ZERO COERCION

ERASMUS + EUROPEAN PROJECT

TRAINING MATERIALS_3

2019-1-ES01-KA204-065856

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

"This project has been funded with support from the European Commission. This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held resposible for any use which may be made of the information contained therein."

INDICE DE LOS MATERIALES DE ENTRENAMIENTO 3	Pág.
DOC1_Presentación de la sesión 1	3
DOC2_Archivos de audio y video	13
DOC3_Cuestionario de valoración 1	14
DOC4_Introducción teórica	16
DOC5_Presentation de la sesión 2	21
DOC6_Tarjetas de aromas	25
DOC7_Tarjetas de texturas	28
DOC8_Cuestionario de valoración 2	29
DOC10_Presentation sesión 3	31
DOC11_Catálogo de elementos	38
DOC12_Guía para elegir la ubicación del espacio de confort	48
DOC13_Lista de necesidades	49
DOC14_Presentación de la sesión 4	50
DOC15_Planificador	55
DOC16_Presentación sesión 5	56
DOC17_Fichas de evaluación	64

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

ZERO COERCION
EN SALUD MENTAL

DETA 3_ CO CREANDO MI ESPACIO DE CONFORT

2019-1-ES01-KA204-065856

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

"This project has been funded with support from the European Commission. This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held resposible for any use which may be made of the information contained therein."

ZERO COERCION
EN SALUD MENTAL

- ¿QUÉ ES UN “ESPACIO DE CONFORT”?

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

ZERO COERCION
EN SALUD MENTAL

- Espacio diseñado con el objetivo de humanizar el cuidado de la persona en situación de crisis, utilizando técnicas alternativas a la contención para reducir la sensación de malestar ante un episodio de agitación.

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

ZERO COERCION
EN SALUD MENTAL

- La sala estará diseñada con elementos y materiales cómodos, previamente elegidos, con el fin de crear un ambiente adecuado que permita enfrentar una situación de malestar y prevenir y/o reducir conductas de agitación, sin necesidad de utilizar contención física, contención química o aislamiento.

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

ZERO COERCION
EN SALUD MENTAL

- SALA CONFORT "HOSPITAL UNIVERSITARIO SANTA LUCIA DE CARTAGENA - unidad de agudos"

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

ZERO COERCION
EN SALUD MENTAL

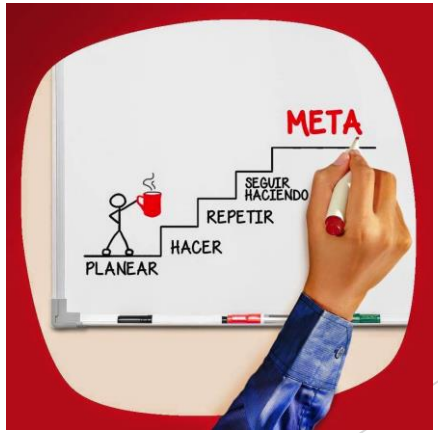
- SALA CONFORT “CENTRO DE PERSONAS CON ENFERMEDAD MENTAL DE LA FUNDACIÓNSASM”

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

ZERO COERCION
EN SALUD MENTAL

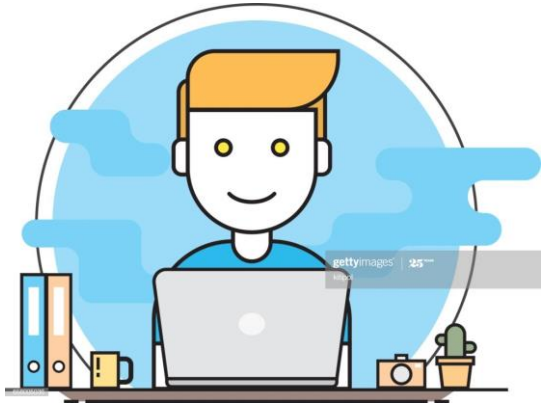
- Pasos para crear nuestro espacio de confort

1. Elegir el lugar de mi espacio y los elementos que lo formarán.
2. Hacer un presupuesto.
3. Creación de mi propio espacio.
4. Implementacion.



Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

ZERO COERCION
EN SALUD MENTAL



- ¿Qué trabajaremos hoy?

1. En la sesión de hoy veremos y escucharemos diferentes estímulos e intentaremos averiguar qué emociones nos provocan.
2. Aquellos que nos hacen sentir bien y estimulan emociones agradables podrían ser candidatos para incluir en nuestro espacio de confort.
3. Para ello los puntuaremos en una escala y así tendremos esta información a la hora de elegir y hacer el presupuesto de lo que será nuestro espacio de confort..

