



Regulación de la Ansiedad en el Autismo

Fecha: sábado 7 de diciembre de 2024

Hora: 9 am a 1 pm (hora Argentina)

Modalidad: online por Zoom

“La estimulación no pretende quitar el autismo, sino que ayuda a avanzar con el autismo desde el respeto y la comprensión”.

El autismo lleva implícito, en mayor o menor medida, unas particulares habilidades sociocomunicativas, alteraciones del procesamiento sensorial, déficit en las funciones ejecutivas y escasas estrategias de autorregulación. Si a ello le unimos un entorno físico sobrecargado de estímulos, los cambios constantes que se producen (impredecible) y las exigencias sociales, queda claro lo complicado que es para una persona con autismo desenvolverse en el mundo social sintiéndose bien. Vamos a ver por ello cómo configurar un entorno amable donde la persona con autismo se sienta segura, además de proporcionarle herramientas para poder regularse.

Contenido del curso:

Parte 1: Comprender, respetar y dotar de herramientas: adaptaciones ambientales y sociales

Antes de empezar a enseñarle habilidades cognitivas, tenemos que hacer que el entorno sea soportable. Ningún niño puede aprender si está constantemente al límite. (J. Greene). Pensemos en qué modificaciones hay que hacer en el entorno para que pueda avanzar y sentirse bien, además de qué habilidades hay que enseñarle.

Conocer muy bien a la persona con autismo: En la medida en la que estemos respetando su forma de ser, estaremos creando las condiciones adecuadas para prevenir estados de desregulación emocional. Qué le gusta. Qué le molesta. Qué

no le gusta, Qué le interesa, Qué le hace reír, Qué le hace sentirse bien...porque a partir de ahí tendremos la base para motivar, reconocer su perfil sensorial o detectar dificultades conductuales. Un niño motivado es un niño feliz que aprende mejor.

Las conductas tienen un motivo. Conocer los detonadores:

- Procesamientos sensoriales diferentes
- Dificultades de comunicación
- Procesos cognitivos: Inflexibilidad y disfunción ejecutiva: Problemas para tolerar y aceptar cambios. Necesidad de invariancia, temor a los imprevistos. Pobres estrategias de resolución de conflictos, toma de decisiones, planificación, organización.
- Alto nivel de exigencia - Baja tolerancia a la frustración
- Críticas. A veces hasta entienden un consejo como crítica, pues demasiadas veces han escuchado que tienen que mejorar, que lo están haciendo mal
- Memoria emocional, tendencia a lo negativo y sus asociaciones cognitivas: “recuerdos atascados”. Lo que ocurrió la primera vez.
- Centrarse en el detalle (coherencia central débil) dificulta dar sentido global, inferir o destacar lo relevante
- Dificultades en reconocer y regular sus propias emociones
- CONTEXTOS SOCIALES. Dificultad para inferir, comprender y manejar las relaciones interpersonales
- Déficit en habilidades mentalistas
- Adolescentes: mayor conciencia de la “diferencia”: Tienen que pasar también en el proceso de “duelo” y aceptación

Entorno amigable con el autismo, pues su forma de aprender y de procesar la información es diferente. Ser proactivos, no reactivos. Es decir, trabajar sobre todo en la prevención y ofreciendo herramientas para que la propia persona con autismo sea capaz de irse enfrentando a situaciones de ansiedad y regularse. Por ello es necesario:

- Conocerlo y respetar su perfil sensorial (facilitar regulación táctil, vestibular y propioceptiva)
- Entorno predecible: anticipaciones, agendas, claves visuales, rutinas
- Lenguaje claro e instrucciones concretas
- Sin sobrecarga cognitiva y con espacios/tiempos organizado y estructurado

- Instrucciones y materiales que faciliten la comprensión de las tareas
- Apoyo visual – NO RUIDO VISUAL: Usar los tres canales (visual, kinestésico y auditivo)
- Crear momentos de aprendizaje en contextos naturales, en los que se producen interacciones sociales
- Trabajar la generalización y la flexibilidad
- Desarrollar estrategias de autocontrol y regulación
- Aumentar experiencias y recuerdos positivos

