NIEVES CASANOVA

# Mi mapa interior

## *Herramientas para conocerte y cuidarte siendo autista*

**10 fichas prácticas**

- ✓ *Autoconocimiento*
- ✓ *Regulación*
- ✓ *Autocuidado*

**Nieves Casanova**

*Divulgadora autismo adulto*

nievescasanova.es

# Antes de empezar

## Un cuaderno para explorar, no para exigirte

Este cuaderno reúne diez herramientas de autoconocimiento y autocuidado inspiradas en mi libro ¡Déjate en paz!. Su propósito es ayudarte a observar tus necesidades, comprender qué te sobrecarga y encontrar apoyos que tengan sentido para ti.

## Cómo utilizar las fichas

Puedes completarlas en el orden que prefieras, repetirlas, dejar preguntas sin responder o utilizar solo las que te resulten útiles. Escribe, dibuja, marca casillas o adapta cada propuesta a tu forma de expresarte. No hay una manera correcta de hacerlo.

## Tu experiencia es la referencia

Las señales corporales, las emociones, el descanso y las estrategias de regulación son diferentes en cada persona. No es necesario identificar una emoción, mantener la atención en el cuerpo ni encontrar soluciones inmediatas. Si un ejercicio te incomoda o aumenta tu malestar, puedes interrumpirlo.

## Las diez herramientas

01. Mi mapa corporal · 02. ¿Qué estoy sintiendo? · 03. Mi termómetro de saturación · 04. ¿Dónde se va mi energía? · 05. Mi refugio sensorial · 06. Mi diario de pensamientos · 07. Mis límites personales · 08. Mi brújula de valores · 09. Mi descanso sin culpa · 10. Mi propio autocuidado.

### Un recordatorio importante

El autocuidado no debería convertirse en otra obligación. Estas fichas son recursos de reflexión, no pruebas, diagnósticos ni sustitutos de un acompañamiento profesional cuando lo necesites.

MI MAPA INTERIOR

# 01. Mi mapa corporal

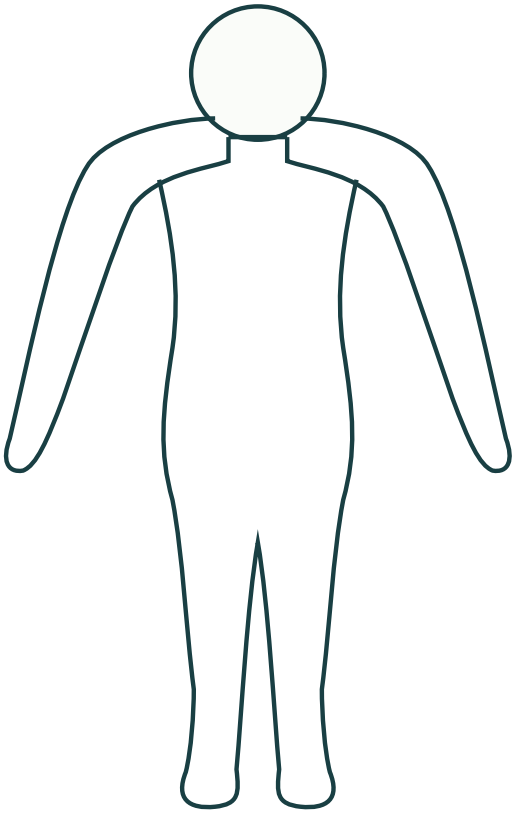
Una herramienta para observar sensaciones y explorar necesidades.

**CÓMO UTILIZAR ESTA FICHA**

Haz una pausa, si te apetece. Marca en la silueta dónde notas algo.
Después, escribe lo que percibes y qué podría ayudarte. No hace falta acertar.

## ¿DÓNDE LO NOTO?

Marca, rodea o colorea las zonas que quieras.