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

ZERO COERCION
EN SALUD MENTAL

- ¿Por dónde empiezo?

1. En este enlace encontrará 2 carpetas de archivos que responden al nombre de "audio" y "video".
2. Abra cada una de ellas y comience a ver y escuchar cada uno de los elementos que allí se encuentran. No tenga prisa, recuerde que consiste en "experimentar" qué sensaciones le provoca.
3. Recuerde calificar cada elemento antes de pasar al siguiente.
4. ¡Empezamos!

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

ZERO COERCION
EN SALUD MENTAL

¡Gracias!

PSICHIKOS SVEIKATOS PERSPEKTYVOS

iED institute of Entrepreneurship Development

ESTUAR

FUNDACIÓN SASM

ŠENT SLOVENSKO ZDRUŽENJE ZA DUŠEVNO ZDRAVJE

HEAOLU JA TAASTUMISE KOOL RECOVERY COLLEGE

έδρα social cooperative activities for vulnerable groups

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

LISTADO DE AUDIO

- Aves
- Río
- Lluvia
- Tormenta
- Olas
- música étnica
- Aire

LISTA DE VIDEO

- Proyector estrella
- Lámpara de lava / burbuja
- Vinilos (playa, cascada, bosque, otoño, auroras boreales)
- Diferentes colores para las paredes
- Video de playa
- Vídeo de lluvia / tormenta
- Video del bosque

* Esto se montará en la plataforma en línea para que aparezca una imagen y cuando la presiones, el sonido sonará.

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

EVALUACIÓN DE ELEMENTOS AUDITIVOS Y VISUALES

Valore del 1 al 5 la sensación de bienestar que le provoca cada uno de estos estímulos.

	SENSACIÓN DE BIENESTAR				
	1 NINGUNA	2 POCA	3 MEDIA	4 BASTANTE	5 MUCHA
Sonido de pájaros					
Sonido de un río					
Sonido de la lluvia					
Sonido de una tormenta					
Sonido de las olas del mar					
Música étnica					
Sonido del viento					
Proyector de estrellas					
Lámpara de burbujas/lava					
Imagen de playa					
Imagen de cascada					
Imagen de bosque					
Imagen de otoño					
Imagen de aurora boreal					
Vídeo de una playa					
Vídeo de un bosque					
Vídeo de una tormenta					
Vídeo de la lluvia					

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

Puedes agregar más estímulos que te agraden.

	SENSACIÓN DE BIENESTAR				
	1 NINGUNA	2 POCA	3 MEDIA	4 BASTANTE	5 MUCHA

Observaciones:

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

CERO COERCIÓN

ERASMUS + PROYECTO EUROPEO

INTRODUCCIÓN TEÓRICA

DETA 3_ CO CREANDO MI ESPACIO DE CONFORT

2019-1-ES01-KA204-065856

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

"Este proyecto ha sido financiado con el apoyo de la Comisión Europea. Esta publicación refleja únicamente las opiniones del autor, y la Comisión no puede considerar responsable de cualquier uso que hacerse de la información contenida en ella."

La Sala Confort, como herramienta terapéutica alternativa a las técnicas basadas en la coerción, tiene como objetivo promover el bienestar de la persona, evitando la escalada emocional. Los métodos que usan la fuerza, amenazan o deshumanizan a las personas y no demuestran ser eficaces para mejorar los síntomas o reducir las recaídas.

La coerción y el uso de medidas basadas en la fuerza es uno de los problemas éticos que se están debatiendo actualmente en la práctica clínica en el campo de la salud mental.

Cuando hablamos de medidas coercitivas, nos referimos a acciones o medidas profesionales adoptadas con el propósito de controlar y reducir el comportamiento violento dirigido a sí mismos o a otros. Los procedimientos coercitivos podrían dividirse en "formales" e "informales".

Entre los procedimientos formales se encuentran los ingresos involuntarias, la retención que se produce después del ingreso, la contención mecánica, el aislamiento y la administración forzada de medicamentos. Estas son las medidas con mayor visibilidad, pero hay otras que no pueden ser ignoradas llamadas "informales", como la persuasión, la influencia interpersonal y la inducción o incluso la amenaza.