Otras adaptaciones:

- Ajustar el nivel de exigencia al nivel de cansancio o al estado emocional
- Equilibrar el día con tareas más demandantes y otras menos exigentes
- Programar momentos de relajación y de dedicación a sus intereses
- Tener en cuenta el procesamiento del tiempo más lento.
- Programar la práctica de deporte de forma regular
- Mantener una actitud tranquila y comprensiva
- Ser coherentes: trabajo en equipo, todos a una

Parte 2: Regulado avanza mejor: estrategias sensoriomotrices, emocionales y cognitivas

Por su estilo cognitivo de pensamiento y su forma de procesar la información, las personas autistas son más vulnerables a la ansiedad, se les dificulta el empleo de estrategias de regulación, responden de manera más INTENSA y necesitan más tiempo para reestablecer el equilibrio.

Más de la mitad de las personas autistas tienen ansiedad. La desregulación emocional es un detonador de muchas conductas disruptivas e influye mucho en su calidad de vida. La ansiedad agrava la sintomatología específica del autismo.

Manifestaciones de la ansiedad:

- Mayor insistencia en rutinas, rituales y estereotipias
- Incremento en preferencias por normas y reglas
- Insistencia en la invariancia
- Intensificación de los intereses especiales
- Más (o aparición de) Tics faciales
- Acentuación de los comportamientos socialmente inapropiados: hablar en voz muy alta, invadir espacios personales, etc.
- Menos iniciativa en interacción, en contestar preguntas, en comprender, en

contar cosas

- Deambular
- Irritabilidad
- Labilidad emocional

La autorregulación es la capacidad que tenemos para controlar nuestros estados, impulsos y recursos internos. Hay tres tipos de regulación:

Regulación fisiológica y sensorial: mantener un nivel adecuado de alerta y responder de manera apropiada ante los estímulos sensoriales del ambiente. Adaptaciones en el entorno favorecerán, además de intervención en integración sensorial.

Regulación emocional: partiendo de identificar su estado emocional y tener herramientas para expresarlo y regularlo. Intervención en emociones.

Regulación cognitiva: el uso de procesos cognitivos o mentales necesarios en la resolución de problemas y habilidades relacionadas con la atención, transición y persistencia en las tareas. Aquí las funciones ejecutivas juegan un papel fundamental: flexibilidad cognitiva y conductual, además de aumentar experiencias y recuerdos positivos.

Regulación fisiológica y sensoriomotriz (consulta con tu terapeuta ocupacional para conocer muy bien el perfil sensorial, aquí vemos actividades generales). Identifica las preferencias sensoriales de tu hijo: qué le calma, qué le estimula, qué busca y qué evita. Con ello podrás organizar mejor la rutina diaria que calmará y organizará su sistema nervioso. Veremos:

- Actividades sensoriales que ayudan a regular: perfiles
- Técnicas de respiración y relajación, y otras estrategias fisiológicas

El desarrollo emocional. A través de la interacción básica el niño descubre las intenciones y las conductas que de ellas se derivan. Es decir, las primeras experiencias sociales nacen de la interacción donde además más y más se van intensificando las señales emocionales y la reciprocidad emocional. Con un año reconoce expresiones en caras de otras personas, a partir de los dos es capaz de asociar emociones con expresiones y con situaciones. Será después cuando pueda manejar su expresividad a voluntad o comprender que también los pensamientos provocan emociones. La regulación llegará después.

