

EL PROYECTO PIÑA “Si tú estás bien, será más feliz”

“Una experiencia con los padres de las personas con autismo”

El “Proyecto Piña” surge con el objetivo de cubrir una serie de necesidades detectadas en los padres a lo largo de las tutorías. Necesidades que van más allá de conocer o profundizar en el conocimiento de la problemática de sus hijos o en el aprendizaje de habilidades terapéuticas, y que están más relacionadas con su estado emocional y sus interpretaciones de la realidad. Nos ponemos en marcha en mayo de 2001 y se continúa en la actualidad.

Por tanto, intentamos proporcionar a las familias (inicialmente, los padres) un contexto en el que, por un lado puedan intercambiar experiencias con otros padres y, por otro, “aprender” o “adquirir” una serie de estrategias que les ayuden a manejar mejor sus emociones negativas, tomando como punto de partida la terapia cognitivo – conductual.

Las sesiones se llevan a cabo una vez al mes y tienen una duración de una hora y media. Se realizan durante el tiempo de funcionamiento del Centro de Día, para evitar poner en marcha un servicio adicional de “guardería” que se haga cargo de los chicos y chicas y facilitar así la asistencia de las familias.

La estructura de las mismas, se especifica a continuación.

1º Dinámica de “conocimiento”. Se trataba de ciertos “juegos” o dinámicas de grupo, con las que se pretende aumentar el conocimiento y la confianza entre los participantes y crear un clima distendido (tratamos de poner en marcha la risoterapia)

2º Repaso de tareas para casa. En este punto, compartimos los “deberes” que siempre constan por escrito, para facilitar el recuerdo de lo realizado.

3º Introducción del nuevo contenido

4º Práctica. Realizamos una actividad con el objetivo de afianzar el aprendizaje del nuevo contenido

5º Tarea para casa. Explicamos en qué consiste la tarea a realizar entre sesiones y que está relacionada tanto con el nuevo contenido (si vemos que ha quedado suficientemente claro) como con contenidos vistos con anterioridad. Buscamos la aplicación práctica y real de estos procedimientos vistos y su integración en la vida cotidiana.

Los contenidos tratados son:

- Objetivos generales de las reuniones de Proyecto Piña
- Principios de la terapia cognitivo conductual:
 - o La realidad se construye
 - o “Nos sentimos como pensamos”
- Pensamientos automáticos – distorsiones cognitivas
- Relación entre estado emocional y actividades gratificantes
- Fases del duelo
- Habilidades sociales
 - o Expresar y recibir halagos
 - o Expresar y recibir críticas

Las dificultades en el desarrollo del proyecto:

- La realización de las tareas para casa... no siempre eran llevadas a cabo, también manifestaban que se les olvidaban los registros. A veces, optaban por no rellenar los registros pero las traían pensadas. Cualquiera de las respuestas nos parecía aceptable.

- La asistencia irregular de algunos padres. Aunque había un núcleo que se mantenía constante (en torno a unos ocho padres) otros acuden de forma más irregular. No obstante, señalar que con el paso del tiempo, la asistencia fue cada vez más constante, así como las verbalizaciones de los padres con respecto a esperar la reunión de “Piña” con ilusión e interés.

Lo que aprendimos...

- Tenemos mucho más efecto del que pensábamos, basándonos en los autoinformes de los padres. Es decir, las familias manifiestan que ponen en práctica los procedimientos aprendidos y que se sienten mejor desde que asisten a las reuniones
- La importancia de registrar de forma objetiva a través de pruebas psicométricas, una serie de variables para poder valorar de forma más acertada el efecto del proyecto.

Ofelia Casas Luengo
Ana Clara Alonso Franco

Profesionales del Centro de Atención a personas con autismo de APNABA