La evolución de estas prácticas difiere en cada país de la Unión Europea. El Comité Europeo para la Prevención de la Tortura y los Tratos o Penas Inhumanos o Degradantes (CPT), así como la Convención de las Naciones Unidas sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad establecen que las personas que sufren algún tipo de trastorno mental grave han sido identificadas como una población particularmente vulnerable a la violación de los derechos humanos.

Morgan, A. y Felton, A. (2013) hablan de una definición clásica donde la coerción es una actividad concreta de presión ejercida sobre alguien para forzar su voluntad o comportamiento, e indica su proximidad a la posible violación de derechos humanos.

Anderson (2015) nos hace una reflexión muy interesante sobre el acto coercitivo. Afirma que hay dos perspectivas fundamentales:

a) Los agentes técnicos que ejercen y los medios que utilizan.
b) La persona que recibe la coerción, cómo la percibe y su forma de responder a ella.

La percepción de cada sujeto es diferente, no es simétrica. Los profesionales que ejercen la coerción creen que el uso de la reducción de la autonomía se explica para ayudarles a ser mejores. Por lo tanto, su autonomía se cancela en beneficio de su propio interés. Las personas que sufren coerción perciben algo muy diferente en el momento

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

en que sienten que los profesionales abusan del poder que se les da para su propio beneficio y no piensan en las personas a las que atienden.

El amplio interés generado actualmente por la coerción en el campo clínico de la salud mental se debe a varias razones:

- La práctica de los procedimientos resumidos bajo el término de "tratamientos coercitivos" es muy frecuente en salud mental.
- El interés en explorar las prácticas coercitivas se ha extendido a otros servicios e instituciones como unidades residenciales o de larga duración para pacientes crónicos, unidades penitenciarias psiquiátricas, residencias de ancianos, hogares para jóvenes, hospitales generales y otros que albergan diferentes tipos de personas discapacitadas o vulnerables.
- Los países han estado elaborando legislación sobre salud mental que apoya el uso de la coerción y contempla nuevas formas de aplicarla, como el tratamiento ambulatorio obligatorio, aunque su nivel de desarrollo y aplicación es desigual según el país.
- Los aspectos éticos de la coerción en la práctica diaria y en la investigación son cada vez más evidentes. La gama va desde la investigación psiquiátrica en pacientes forzados al tratamiento, a la práctica del consentimiento informado, a través de las actitudes de los profesionales hacia la aplicación de medidas coercitivas y el uso de directrices clínicas basadas en evidencia en situaciones de crisis y comportamiento violento en unidades de emergencia y hospitalización psiquiátrica.
- La aplicación de medidas coercitivas forma parte de la opinión pública sobre la psiquiatría, tiene que ver con el estigma asociado con el trastorno mental, y se ha convertido en un blanco central de la crítica de la actividad de salud mental, cada vez más centrado en los derechos de los usuarios.
- Ha llamado la atención de los defensores y defensoras de los derechos humanos y sus organizaciones. Incluso la organización de las Naciones Unidas se ha posicionado a este respecto en la declaración de la Convención sobre los derechos de las personas con discapacidad.
- Las medidas coercitivas son un eje central en la relación del profesional de salud mental con sus pacientes, influyendo, cuando se aplica, en la relación clínica de una manera inevitable, masiva y a largo plazo. La experiencia subjetiva de las prácticas coercitivas y sus resultados en términos de adherencia y eficacia del tratamiento son campos clínicos relevantes en sí mismos.

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

- Lo que significa la coerción para el usuario y para el profesional de salud mental es un tema candente de debate entre y dentro de las asociaciones científicas y profesionales, así como entre éstas y las asociaciones de usuarios.
- Tanto el desarrollo como el análisis crítico de estrategias para reducir el uso de medidas coercitivas en diferentes formatos de la clínica son relevantes en la investigación clínica y de salud mental.

Todo esto nos lleva a reflexionar. ¿Qué elementos han provocado que este tipo de prácticas se utilicen en el campo de la intervención de salud mental?

Seguramente la gran explicación tiene que ver con el impacto que la vida con trastorno mental grave tiene en las personas que se encuentran en el entorno social. Las personas que viven los síntomas de la esquizofrenia de cerca se sienten incómodos, inseguros y están angustiados por situaciones no predecibles, por lo que se proponen tratamientos con una necesidad significativa de mejorar estos síntomas, lo que a lo largo de la historia ha llevado a proponer estrategias y tratamientos audaces y asumir los riesgos que esto conlleva. Algunos estudios sociológicos sobre los componentes de la estigmatización indican que una parte de las personas atendidas en diferentes recursos, creen que los profesionales los han estigmatizado, e indican que los profesionales han tenido actitudes negativas, estigmatizantes y coercitivas similares o más pronunciadas que la población general. (Gaebel y Zóske, 2011; Stuber, Rocha, Cristian y Link, 2014).

