

ESTRATEGIAS DE REGULACION EMOCIONAL Y CONDUCTUAL PARA NIÑ@S Y ADOLESCENTES CON TEA



Lucila Oberlander
Psicopedagoga
luliober@gmail.com

CURSO 2023-24

Índice

1. CONSIDERACIONES GENERALES
2. AUTO Y HETERO REGULACION
3. FACTORES DESENCADENANTES DE DESREGULACIÓN
4. MELTDOWN, SHUTDOWN
5. ESTRATEGIAS PRÁCTICAS
 - Emoción
 - Conducta
 - Sensorial
 - Entorno

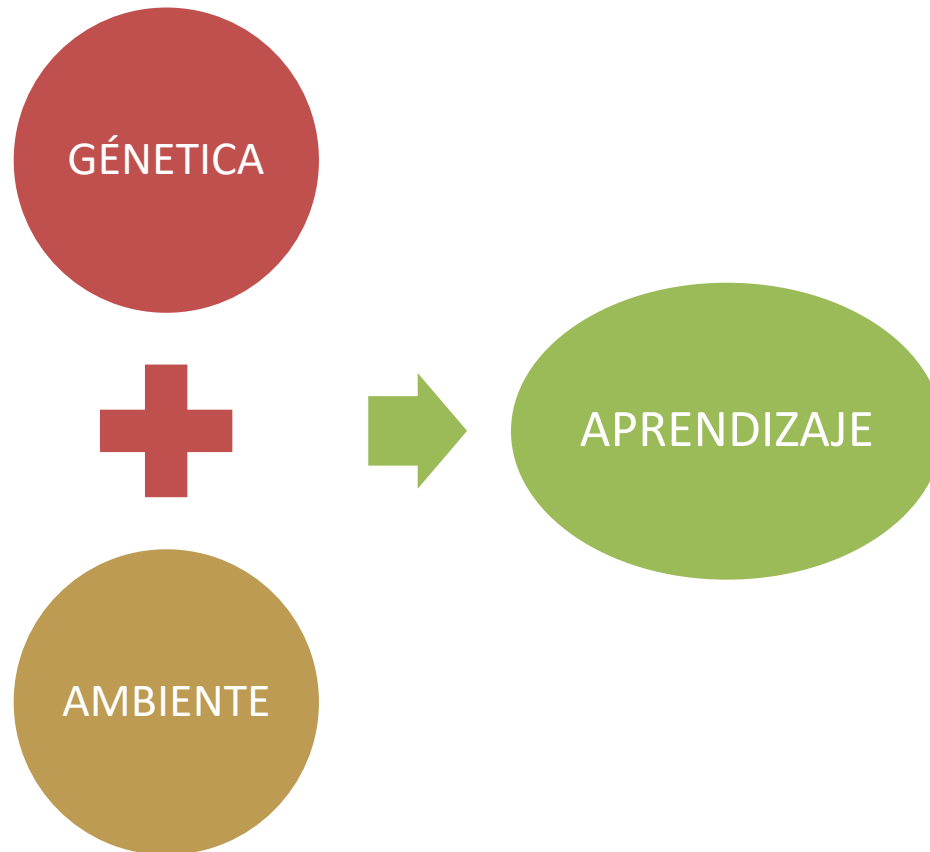
CONSIDERACIONES GENERALES



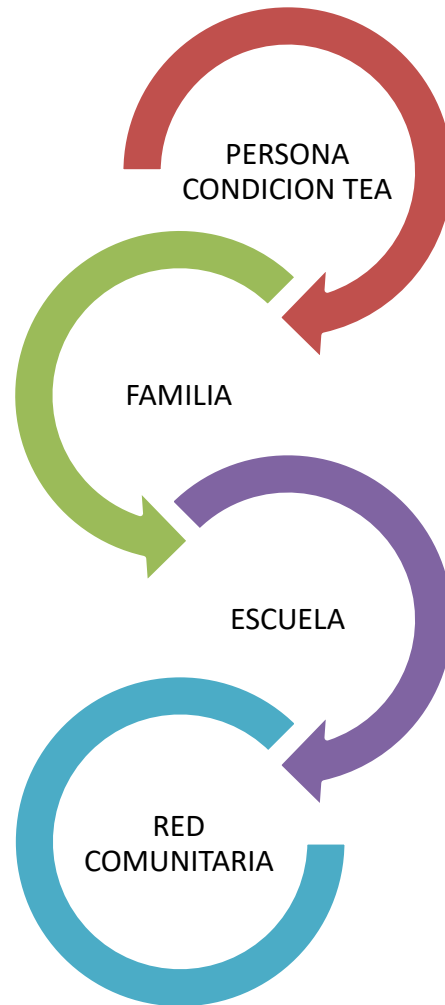
CONSIDERACIONES GENERALES



CONSIDERACIONES GENERALES



CONSIDERACIONES GENERALES



CONSIDERACIONES GENERALES

UN OBJETIVO POR VEZ!!!



AUTO-REGULACIÓN

HETERO-REGULACION



REGULACION EMOCIONAL

- PROCESO RESPONSABLE DE OBSERVAR, EVALUAR, Y MODIFICAR LAS REACCIONES EMOCIONALES.
- PROCESO QUE PUEDE SER TANTO EXTERNO COMO INTERNO Y QUE NOS PERMITE EVALUAR Y MODIFICAR NUESTRAS CONDUCTAS, EJERCIENDO UNA INFLUENCIA SOBRE LAS EMOCIONES, SOBRE CÓMO Y CUÁNDO LAS EXPERIMENTAMOS. GROSS Y THOMPSON (2007)
- FUNCIÓN DE ADAPTACIÓN AL AMBIENTE, LA REGULACIÓN SUPONE EL MANEJO DE LA EMOCIÓN A FAVOR DE UN MEJOR FUNCIONAMIENTO DEL INDIVIDUO EN UNA SITUACIÓN DADA.

