

AUTIMOCIONES

VERSIÓN UNICORNIO

1º TEMA

- **Introducción al funcionamiento emocional autista - 1ª parte** (*relación con área sensorial, demora en el procesamiento, distintas vías...*)

2º TEMA

- **Introducción al funcionamiento emocional autista - 2ª parte** (*lucha/resistencia, procesar cambios, permanencia emocional...*)

3º TEMA

- **El modo volcán** (*colapsos, apagones, burnout autista*)

4º TEMA

- **El modo bloque de hielo** (*alexitimia, trauma, disociación, indefensión aprendida*)

5º TEMA

- **Relaciones sociales** (*empatía afectiva, hiperempatía, teoría de la mente, teclas emocionales, responsabilidad*)

6º TEMA

- **Detectar problemáticas coocurrentes** (*patrones ansiedad, depresión, TCA, TOC...*)

AUTIMOCIONES

7º TEMA

- **Caja de herramientas** - 1ª parte (*estrategias prácticas para mejorar el procesamiento emocional*)

8º TEMA

- **Caja de herramientas** - 2ª parte (*estrategias prácticas para mejorar el procesamiento emocional*)

PARTICULARIDADES DE LA FORMULA "UNICORNIO"

- Todo el programa online sin límite de tiempo, pero tendrás una **temporalización propuesta** con **fechas límites** para supervisar tu aprendizaje
- **Tutoría personal de 4 meses:** podrás contactarme por **Whatsapp, Telegram o Mail** para plantearme tus **dudas, preguntas** respecto al curso (no dudes en preguntar todo lo que no entiendas, incluso si te parece una "chorrada" o a escribirme para reformular lo que has entendido y chequear tu aprendizaje!) así como tener un **feedback** de las actividades y quiz propuestos. **NO** es una terapia personal.
- Acceso a un **grupo de Telegram** para compartir con otras personas con un funcionamiento similar, crear comunidad, en un **espacio seguro** en el que podrás contar tus experiencias y recibir un "a mí también me pasa!" y no una cara de poker. Disponible hasta que te canses ;)