Estudios como (Barbui & Saraceno, 2015; Fuller Torrey & Lamb, 2010; McLaughlin, Giacco, & Priebe, 2016; Stefan Priebe et al., 20018; Stefan Priebe & Turner, 2003; Sashidharan & Saraceno, 2017; Undrill G, 2007) demuestran que:

- Las medidas coercitivas atacan la dignidad y la autoestima de las personas. También interfieren con la adherencia al tratamiento, incluso causando estrés postraumático.
- Estos métodos no son terapéuticos, ya que alargan la estancia de los pacientes independientemente de la gravedad del trastorno.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Begoña Beviá Febrer y Aguila Bono del trigo (2018). *Coerción y salud mental. AE. (Madrid)*

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

Proyecto Erasmus + European

Programa de formación para el manejo de la crisis de la esquizofrenia en entornos domésticos

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

PSICHIKOS SVEIKATOS PERSPEKTYVOS

iED institute of Entrepreneurship Development

ESTUAR

FUNDACIÓN SASM

ŠENT SLOVENSKO ZDRUŽENJE ZA DUŠEVNO ZDRAVJE

HEAOLUJA TAASTUMISE KOOL RECOVERY COLLEGE

έδρα social cooperative activities for vulnerable groups

ZERO COERCION
EN SALUD MENTAL

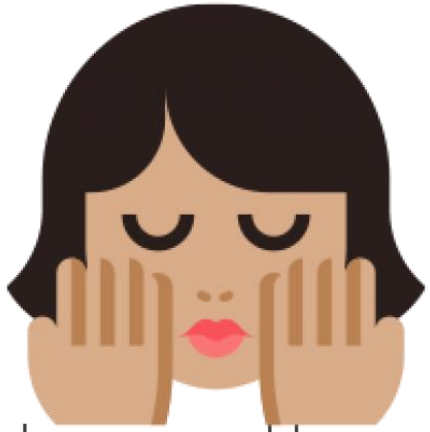
DETA 3_ CO CREANDO MI ESPACIO DE CONFORT

2019-1-ES01-KA204-065856

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

"This project has been funded with support from the European Commission. This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held resposible for any use which may be made of the information contained therein."

ZERO COERCION
EN SALUD MENTAL



¿QUÉ VAMOS A TRABAJAR EN LA SESIÓN DE HOY?

- Seguiremos experimentando a través de los sentidos. Esta vez es el turno del olfato y el tacto.
- Es importante detectar qué elementos me hacen sentir bien para poder incluirlos en mi espacio de confort.
- Para ello, tendrá la oportunidad de experimentar las sensaciones que produce cada uno de los estímulos que le presentamos.

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

ZERO COERCION
EN SALUD MENTAL

Es importante que experimente cada elemento presentado sin prisa y que lo haga siendo honesto consigo mismo. Si algo no le gusta o le molesta debe escribirlo en la tarjeta.

Recuerde que estos ejercicios tienen como objetivo ponerle en contacto con aquellas cosas que le gustan, calman y que podrían incluirse en su espacio de confort personal.

¡Empecemos!

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

ZERO COERCION
IN MENTAL HEALTH

¡Gracias!

PSICHIKOS SVEIKATOS PERSPEKTYVOS

iED institute of Entrepreneurship Development

ESTUAR

FUNDACIÓN SASM

ŠENT SLOVENSKO ZDRUŽENIE ZA DUŠEVNO ZDRAVIE

HEAOLU JA TAASTUMISE KOOL RECOVERY COLLEGE

έδρα social cooperative activities for vulnerable groups

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

JAZMÍN

MENTA

LAVANDA

MIEL

CHOCOLATE

CAFÉ

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

NARANJA

LIMÓN

VAINILLA

ALBAHACA

FRUTOS ROJOS

AGUA MARINA

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

ROMERO

MANZANILLA

SÁNDALO

FRUTOS ROJOS

BRUMAS DE ALMOHADA

MIKADO

SAQUITOS AROMÁTICOS

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

PELOTA ANTIESTRÉS

COJÍN DE PLUMAS

COJÍN DE SEMILLAS

BOLSA CALIENTE

BOLSA FRÍA

URNA CON ARROZ, AGUA, ARENA, SEMILLAS,HOJAS, PIEDRAS, PAJA…

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

EVALUACIÓN DE TEXTURAS Y AROMAS

Valore del 1 al 5 la sensación de bienestar que le provoca cada uno de estos estímulos.

