



ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS

- Promover la conducta autodeterminada (Palomo, 2004):

-Autonomía: una conducta es autónoma si la persona actúa según sus propias preferencias, intereses y capacidades, e independientemente (lo que no significa sin apoyos).

-Autorregulación: estrategias de autocontrol y autorrefuerzo, establecimiento de metas.

-Capacitación psicológica: se encuentra relacionada con un locus de control interno, sentimientos de autoeficacia y expectativas positivas de logro.

-Autoconciencia: supone hacer uso acertado del conocimiento de uno mismo, de los puntos fuertes y limitaciones.

Para promover la enseñanza de la conducta autodeterminada, Wehmeyer (2002) nos propone dentro del ámbito de la discapacidad intelectual un modelo funcional basado en tres ejes:

-Aumentar la capacidad.

-Ofrecer oportunidades.

-Dar los apoyos necesarios.

- Propuestas para el fomento de la autodeterminación (Tamarit, 2001):

-Comprender y usar la agenda personal.

-Realizar actos espontáneos dirigidos a un fin.

-Realizar elecciones en diferente grado de complejidad.

-Establecer metas personales a corto y medio plazo.

-Planificar un futuro personal.

-Realizar acciones previamente planificadas, recorriendo los diferentes pasos programados y evaluando cada uno de ellos.

-Tolerar las dificultades surgidas o previstas en el proceso de una acción dirigida a una meta.

-Aprender habilidades no especialmente motivantes pero necesarias para futuras metas.

-Determinar las necesidades de apoyo ante una acción.

- Planificación centrada en la persona (ASPRONA, 2004): es una metodología que permite a la persona con TEA, sobre la base de su historia, deseos y capacidades, identificar qué metas quiere alcanzar para mejorar su vida, apoyándose en el compromiso de un grupo para que eso ocurra. Este plan puede durar toda la vida o estar vinculado a un objetivo concreto. Elementos necesarios para desarrollarla:



- Evaluación comprensiva con la persona: puntos fuertes y no tan fuertes, intereses y preferencias, necesidades.
 - Acordar el plan: metas, formas de conseguirlas, responsabilidades y compromisos.
 - Implantarlo: realizar los compromisos adquiridos por cada integrante del equipo del PCP.
 - Seguimiento y revisión: realizar una valoración del proceso, así como de la satisfacción y de los avances conseguidos por la persona.
- Ejercicios para el desarrollo de la autoconciencia (Vermeulen, 2001):
 - Mi exterior: aspectos, datos personales...
 - Mi interior: intereses, carácter, talentos, dificultades...
 - Mi cuerpo: funciones de las diferentes partes del cuerpo, funciones del cerebro, así funciona mi cerebro, clases de inteligencia, mi inteligencia.
 - Ser diferente: discapacidad versus enfermedad, tipos de discapacidad, las ayudas, el entorno adaptado.
- Estrategias de intervención para flexibilizar intereses (Martín, 2004):
 - Establecer un sistema de reglas explícitas de comportamiento definidas en términos conductuales concretos y capaces de transmitir la información precisa sobre la frecuencia, intensidad y duración con respecto a sus intereses.
 - Programa de refuerzos que ayude a mantener la motivación por cumplir las reglas establecidas.
 - Creación de un ambiente físico y contexto social con unos niveles adecuados de estimulación y donde el niño tenga la oportunidad de realizar actividades alternativas a sus focos de interés y que tengan un componente funcional para el logro de sus planes.
- Estrategias de tratamiento de la ansiedad ante cambios(Martín, 2004):
 - Adquisición por parte del niño de información básica y concreta acerca de la naturaleza de la ansiedad, así como su familiaridad con los factores ambientales.
 - Identificar las experiencias afectivas y somáticas asociadas al estado de malestar y que tienden a preceder la expresión conductual de la ansiedad.
 - Exposición gradual a situaciones temidas.
 - Entrenamiento en técnicas de relajación.