

AUTIMOCIONES

VERSIÓN PEGASO

- Grupos de **5 a 8** personas
- **NO** es una terapia de grupo
- **6** sesiones en videoconferencia
- **ONLINE** desde tu casa para poder cuidar de tus necesidades y regularte fácilmente

METODOLOGÍA

- Adaptada al funcionamiento neurodivergente: *flipped classroom, actividades dinámicas, resolución de problemas, resolución de problemas...*
- Clases **temáticas**: explora conceptos y descubre herramientas prácticas para mejorar tu día a día
- **Seis** clases de **1h30** durante 4 meses
- Todo el material disponible online

NO sustituye un acompañamiento terapéutico

PERO ya tendrás toda la base de "**psicoeducación**" que es una gran parte de los acompañamientos.

El valor añadido de esta formula es la posibilidad de intercambiar con personas **con un funcionamiento similar** (si te apetece la interacción, que no es obligatoria), de verte **reflejadx** en las experiencias de lxs demás, de recibir **aceptación y validación** en lugar de incredulidad!

AUTIMOCIONES - PROGRAMA

CLASES DE 1H30

1ª SESIÓN

- **Introducción al funcionamiento emocional autista - 1ª parte** (*relación con área sensorial, demora en el procesamiento, distintas vías...*)
- **Introducción al funcionamiento emocional autista - 2ª parte** (*lucha/resistencia, procesar cambios, permanencia emocional...*)

2ª SESIÓN

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

3ª SESIÓN

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

4ª SESIÓN

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

AUTIMOCIONES - PROGRAMA

5ª SESIÓN

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

6ª SESIÓN

- **Caja de herramientas - 1ª parte** (*estrategias prácticas para mejorar el procesamiento emocional*)
- **Caja de herramientas - 2ª parte** (*estrategias prácticas para mejorar el procesamiento emocional*)

DESARROLLO DE CADA SESIÓN

- La parte más teórica se estudia en autonomía **antes de la sesión**
- **Ronda de preguntas** respecto a la teoría + feedback de los "quereres"
- **Quiz** para chequear la comprensión de las nociones
- **Parte práctica:** resolución de problemas y/o actividades
- Momento (largo) para **compartir** experiencias
- **"Quereres"** para lxs que quieran profundizar

*Las sesiones se realizarán a través de **Zoom** y serán **grabadas** para las personas que no pueden asistir a la reunión - y por si necesitas volver a verla después (solo accesible para los participantes del curso).*

Tendrás acceso a todo el material desde el inicio, pero se recomienda ir refrescando el temario antes de cada sesión de videoconferencia para aprovechar al máximo el curso.