	SENSACIÓN DE BIENESTAR				
	1 NINGUNA	2 POCA	3 MEDIA	4 BASTANTE	5 MUCHA
Bolas antiestrés					
Cojín de plumas					
Cojín de semillas					
Bolsa de agua caliente					
bolsa fría					
Urna con agua					
Urna con arroz					
Urna con arena					
Urna con hojas					
Urna con paja					
Urna con piedras lisas					
Aroma a jazmín					
Aroma a lavanda					
Aroma a menta					
Aroma a miel					
Aroma a chocolate					
Aroma a café					

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

Aroma a naranja					
Aroma a limón					
Aroma a vainilla					
Aroma a albahaca					
Aroma a rosa					
Aroma a agua marina					
Aroma a romero					
Aroma a manzanilla					
Aroma a sándalo					
Aroma a frutos rojos					

Observaciones:

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

ZERO COERCION
EN SALUD MENTAL

DETA 3_ CO CREATING MI ESPACIO DE CONFORT

2019-1-ES01-KA204-065856

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

"This project has been funded with support from the European Commission. This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held resposible for any use which may be made of the information contained therein."

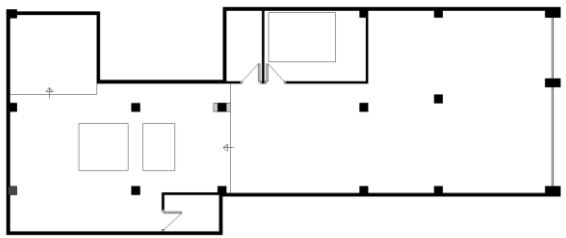
ZERO COERCION
EN SALUD MENTAL

- **¿Qué vamos a hacer en la sesión de hoy?**

- 1, DEFINIR LA UBICACIÓN DE MI ESPACIO DE CONFORT
- 2, INTEGRAR LAS NECESIDADES EN MI ESPACIO DE CONFORT

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

ZERO COERCION
EN SALUD MENTAL



1, DEFINIR LA UBICACIÓN DE MI ESPACIO DE CONFORT

- Antes de nada, debemos considerar en qué lugar de la casa queremos ubicar nuestro espacio de confort.
- Nuestro espacio de confort debe estar ubicado en un lugar que nos resulte agradable, que nos transmita tranquilidad.
- Debe ser un espacio al que podamos recurrir siempre que lo necesitemos.

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

ZERO COERCION
EN SALUD MENTAL

2, INTEGRAR LAS NECESIDADES EN MI ESPACIO DE CONFORT

- Todos los elementos que hemos elegido en las sesiones anteriores tienen que estar integrados en el espacio que hemos elegido
- Es importante que evaluemos junto con nuestra persona de apoyo la viabilidad de estas necesidades.
- Espacio (si esas necesidades caben en el espacio que he elegido)
- Presupuesto (¿cuánto dinero puedo o quiero gastar para crear mi espacio de confort?)
- Generar alternativas para aquellos elementos elegidos y de los que no puedo deshacerme.

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

ZERO COERCION
EN SALUD MENTAL

Dinámica 1. Ubicación

- ¿Dónde voy a colocar mi espacio de confort?
  - Para responder a esta pregunta utilizaremos la **"guía para elegir la ubicación del espacio de confort"** que nos ayudará a orientar nuestro pensamiento a la hora de tomar una decisión.
  - Habrá una dinámica de mediación entre el participante (persona que utilizará el espacio de confort) y su apoyo estudiando cuál es el lugar que reúne las mejores condiciones para crear el espacio.

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

ZERO COERCION
EN SALUD MENTAL

- **DINÁMICA 2. Necesidades.**
  - Los participantes realizarán conjuntamente una búsqueda de los elementos que incluirán en su espacio de confort, utilizando un catálogo previamente elaborado
  - Tendremos una lista para anotar cuales son los elementos que se seleccionan, con un apartado para calcular el precio de cada uno de ellos y el total.
  - Es muy importante que esta actividad sea realista y detenidamente estudiada para poder llevar a cabo nuestro proyecto en base a lo que seleccionemos en esta sesión.

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

ZERO COERCION
EN SALUD MENTAL

¡Gracias!

