

# AUTOCONOCIMIENTO COMO HERRAMIENTA PARA EL BIENESTAR, EL APOYO MUTUO Y EL APRENDIZAJE COMPARTIDO

Autoras: Margalida Cardona Garí, Catalina Palmer  
Entidad: Amadip Esment Fundació

## INTRODUCCIÓN

Poder expresar nuestras necesidades y deseos es fundamental para el bienestar emocional y social. Clave para ello son el autoconocimiento y la autoafirmación, procesos que permiten transmitir pensamientos y sentimientos con sinceridad y confianza, y defender nuestros derechos sin ignorar los de los demás. El aprendizaje de estos procesos suele darse de forma natural en la población neurotípica a lo largo del desarrollo. Sin embargo, muchas personas con Trastorno del Espectro del Autismo (TEA) requieren instrucciones explícitas para incorporar este aprendizaje de tipo social.

## OBJETIVO

Desde los servicios de ocupación, formación y empleo de Esment, hemos iniciado una actividad piloto incluida en la estrategia global de apoyo a las personas con TEA y/o discapacidad intelectual, con el objetivo de capacitar a un grupo de personas en el autoconocimiento y autoafirmación como herramientas fundamentales para la aceptación propia y de los demás.

## METODOLOGÍA

10 PARTICIPANTES  
17-22 AÑOS  
1 SESIÓN SEMANAL  
90 MIN  
12 SEMANAS

Se llevó a cabo 1 sesión semanal grupal de 90 minutos a lo largo de 12 semanas. Participaron 10 personas de entre 17 y 22 años. Las sesiones (cuyo contenido específico se detalla unas líneas más abajo) incluyeron, mediante dinámicas y ejercicios prácticos, la exploración del significado personal de tener TEA y cómo se traduce en el día a día, cuáles son los puntos fuertes de cada participante, los retos a los que se enfrenta y cómo pueden apoyarse mutuamente.

- SESIÓN 1 Exploración y aceptación de la propia condición TEA.
- SESIÓN 2 Fortalezas y desafíos asociados a la condición TEA.
- SESIÓN 3 Autorregulación (identificación, expresión y gestión emocional) y cognición social (ToM).
- SESIÓN 4 ToM: Predicción, planificación y autorregulación.
- SESIÓN 5 Atribuir ideas, deseos, y creencias a otras personas, entender sus intenciones y vincular.
- SESIÓN 6 Creencias, pensamientos irracionales y distorsiones cognitivas.
- SESIÓN 7 Perspectiva visual y cognitiva.
- SESIÓN 8 Comprensión y gestión de emociones elaboradas: envidia, decepción, orgullo, vergüenza, culpa.
- SESIÓN 9 Intenciones propias y ajenas.
- SESIÓN 10, 11 Y 12 Práctica autoafirmación (decidir, negociar, defender, debatir) con juegos de roles y ejercicios dinámicos.

## RESULTADOS

Los primeros resultados, obtenidos mediante sesiones de feedback, encuestas anónimas y aportaciones de los referentes técnicos de las personas con TEA y discapacidad que participaron en este proyecto piloto, apuntan a que esta iniciativa es útil para cultivar el autoconocimiento, la autoconciencia, el autocontrol y la autoafirmación, así como la autoaceptación del TEA y el aprendizaje entre iguales.

## CONCLUSIONES

- ✓ Aprender qué es el TEA y explorar profundamente qué implica tener TEA y/o discapacidad intelectual, teniendo en cuenta fortalezas y desafíos vinculados, favorece la comprensión de la propia realidad y la autoaceptación.
- ✓ Compartir experiencias entre iguales favorece la consolidación del aprendizaje.
- ✓ Aprender a decidir por si mismos teniendo en cuenta sus necesidades, sus derechos y su voluntad sin menospreciar las de los demás es crucial para la autonomía de las personas con TEA y/o discapacidad intelectual.
- ✓ Compartir experiencias mutuas (talentos y retos) entre personas con TEA favorece que entre todos/as se creen y compartan estrategias funcionales para habitar un mundo no siempre comprendido y en el que no siempre se sienten comprendidos/as.

## REFERENCIAS