

“Lo invisible Sí que importa: acompañamiento psicológico en la discapacidad auditiva”

La calidad de vida es un concepto multidimensional y amplio, en el que influyen de manera interrelacionada factores físicos, psicológicos, sociales y emocionales. **Desde ASPAS entendemos que no puede existir una verdadera calidad de vida sin el derecho efectivo al bienestar emocional y a la salud mental, especialmente en el caso de las personas con discapacidad auditiva** (en adelante DA).

Como entidad del Tercer Sector, **ASPAS asume la responsabilidad de contribuir a la defensa de los derechos humanos de las personas con DA**, trabajando para reducir desigualdades y garantizar el acceso a apoyos psicológicos accesibles, cercanos y adaptados a cada realidad personal y familiar.

Las personas con DA y sus familias son las destinatarias directas del proyecto, **incluyendo especialmente a familias en situación de vulnerabilidad social, población migrante, familias del entorno rural y mujeres cuidadoras**, que encuentran mayores dificultades para acceder a recursos especializados de salud mental.

Siendo conscientes del carácter multidimensional de la calidad de vida, el proyecto pone el foco en la salud mental como pilar fundamental del bienestar integral. **La necesidad de acompañamiento psicológico en la DA no se limita a un único momento vital, sino que puede aparecer de forma recurrente a lo largo de la vida de la persona y de su entorno familiar y cuidador.**

Si bien **el momento del diagnóstico de una pérdida auditiva suele vivirse como una experiencia emocionalmente impactante**, generando sentimientos de miedo, ansiedad, incertidumbre o bloqueo, **no es el único punto crítico del proceso**. A lo largo del ciclo vital pueden surgir **nuevas situaciones de vulnerabilidad**, como el agravamiento o progresión de la pérdida auditiva, cambios en las ayudas técnicas, dificultades en la adaptación al entorno laboral, social o familiar, o la aparición de barreras comunicativas en nuevas etapas vitales.

Asimismo, **el proceso de búsqueda, comprensión y organización de los recursos existentes (sanitarios, educativos, sociales y laborales)** supone en muchas ocasiones una sobrecarga emocional añadida, especialmente cuando no existe una orientación clara ni un acompañamiento profesional continuado. La adaptación a la DA es un proceso dinámico, que requiere tiempo, apoyo emocional y herramientas psicológicas tanto para la persona afectada como para su entorno más cercano.

Este proyecto adopta por tanto **un enfoque transversal y flexible**, dirigido a la población general con DA, sin centrarse en una franja de edad concreta, permitiendo atender necesidades psicológicas en infancia, adolescencia, edad adulta y envejecimiento, así como en los distintos contextos de vida: familia, entorno social y ámbito laboral.

De manera específica, el proyecto establece una línea prioritaria de actuación dirigida a mujeres con DA y a mujeres cuidadoras, colectivo que sufre una **triple discriminación por razón de género, discapacidad y, en muchos casos, contexto social o territorial (medio rural,**

migración, envejecimiento). Estas mujeres asumen frecuentemente roles de cuidado, presentan mayores niveles de carga emocional y cuentan con menos redes de apoyo, lo que hace imprescindible un acompañamiento psicológico especializado, accesible y sostenido en el tiempo.

Las sesiones pueden realizarse de forma individual o familiar, **presencial u online**, facilitando así el acceso a personas con dificultades de desplazamiento, conciliación o residencia en municipios de la provincia.

OBJETIVO GENERAL DEL PROYECTO

Mejorar la calidad de vida y el bienestar emocional de las personas con DA y sus familias, **garantizando el acceso a un acompañamiento psicológico especializado, accesible y adaptado a las distintas etapas del ciclo vital.**

OBJETIVOS ESPECÍFICOS DEL PROYECTO

- 1. Proporcionar atención psicológica especializada a personas con DA y a sus familias**, abordando las necesidades emocionales derivadas de su situación a lo largo de las distintas etapas vitales.
- 2. Acompañar psicológicamente en los momentos de vulnerabilidad**, como el diagnóstico de sordera, la progresión de la pérdida auditiva, los cambios en ayudas técnicas o las dificultades de adaptación social, familiar o laboral.
- 3. Dotar a las familias y personas cuidadoras de herramientas emocionales y habilidades de afrontamiento**, favoreciendo una adaptación positiva a los posibles cambios y reduciendo la sobrecarga emocional.
- 4. Prevenir situaciones de malestar psicológico, aislamiento y deterioro de la salud mental**, mediante intervenciones individuales, familiares y grupales de carácter preventivo y terapéutico.
- 5. Establecer una línea prioritaria de intervención con mujeres con DA y mujeres cuidadoras**, teniendo en cuenta la triple discriminación que sufren por razón de género, discapacidad y contexto social (medio rural, migración, envejecimiento).
- 6. Favorecer la coordinación con otros agentes y recursos sanitarios, educativos y sociales**, promoviendo un abordaje integral y accesible de la salud mental en el ámbito de la DA.

ACTUACIONES DEL PROYECTO

Para la consecución de los objetivos planteados, se desarrollarán las siguientes actuaciones:

1. Elaboración de planes individualizados de apoyo psicológico

Tras una valoración inicial de las necesidades, recursos y contexto personal y familiar, se elaborará un **plan individualizado de intervención psicológica**, adaptado a la etapa vital, modalidad comunicativa y situación específica de cada persona.

2. Sesiones de atención psicológica individual

Realización de sesiones individuales, orientadas a la gestión emocional, el afrontamiento de la discapacidad, la prevención del malestar psicológico y el fortalecimiento de la autonomía personal.

3. Sesiones de atención psicológica familiar

Intervenciones con el núcleo familiar y/o cuidadores principales, centradas en mejorar la comunicación, la comprensión de la DA, la resolución de conflictos y la adaptación conjunta a las distintas situaciones vitales.

4. Intervenciones grupales por etapas vitales

Desarrollo de sesiones grupales diferenciadas dirigidas a:

- **Infancia y adolescencia**, trabajando autoestima, habilidades emocionales, sociales y autonomía personal.
- **Personas jóvenes y adultas**, abordando la adaptación social, laboral, relacional y la gestión emocional.
- **Familias y cuidadores**, con especial atención a la carga emocional y al acompañamiento en procesos complejos.

5. Línea específica de intervención psicológica con mujeres

- **Atención psicológica individualizada**, orientada a trabajar la sobrecarga emocional, el estrés, la ansiedad, la culpa, el aislamiento social y las dificultades de autocuidado derivadas de los roles de cuidado asumidos mayoritariamente por mujeres.
- **Sesiones de apoyo psicológico específicas para mujeres cuidadoras**, centradas en el fortalecimiento de la autoestima, la gestión emocional, la prevención del desgaste psicológico y la adquisición de estrategias para compatibilizar el cuidado con la vida personal, social y laboral.

6. Seguimiento, evaluación y coordinación intersectorial

Realización de sesiones de seguimiento y evaluación del proceso terapéutico, así como coordinación con otros recursos sanitarios, educativos y sociales cuando sea necesario, favoreciendo un **abordaje integral y coherente** de cada situación.