PSICHIKOS SVEIKATOS PERSPEKTYVOS

iED institute of Entrepreneurship Development

ESTUAR

FUNDACIÓN SASM

ŠENT SLOVENSKO ZDRUŽENIE PRE DUŠEVNO ZDRAVIE

HEAOLU JA TAASTUMISE KOOL RECOVERY COLLEGE

έδρα social cooperative activities for vulnerable groups

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

ZERO COERCION
IN MENTAL HEALTH

CATÁLOGO

ELEMENTOS SENSORIALES PARA MI ESPACIO DE CONFORT

ESTÍMULOS VISUALES

PROYECTOR DE ESTRELLAS

LÁMPARA DE LAVA/BURBUJAS

VINILOS

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

COLORES DE PARED

PROYECTOR DE IMÁGENES EN MOVIMIENTO (AGUA, LLUVIA…)

ESTÍMULOS AUDITIVOS

PÁJAROS

RÍO

LLUVIA

TORMENTA

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

OLAS DEL MAR

MÚSICA ÉTNICA

PASOS EN LA NIEVE

RAMAS ROTAS

TEXTURAS

PELOTAS ANTIESTRÉS

COJÍN DE PLUMAS

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

COJÍN DE SEMILLAS

BOLSA CALIENTE

BOLSA FRÍA

URNA CON DIFERENTES MATERIALES

AGUA

ARENA

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

MANTA DE TERCIOPELO

ALFOMBRA

BOLAS DE PLÁSTICO

PELOTAS DE PINCHOS

AROMAS

JAZMÍN

MENTA

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

LAVANDA

MIEL

CHOCOLATE

CAFÉ

NARANJA

LIMÓN

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

VAINILLA

ALBAHACA

ROSAS

AGUA MARINA

ROMERO

MANZANILLA

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

SÁNDALO

FRUTOS ROJOS

BRUMAS DE ALMOHADA

MIKADO

SAQUITOS AROMÁTICOS

CANELA

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

COMINO

JENGIBRE

OTROS ELEMENTOS

COMBINACIÓN DE ELEMENTOS VISUALES Y AUDITIVOS. VÍDEOS SOBRE:

NATURALEZA

MÚSICA

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

GUÍA PARA ELEGIR LA UBICACIÓN DEL ESPACIO DE CONFORT

¿Dónde voy a colocar mi espacio de confort?

- Piensa en un lugar de tu casa que te inspire tranquilidad, donde te guste estar, te cause bienestar o simplemente te guste y te haga sentir bien.

- Evaluar si ese espacio se podría adaptar con los elementos que hemos ido viendo.

- ¿Puedo acceder a ese espacio cuando lo necesite?

- Cite el nombre de dicho espacio.

- ¿Es un espacio utilizado por más personas?

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

ESTÍMULOS VISUALES	UNIDADES	PRECIO
ESTÍMULOS AUDITIVOS		
AROMAS		
TEXTURAS		
OTROS		

TOTAL:

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

ZERO COERCION
EN SALUD MENTAL

DETA 3_ CO CREANDO MI ESPACIO DE CONFORT

2019-1-ES01-KA204-065856

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

"This project has been funded with support from the European Commission. This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held resposible for any use which may be made of the information contained therein."

ZERO COERCION
EN SALUD MENTAL

SESIÓN 4: PLANIFICANDO LA CREACIÓN DE MI ESPACIO DE CONFORT

- **¿Qué vamos a hacer en esta sesión?**
  - En esta sesión vamos a crear un plan para la creación de nuestro espacio de confort.
  - ¿Por qué es importante planificar? Hacer una correcta planificación nos ayuda a establecer la prioridad de cada una de las actividades y a tener un mejor control del tiempo para llevar a cabo el montaje de nuestro espacio de confort.
  - Primer paso: establecer la fecha para la "apertura" de nuestro espacio de confort, es decir, qué día tenemos que tenerlo listo para empezar a usarlo.

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

ZERO COERCION
EN SALUD MENTAL

Actividad práctica:

- La actividad consiste en un planificador y una lista de actividades.
- No es necesario que las usemos todas, sólo las que necesitemos. Si pensamos en algo que no se encuentra en la lista, se puede agregar al resto de actividades.
- Haremos clic en la actividad y la arrastraremos a nuestro planificador en el orden que nos convenga.
- Una vez completado, trataremos de establecer fechas orientativas teniendo en cuenta la fecha de finalización.

