

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