

### Consta de dos líneas de actuación.

A nivel individual y grupal favoreciendo el equilibrio emocional y el autocontrol con técnicas de Biofeedback.

A nivel grupal, incrementando las habilidades adaptativas de las personas con SD en su entorno natural (familiar, social y laboral) a través del Mindfulness.

### Bi jarduketa ildo ditu:

Bakarka eta taldeka eta oreka emozionala eta autokontrola lortzeko, Biofeedback teknikekin.

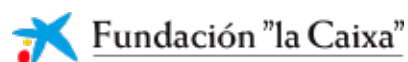
Taldean, DS duten pertsonen egokizte-trebetasunak handituz ingurune naturalean (familia, gizartea eta lana) Mindfulness-en laguntzarekin.



### CONTACTA

C/Cataluña 18, bajo.  
31006 Pamplona  
T. 948 263 280 M. 686 591 230  
www.sindromedownnavarra.org  
info@sindromedownnavarra.org

Programa financiado por:



## PROYECTO ARETUSA ARETUSA PROIEKTUA

### Biofeedback y Mindfulness

para la mejora de las competencias sociales y relacionales de la persona con SD

*Biofeedback eta Mindfulness,  
Down Síndromearen duen pertsonarengizarte  
eta erlazio gaitasunak hobetzeko*



## OBJETIVO GENERAL DEL PROYECTO

El objetivo principal del proyecto ARETUSA es facilitar a las personas con SD el desempeño de sus competencias sociales y relacionales, así como la resolución de problemas y la gestión de las emociones desde el entrenamiento en técnicas de Biofeedback y Mindfulness.

ARETUSA proiektuaren helburu nagusia, DS duten pertsonen gaitasun sozialak eta erlazionalak lantzea da, bai eta arazoan ebazpena eta emozioen kudeaketa garatzea Biofeedback eta Mindfulness.

## OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Ser capaces de **conocer las propias respuestas fisiológicas** asociadas a estados emocionales como la ansiedad y estrés a través del Biofeedback.
- **Adquirir un autocontrol** de esas respuestas fisiológicas a través del entrenamiento en Biofeedback para una gestión adecuada de las emociones.
- **Mejorar sus habilidades y competencias sociales y relacionales** a través de estrategias de autocontrol, relajación, reducción de la ansiedad y de bienestar que favorezcan su empoderamiento como persona capaz de enfrentarse adecuadamente a diferentes situaciones.
- **Potenciar las funciones cognitivas** de atención, concentración, percepción, iniciativa a través de la práctica del Mindfulness.
- **Aumentar el patrón de conductas adecuadas** para enfrentarse a diferentes situaciones en los entornos familiar, social y laboral.

## BERARIAZKO HELBURUAK

- Egoera **emozionalei lotutako erantzun fisiologikoak ezagutzeko gai izatea**, hala nola, antsietatea eta estresa, Biofeedbackaren bidez.
- Erantzun fisiologikoen **autokontrola lortzea**, Biofeedbacken bitartez emozioak egoki kudeatzeko.
- **Gaitasun sozialak eta erlazionalak hobetzea** autokontrolerako estrategien bidez, bai eta erlaxazioa, antsietatea eta ongizatearen bitartez, pertsonaren ahalduntzea errazteko eta egoera desberdinetan espero den bezala aurre egiteko.
- Arretarako, kontzentrazioarako eta pertzepzioarako **funtzio kognitiboak indartzea**, Mindfulness-en praktikaren bidez.
- **Portaera-eredu egokia handitzea**, egoera desberdinei aurre egiteko eta familia, gizarte eta lan eremuetan ondo aritzeko.