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

ZERO COERCION
EN SALUD MENTAL

- **A CONSIDERAR**

  - Tendremos una sección de notas personales para citar todo lo que creamos que puede ser de ayuda para nosotros a la hora de planificar cada actividad.
  - Trataremos de ser lo más realistas posible en la planificación para evitar frustrarnos con una meta muy ambiciosa que es difícil de lograr.
  - Una vez completado, trataremos de establecer fechas orientativas teniendo en cuenta la fecha de finalización.

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

ZERO COERCION
EN SALUD MENTAL

¡Gracias!

PSICHIKOS SVEIKATOS PERSPEKTYVOS

iED institute of Entrepreneurship Development

ESTUAR

FUNDACIÓN SASM

ŠENT SLOVENSKO ZDRUŽENIE PRE DUŠEVNO ZDRAVIE

HEAOLU JA TAASTUMISE KOOL RECOVERY COLLEGE

έδρα social cooperative activities for vulnerable groups

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

SESIÓN DE ACTIVIDAD 4

Explicación para crear la actividad en la plataforma online: A la derecha aparecerá el planificador y a la izquierda las acciones para que puedan hacer clic y arrastrar según sus criterios a la sección de "acciones".

Elegir los elementos que voy a incluir en mi espacio de confort.
Definir la ubicación de mi espacio de confort
Obtener presupuesto
Elegir la fecha en la que se debe montar mi espacio de confort.
Comprar artículos.
Montar el espacio de confort. (Es importante que hagamos esto junto con la persona de apoyo)
Pintar
Solicitar a mis apoyos aquello que me falta
Llamar a un profesional para hacer los arreglos necesarios (fontanero, albañil...)
Nuevo espacio de confort

Planificador		
Acciones	**Fecha**	**NOTAS PERSONALES**
Plazo		

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

ZERO COERCION
EN SALUD MENTAL

DETA 3_ CO CREANDO MI ESPACIO DE CONFORT

2019-1-ES01-KA204-065856

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

"This project has been funded with support from the European Commission. This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held resposible for any use which may be made of the information contained therein."

ZERO COERCION
EN SALUD MENTAL

SESION 5: APRENDIENDO A USAR MI ESPACIO DE CONFORT

NO es

- Una habitación de asilamiento.
- Un espacio de tiempo fuera.
- Un castigo o recompensa.

SI es:

- Usada para evitar la contención y el aislamiento.
- Usada voluntariamente por la persona. Los individuos no son obligados a usarla.
- Usada cuando es necesario evitar episodios de nerviosismo leve, no como recompensa por un buen comportamiento o privilegio ni por el contrario como castigo.
- Usada antes del inicio de un comportamiento agresivo incontrolado

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

ZERO COERCION
EN SALUD MENTAL

Para trabajar los momentos en los que se recomienda utilizar este espacio, y las diferencias que existen con otros lugares de la casa, trabajaremos este tema a través de fichas, donde pondremos ejemplos de diversas situaciones.

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

ZERO COERCION
EN SALUD EMNTAL

- Para entender esto de forma más experiencial nos centraremos en la siguiente explicación:

1- Piensa en un lugar de la casa donde te gusta estar pero QUE NO SEA tu espacio de confort. Este lugar elegido puede:

- Hacerte sentir cómodo y ayudarte a descansar.
- Parecerte entretenido y distraerte de un tema que te ponga nervioso.
- Hacerte sentir bien y que te encuentres cómodo/a en él.
- Este lugar lo puedes disfrutar en tu día, simplemente porque allí te sientes bien y te gusta realizar acciones en ese lugar (ver tv, descansar, hablar con tu familia, escuchar música, leer…)

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

ZERO COERCION
EN SALUD MENTAL

2- Ahora vas a pensar en el lugar que has elegido para tu espacio de confort. Este lugar elegido puede:

- Calmar tu ansiedad cuando no has logrado calmarla en el lugar anteriormente explicado.
- Ayudarte a reducir tu nivel de emoción a través del uso de herramientas.
- Ayudarte a controlar tus impulsos cuando sientas que te resulta difícil hacerlo por ti solo.

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

ZERO COERCION
EN SALUD MENTAL

RECUERDA QUE:

- En el espacio de confort solo controlaré mis emociones. Allí utilizaré los objetos que he ido incluyendo a lo largo de las sesiones anteriores para reducir mi malestar. Nunca utilizaré este lugar para realizar ninguna actividad que pueda realizar en otras partes de la casa (dormir, actividades de ocio, ...).
- Es importante hacer un buen uso de este espacio. Esto te ayudará a hacer un uso terapéutico del mismo y a sentirte mejor sin usar medidas coercitivas.