- Identificación de la mímica facial
- La emoción en el contexto social
- Comprendiendo la causalidad

- Mímica y lenguaje corporal

Dos funciones ejecutivas fundamentales:

Control inhibitorio, que nos permite autorregularnos a la hora de actuar, de forma más reflexiva y menos impulsiva. Será decisivo para atender a normas, la regulación emocional, la atención o evitar distracciones, además para dominar estados mentales o comprender el engaño. Ayuda a reaccionar adecuadamente a un “no”, a guardar turnos, a esperar, a participar en actividades, a respetar normas, a reconocer peligros, desarrollar estrategias regulación.

Todo lo relacionado con emparejamientos y clasificaciones, identificar lo que falta a un dibujo, reproducir un modelo con figuras geométricas, intrusos, identificar en una imagen algo absurdo o inadecuado, seriaciones, juegos de mesa, fichas de atención variadas o tareas de go-no go.

Flexibilidad cognitiva: Desarrollar un pensamiento y comportamiento flexible es fundamental para adaptarse a las demandas o a las prioridades del entorno, y así encontrar las reglas implícitas que determinan la selección de una respuesta correcta y/o la habilidad para alternar entre distintos patrones o estados mentales.

La autorregulación: Reconocer, comunicar y regular las propias emociones

- Identificar y expresar su estado emocional
- Conocer y usar vocabulario referido a estados emocionales para expresar cómo se sienten
- Comprender la relación pensamientos – emociones
- Saber sentirse a gusto, saber estar bien: sensaciones agradables como antídotos
- Reforzar la autoestima, destacar fortalezas, refuerzo positivo
- Los recuerdos emocionales hacerlos lo más positivos posibles: recuerdos felices (libro feliz, diario emocional): Aumentar las experiencias y recuerdos positivos
- Familiarizarse con la ira, conocer sus límites y regularla
- Aprender a sustituir pensamientos bucle o negativos por otros más funcionales y adecuados

Acerca del ponente: Anabel Cornago

Mamá de un adolescente autista. Desde el diagnóstico de su hijo Erik de Autismo

infantil Kanner en diciembre de 2006, y su formación en Atención Temprana, se ha implicado de forma absoluta en la estimulación diaria de su pequeño, desarrollando programas de intervención paso a paso y materiales con el reconocimiento del Institut für Autismusforschung Hans E. Kehrler e.V (Bremen) y la Hochschule de Münster. Es autora de **Manitas exploradoras y activas**, de Manual de Teoría de la Mente para niños con autismo y de Manual de Juego para niños con autismo. Dirige un proyecto de atención temprana con una serie de libros editados desde Autismus Hamburg: die Wahrnehmung (actividades sensoriales), Die Emotionen (Las emociones), Interaktion und Spiel (Interacción y juego) y Handmotorik (Destreza Manual) ya han sido publicados. En preparación el siguiente: Flexibilidad y funciones ejecutivas.

Su blog El sonido de la hierba al crecer es un referente en el mundo del autismo.

Ofrece también formación online práctica, completa y paso a paso, reconocida y recomendada por el Institut für Autismusforschung Hans E. Kehrler e.V (IFA)

<https://elsonidodelahierbaalcrecer.teachable.com/courses>

Ha participado con ponencias y talleres en Alemania, España, Portugal, México, Ecuador, Colombia, Chile, Argentina, Bolivia, Perú. Ha colaborado también en los vídeos del programa europeo Simple Steps, así como con artículos, entrevistas relacionados con el autismo en diferentes medios de Alemania, España, México, Colombia, Uruguay, Ecuador, Argentina, Bolivia. Además, es miembro de la junta directiva del Institut für Autismusforschung Hans E. Kehrler e.V (Bremen) y forma parte del consejo de Autismus Hamburg, además de cofundadora. Docente invitada en el Módulo de Autismo de la Hochschule Münster. Docente en la Escuela de Terapeutas en Autismo del Institut für Autismusforschung Hans E. Kehrler e.V, en la Jacobs University, en Bremen. Tres libros publicados en español y cuatro en alemán. Posgrado en autismo dirigido por Daniel Valdez.

Es Licenciada en Ciencias de la Información (rama Periodismo) por la Universidad de Navarra.