## ¿QUÉ SENSACIONES APARECEN?

- ☐ Tensión
- ☐ Presión
- ☐ Dolor o molestia
- ☐ Calor o frío
- ☐ Hormigueo
- ☐ Cansancio o pesadez
- ☐ Agitación o inquietud
- ☐ Otra: _____

## ¿QUÉ PODRÍA NECESITAR?

- ☐ Descansar
- ☐ Silencio o menos estímulos
- ☐ Comer o beber algo
- ☐ Moverme o cambiar de postura
- ☐ Algo que me resulte agradable

## LO QUE NOTO (sin tener que ponerle nombre a una emoción)

## QUÉ PODRÍA AYUDARME AHORA

Recuerda: observar también es suficiente. Puedes parar o dejarlo para otro día.

MI MAPA INTERIOR

# 02. ¿Qué estoy sintiendo?

Explorar lo que sientes sin tener que identificarlo de inmediato.

**CÓMO UTILIZAR ESTA FICHA**

Observa lo que notas ahora, si te resulta cómodo. Puedes marcar palabras, escribir otras o dejar espacios en blanco. No hay respuestas correctas.

## 1. ¿QUÉ NOTO AHORA?

Puedes elegir varias opciones o ninguna.

- ☐ Tensión
- ☐ Cansancio
- ☐ Inquietud
- ☐ Calma
- ☐ Tristeza
- ☐ Alegría
- ☐ Enfado
- ☐ Nervios
- ☐ No lo sé todavía
- ☐ Otra: _____

## 2. ¿DÓNDE LO NOTO Y CÓMO ES?

Ej.: mandíbula tensa, pecho apretado, estómago revuelto, manos relajadas...

## 3. ¿HAY ALGUNA EMOCIÓN QUE PODRÍA ENCAJAR?

Es una posibilidad, no una obligación. También puedes escribir «no lo sé».

## 4. ¿QUÉ PODRÍA NECESITAR AHORA?

- ☐ Descanso
- ☐ Moverme
- ☐ Menos estímulos
- ☐ Hablar con alguien
- ☐ Comer o beber
- ☐ Estar a solas

Recuerda: una sensación no tiene por qué corresponder a una emoción concreta.
Puedes parar, saltarte preguntas o volver otro día.

MI MAPA INTERIOR

# 03. Mi termómetro de saturación

Una herramienta para reconocer tus señales de sobrecarga y decidir qué apoyos podrían ayudarte.

### CÓMO UTILIZAR ESTA FICHA

Lee los cinco niveles y marca dónde crees que estás. Son orientativos: cambia las palabras, el orden o los apoyos para adaptarlos a ti.

**5**

### DESBORDAMIENTO

Señales: Puedo bloquearme, aislarme o perder recursos.

Apoyo: Priorizar seguridad, reducir demandas y estímulos.

**4**

### SATURACIÓN ALTA

Señales: Pensar, hablar o decidir puede costarme mucho.

Apoyo: Parar, retirarme y utilizar apoyos conocidos.

**3**

### SEÑALES DE ALERTA

Señales: Noto tensión, irritabilidad o menor concentración.

Apoyo: Bajar el ritmo y hacer una pausa si puedo.

**2**

### ESTADO MANEJABLE

Señales: Puedo hacer actividades con un esfuerzo asumible.

Apoyo: Atender mis necesidades y anticipar pausas.

**1**

### CALMA O REGULACIÓN

Señales: Dispongo de recursos y me encuentro relativamente bien.

Apoyo: Mantener lo que me ayuda, sin exigirme estar así siempre.

**MI SEÑAL TEMPRANA MÁS IMPORTANTE**

**LO QUE ME AYUDA CUANDO EMPIEZO A SATURARME**

**No tienes que esperar al límite para atender tus necesidades.**

**NIEVES CASANOVA**

**MI MAPA INTERIOR · FICHA 04**

# ¿Dónde se va mi energía?

Explora qué te recarga, qué te agota y qué ajustes podrían ayudarte.

## ME APORTA ENERGÍA

- ☐ Estar en la naturaleza
- ☐ Leer, escribir o crear
- ☐ Dedicarme a mis intereses
- ☐ Disfrutar de tiempo a solas
- ☐ Moverme a mi ritmo
- ☐ Otra:

## ME CONSUME ENERGÍA

- ☐ Ruido y estímulos intensos
- ☐ Interacciones sociales exigentes
- ☐ Multitarea y muchas demandas
- ☐ Cambios inesperados
- ☐ Esfuerzo por enmascarar
- ☐ Otra:

## ¿CÓMO ESTÁ MI ENERGÍA HOY?

☐ Muy baja ☐ Baja ☐ Intermedia ☐ Alta ☐ No lo sé

Puedes marcar varias opciones si tu energía cambia durante el día.