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

ZERO COERCION
EN SALUD MENTAL

Después de esta información estamos listos para comenzar la siguiente actividad.

En la plataforma encontrarás unas cartas en las que se te presentarán diferentes situaciones de la vida cotidiana y en las que deberás elegir en qué espacio las harías.

EMPEZAMOS!

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

ZERO COERCION
EN SALUD MENTAL

¡Gracias!

PSICHIKOS SVEIKATOS PERSPEKTYVOS

iED institute of Entrepreneurship Development

ESTUAR

FUNDACIÓN SASM

ŠENT SLOVENSKO ZDRUŽENIE PRE DUŠEVNO ZDRAVIE

HEAOLU JA TAASTUMISE KOOL RECOVERY COLLEGE

έδρα social cooperative activities for vulnerable groups

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

Instrucciones

- Piense en un espacio en la casa que es agradable para usted pero que no se trate del lugar escogido como espacio de confort. Lo llamaremos Espacio X.
- Marque la opción correcta:

SITUACIONES 1: Me siento un poco nervioso y decido tomar una siesta.

ESPACIO DE CONFORT | ESPACIO "X"

SITUACIONES 2: He discutido con un amigo y para distraerme decido poner música.

ESPACIO DE CONFORT | ESPACIO "X"

SITUACIONES 3: No puedo dormir la siesta porque el vecino está haciendo ruido. Siento que me estoy poniendo cada vez más nervioso.

ESPACIO DE CONFORT | ESPACIO "X"

SITUACIONES 4: Estoy ayudando con las tareas del hogar, pero no puedo dejarlo como me gustaría. Me siento mal porque creo que soy inútil. Me siento enojado y realmente quiero llorar.

ESPACIO DE CONFORT | ESPACIO "X"

SITUACIONES 5: Siento que mis apoyos no me entienden y empiezo a enojarme cada vez más. No creo que lo haga, pero me hace querer golpear la pared.

ESPACIO DE CONFORT | ESPACIO "X"

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

SITUACIONES 6: Quiero escuchar música con mi teléfono móvil pero los lugares de mi casa que me gustan están ocupados. ¿Adónde voy?

ESPACIO DE CONFORT

ESPACIO "X"

SITUACION 7: Estoy preparando un currículum para buscar trabajo, pero no tengo experiencia en nada. Los pensamientos comienzan a venir a mí que soy inútil, que no vale la pena hacer nada ... Siento rabia, ira, tristeza...

ESPACIO DE CONFORT

ESPACIO "X"

SITUACIONES 8: Vengo de la calle y estoy muy enfadado/a. Hoy ha sido un día estresante. Me gustaría acostarme en un lugar cómodo y relajante.

ESPACIO DE CONFORT

ESPACIO "X"

SITUACIONES 9: Hoy me quedé sin dinero y le he pedido un extra a mi persona de apoyo. Me dice que no. Creo que es injusto y me siento mal. Acabamos discutiendo y estoy enfadado/a

ESPACIO DE CONFORT

ESPACIO "X"

SITUACIONES 10: Tengo ansiedad y necesito tomar un café. Mi apoyo me dice que no lo tome porque hace un ratito tomé uno. Por pensar que no puedo tomarlo empiezo a ponerme ansioso, siento como un calor por dentro que muestra que mi ira está creciendo ...

ESPACIO DE CONFORT

ESPACIO "X"

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

Soluciones:

- SITUACION 1: ESPACIO X
- SITUACION 2: ESPACIO X
- SITUACIÓN 3: ESPACIO DE CONFORT
- SITUACIÓN 4: ESPACIO DE CONFORT
- SITUACIÓN 5: ESPACIO DE CONFORT
- SITUACIÓN 6: ESPACIO X
- SITUACIÓN 7: ESPACIO DE CONFORT
- SITUACION 8: ESPACIO X
- SITUACIÓN 9: ESPACIO X
- SITUACIÓN 10: ESPACIO DE CONFORT

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Erasmus + European project

Training program for the management of schizophrenia crisis in home environments

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

PSICHIKOS SVEIKATOS PERSPEKTYVOS

iED institute of Entrepreneurship Development

ESTUAR

FUNDACIÓN SASM

ŠENT SLOVENSKO ZDRUŽENJE ZA PODPORNO ZDRAVJE

HEAOLUJA TAASTUMISE KOOL RECOVERY COLLEGE

έδρα social cooperative activities for vulnerable groups