li><li>• Exercici pràctic 1: entendre emocions amb imatges (cares)</li><li>• Els fenòmens afectius (durada de les emocions): emoció, sentiment, estat anímic<ul style="list-style-type: none"><li>• Caràcter i temperament</li><li>• Deures: realitzar registres d'ansietat general - estat d'ànim - preocupacions</li></ul></li><li>• Resum</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Agenda del dia</li><li>• Exercicis de respiració diafragmàtica</li><li>• Revisió dels registres</li><li>• Ansietat:<ul style="list-style-type: none"><li>• L'adaptació al medi</li><li>• Sensacions-pensaments-conducta</li><li>• L'ansietat patològica</li></ul></li><li>• Entrenament en relaxació tipus Jacobson, entreguem CD</li><li>• Resum</li><li>• Deures: practicar a casa diàriament i realitzar registres</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Agenda del dia</li><li>• Exercicis de respiració diafragmàtica</li><li>• Revisió dels registres</li><li>• Funció i maneig de les emocions</li><li>• Característiques de la persona emocionalment intel·ligent</li><li>• Exercici pràctic 2: representar emoció amb un dibuix i interpretar les dels altres</li><li>• Resum</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Agenda del dia</li><li>• Exercicis de respiració diafragmàtica</li><li>• Revisió dels registres</li><li>• Reconèixer i manejar les pròpies emocions</li><li>• Autoobservació i reconeixement de les emocions</li><li>• El llenguatge i expressió de les emocions</li><li>• Exercici pràctic 3: reconèixer una emoció pròpia en una situació (foto) i com actuaríem</li><li>• Resum</li><li>• Relaxació Jacobson</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Agenda del dia</li><li>• Exercicis de respiració diafragmàtica</li><li>• Revisió dels registres</li><li>• Entendre i manejar les emocions dels altres</li><li>• Exercici pràctic 4: dibuixar entre dos (rol cooperació-competició-submissió-evitació)</li><li>• Habilitats socioemocionals</li><li>• Els tipus d'ajuda: l'escolta empàtica</li><li>• Estils de comunicació: assertivitat</li><li>• Exercici pràctic 5: etiquetes</li><li>• Resum</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Agenda del dia</li><li>• Exercicis de respiració diafragmàtica</li><li>• Revisió dels registres</li><li>• Regulació emocional i solució de problemes</li><li>• Estratègies internes i externes</li><li>• Autoconcepte i autoestima</li><li>• Resiliència</li><li>• Exercici pràctic 6: cartes de consultori emocional (ex:mare i fill)</li><li>• Resum</li><li>• Relaxació Jacobson</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Agenda del dia</li><li>• Exercicis de respiració diafragmàtica</li><li>• Revisió dels registres</li><li>• Estils de vida saludables: dieta, autocura, exercici, son, tòxics, tractament...</li><li>• Massatge relaxant</li><li>• Resum</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Agenda del dia</li><li>• Exercicis de respiració diafragmàtica</li><li>• Revisió dels registres</li><li>• Exercici pràctic 7: comunicació verbal (donar instruccions sense veure'ns, amb i sense afectivitat)</li><li>• Lectures recomanades</li><li>• Tests psicomètrics</li><li>• Relaxació Jacobson</li><li>• Resum i cloenda</li></ul>

### CONTINGUTS:

Marc conceptual de les emocions i competències emocionals:

- tipologia de les emocions (positives i negatives).
- emoció, sentiment i estat anímic.
- caràcter i temperament.
- identificació de les pròpies emocions i les dels altres.
- maneig de les pròpies emocions i les dels altres.
- autonomia emocional.
- habilitats socioemocionals.
- L'ansietat: símptomes - pensaments - conducta.
- L'autoestima i l'autoconcepte.
- Habilitats socials: l'empatia, l'escolta i l'assertivitat (comunicació verbal i no verbal).
- Relaxació tipus Jacobson i respiració diafragmàtica.
- Resolució de problemes.
- Estils de vida saludables: dieta, autocura, exercici, son, tòxics, tractament, etc.

## Conclusions

És important que el personal d'infermeria que dugi a terme aquest projecte estigui format en dinàmica de grups, intel·ligència emocional, experiència en psiquiatria i en trastorns d'ansietat. L'ansietat es pot entendre com una emoció desagradable que si no s'aprèn a regular pot limitar molt la vida. En estudis previs s'ha demostrat que la intel·ligència emocional és un mètode eficaç per millorar la qualitat de vida.

## Bibliografia

- Goleman, D. (1996). Inteligencia emocional. Barcelona: Kairos.
- Sastre, G., Moreno, M. (2002). Resolución de conflictos y aprendizaje emocional. Barcelona: Gedisa.
- Amat Soler, J. (2003). El arte de transformar positivamente las emociones. La ecología emocional. Barcelona.
- Obiols, M. (2005). Diseño, desarrollo y evaluación de un programa de educación emocional en un centro educativo. Revista Interuniversitaria de Formación Profesional (RIFOP), vol 19, núm. 3, 137-152.
- Obiols, M., Redorta, J., Bisquerra, R. (2006). Emoción y conflicto. Barcelona: Paidós.