## MI PROPIO MAPA DE ENERGÍA

**¿Qué me ha agotado últimamente?**

**¿Qué me ha ayudado a recuperarme?**

**¿Qué pequeño ajuste podría probar, si me apetece?**

**RECUERDA**

Una misma actividad puede recargarte un día y agotarte otro.
No tienes que compensar tu cansancio con más productividad.

**NIEVES CASANOVA**

Mi mapa interior · Ficha 05

# Mi refugio sensorial

Diseña un espacio o conjunto de apoyos que te ayuden a reducir estímulos, regularte y descansar.

## Cómo utilizar esta ficha

1. Piensa en qué estímulos te resultan agradables o incómodos.
2. Marca los apoyos que te sirven y añade los tuyos.
3. Diseña una opción realista: puede ser un rincón, una rutina o un kit portátil.

## Lo que me ayuda

- ☐ Silencio o auriculares
- ☐ Luz tenue o ajustable
- ☐ Texturas agradables
- ☐ Temperatura confortable
- ☐ Movimiento o balanceo
- ☐ Presión profunda, si me agrada
- ☐ Tiempo a solas
- ☐ Sonidos, olores u objetos elegidos

## Lo que prefiero reducir

- ☐ Ruidos y conversaciones
- ☐ Luces intensas o parpadeantes
- ☐ Olores fuertes
- ☐ Contacto físico no deseado
- ☐ Ropa o texturas incómodas
- ☐ Interrupciones y demandas
- ☐ Multitud de estímulos a la vez
- ☐ Otros: _____

## Mi refugio, a mi manera

¿Dónde o cómo puedo crear mi refugio?

¿Qué tres cosas me gustaría tener a mano?

## Mi plan para cuando empiezo a saturarme

Una señal temprana que puedo reconocer:

Un apoyo que puedo probar, si me apetece:

Recuerda: no necesitas esperar a estar al límite. Tu refugio puede cambiar según el día y tus necesidades.

# Mi diario de pensamientos

Un espacio para observar lo que piensas sin juzgarte ni exigirte soluciones.

### Cómo utilizar esta ficha

1. Escribe un pensamiento tal como aparece, sin corregirlo.
2. Explora cómo te afecta y qué podrías necesitar.
3. Si te ayuda, prueba a mirarlo con un poco más de distancia.

## 1. El pensamiento que aparece

¿Qué me estoy diciendo? ¿Qué frase vuelve a mi mente?

## 2. Lo que noto al pensarlo

¿Qué emociones, sensaciones o reacciones aparecen? Puedo no saberlo.

## 3. Lo que podría necesitar

¿Descanso, información, apoyo, una pausa, menos exigencias...?

## 4. Una mirada con más distancia

¿Es un hecho o una interpretación? ¿Puedo decir: «Estoy teniendo el pensamiento de que...»?

### Recuerda

No tienes que cambiar ni discutir tus pensamientos. Puedes simplemente observarlos.
Si escribir aumenta tu malestar o la rumiación, puedes parar o elegir otra forma de cuidarte.

NIEVES CASANOVA

# Mi mapa interior · 07. Mis límites personales

Una ficha para reconocer, cuidar y comunicar tus necesidades.

## 1 · Reconozco mis señales de límite

¿En qué situaciones noto que estoy llegando a mi límite?

_____

_____

- ☐ Ruido, luz o demasiados estímulos
- ☐ Interrupciones o cambios imprevistos
- ☐ Compromisos y demandas sociales
- ☐ Falta de tiempo para descansar

## 2 · Identifico lo que necesito

Cuando esto ocurre, ¿qué podría ayudarme?

- ☐ Silencio o menos estímulos
- ☐ Descanso o tiempo a solas
- ☐ Más tiempo para responder
- ☐ Cambiar o cancelar un plan

Otras necesidades: _____

## 3 · Practico cómo comunicarlo

Puedo usar estas frases o adaptarlas a mi manera:

- ☐ «Ahora no puedo; necesito descansar».
- ☐ «Prefiero no hacerlo».
- ☐ «Necesito un poco de espacio».
- ☐ «Hoy no tengo energía para eso».

**Mi propia frase:**

_____

_____

## 4 · Un límite que quiero cuidar

¿Qué límite me gustaría respetar esta semana, sin exigirme hacerlo perfecto?

_____

_____

Recuerda: poner límites no es egoísmo. Tus necesidades también importan.

NIEVES CASANOVA

# Mi mapa interior · 08. Mi brújula de valores

Una herramienta para explorar lo importante para ti, a tu ritmo.

## 1 · Exploro qué es importante para mí

Marca los valores que te representen hoy. Puedes añadir otros.

- ☐ Autenticidad
- ☐ Calma
- ☐ Creatividad
- ☐ Curiosidad
- ☐ Aprendizaje
- ☐ Naturaleza
- ☐ Libertad
- ☐ Respeto
- ☐ Vínculos
- ☐ Salud
- ☐ Equilibrio
- ☐ Sentido

Otros valores: _____

## 2 · Elijo mis valores principales

De los anteriores, ¿cuáles son especialmente importantes para mí ahora?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

## 3 · Los llevo a mi vida cotidiana

Elijo uno de mis valores: _____

¿Cómo podría cuidarlo de una forma pequeña y realista?

_____

_____

## 4 · Un paso posible, sin obligación

Si me apetece, un pequeño gesto que podría probar es:

_____

Recuerda: tus valores orientan; no son otra lista de exigencias.

# Mi descanso sin culpa

Reconoce qué descanso necesitas y cómo darte permiso para cuidarte.

## 1. ¿Qué señales me indican que necesito descansar?

- ☐ Cansancio físico
- ☐ Irritabilidad o tensión
- ☐ Dificultad para concentrarme
- ☐ Mayor sensibilidad a estímulos

Otras señales que reconozco: _____

## 2. ¿Qué tipo de descanso me vendría bien?

- ☐ Físico: dormir, tumbarme
- ☐ Sensorial: silencio, poca luz
- ☐ Mental: menos demandas
- ☐ Social: tiempo a solas
- ☐ Creativo: hacer algo agradable
- ☐ Otro: _____

## 3. ¿Qué me ayuda a descansar de verdad?

_____

_____

_____

## 4. Mi pequeño plan de descanso

Un momento en el que podría parar: _____

Algo que puedo ajustar o pedir: _____

Recuerda: descansar no es un premio ni una obligación que debas hacer bien.

Puedes dejar preguntas sin responder o adaptar esta ficha a tus necesidades.

# Mi propio autocuidado

Un plan personal, realista y flexible, adaptado a tus necesidades.

El autocuidado no es una lista de tareas que tengas que cumplir. Esta ficha te invita a reunir lo que has descubierto sobre ti y elegir apoyos que encajen con tu energía, tus recursos y tu momento.

## 1. ¿Qué áreas necesito cuidar?

Marca solo las que tengan sentido para ti. Puedes añadir otras.

- ☐ **Sensorial** — Ruido, luz, texturas, espacios.
- ☐ **Emocional** — Reconocer y expresar lo que siento.
- ☐ **Cognitiva** — Pausas, atención, intereses.
- ☐ **Física** — Sueño, alimentación, movimiento.
- ☐ **Social** — Vínculos y tiempo a solas.
- ☐ **Entorno** — Orden, accesibilidad, comodidad.
- ☐ **Descanso** — Recuperación sin culpa.
- ☐ **Placer** — Actividades que disfruto.

## 2. Mi mapa de autocuidado

**Tres cosas que me hacen bien**

**Tres cosas que quiero mantener**

**Algo que puedo reducir o adaptar**

## 3. Un pequeño paso posible

¿Qué ajuste sencillo me gustaría probar, si tengo energía y me resulta útil?

¿Qué podría ayudarme a sostenerlo sin exigirme demasiado?

**RECUERDA**

Puedes cambiar tu plan, descansar o no hacer nada hoy. Cuidarte no consiste en hacerlo perfecto, sino en respetar tus necesidades.