REGULACION EMOCIONAL

- ❖ LA **AUTORREGULACIÓN** ES UNO DE LOS EJES FUNDAMENTALES EN DESARROLLO DEL BIENESTAR DE LA PERSONA.
- ❖ ES LA CAPACIDAD DE **GESTIONAR LAS RESPUESTAS EMOCIONALES Y COGNITIVAS ANTE LAS EXPERIENCIAS EN EL MEDIO.**
- ❖ IMPLICA:
INTERPRETACIÓN, EXPRESIÓN Y MODULACIÓN DE LAS PROPIAS EMOCIONES.

COMO CREEIS QUE SE EXPRESA LA DESREGULACIÓN?



POSIBLES CAUSAS DE DESREGULACIÓN

Dificultad en la comunicación:
para expresar necesidades, problemas receptivos...

Habilidades emocionales:
dificultad para identificar emociones propias y de los demás,
dif. gestión de la emoción....

Aspecto social:
presión por encajar, dif. ToM, dif. gestión de conflictos

Procesamiento cognitivo:
razonamiento concreto, pensamiento dicotómico, rigidez,
necesidad de control y evitar imprevistos....

Aspecto sensorial:
exceso de estímulos, malestar interno...

Externos:

- ❖ **Contexto estresante:** ruidos, olores, luces, multitud, exceso de demandas, sobre-estimulación, clima.

Internos:

- ❖ **Sensaciones fisiológicas- sensorial:**
sueño, hambre, dolor, estado de alerta, temperatura.
- ❖ **Sensaciones emocionales:** alegría, enfado...
- ❖ **Sensaciones cognitivas:** pensamientos, dificultad de comprensión del entorno, impredecibilidad, imprevistos.

FACTORES PRECIPITADORES DE DESREGULACIÓN

- Estímulo externo



Ruido me molesta

- Estímulo interno



Pienso en una prueba médica

A TENER EN CUENTA!!

BURNOUT

Es una forma de colapso silencioso y prolongado. Se debe principalmente a que la mente se encuentra ocupada en manejar los estímulos que la sobrecargan y por lo tanto no se puede enfocar en "tareas de mantenimiento".

Los autistas pasamos cerca del
50 %
de nuestra vida en estado de burnout.

MELTDOWN

Es una forma de una reacción al estrés extremo que se manifiesta como un estallido furioso a situaciones abrumadoras, con pérdida de control en el comportamiento que se expresa de forma verbal (ej: chillidos, gritos, llanto incontrolable, agresiones verbales), física (ej: patear, golpear, romper objetos, morder) o ambas formas combinadas..

SHUTDOWN

Es un versión más intensa del meltdown que se da de forma internalizada... un autista con un shutdown puede parecer desconectado y limitarse a hacer lo mínimo indispensable para sobrevivir y en piloto automático, presentar un cuadro de mutismo repentino, aislarse de manera aún más intensa, presentar serios retrocesos en los aprendizajes previos, entre otros. Usando la analogía del cerebro como una computadora... es un pantallazo azul.

PRIMER DESAFÍO



INVESTIGAR LA CAUSA

ANALIZAREMOS LA CONDUCTA



**ENTENDER...
PARA ACOMPAÑAR**



ESTRATEGIAS PRÁCTICAS

➤ CONDUCTA

➤ EMOCIONES

➤ SENSORIAL

➤ ENTORNO

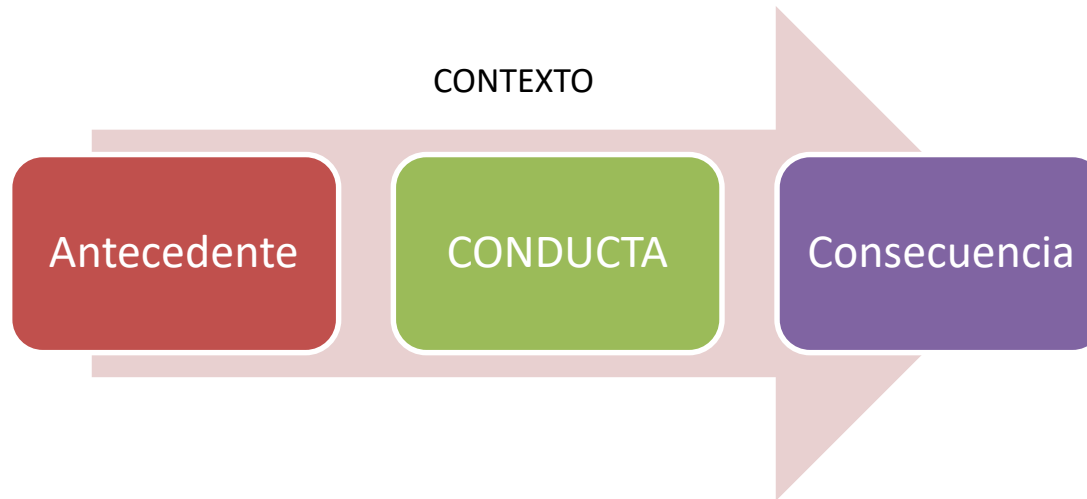
➤ **CONDUCTA**

➤ EMOCIONES

➤ SENSORIAL

➤ ENTORNO

Análisis funcional de la conducta



A = Antecedente: Lo que ocurre ANTES, como un “detonante” para el comportamiento. Pueden ser: **una acción, una persona, un objeto, contexto**

B = Comportamiento: Reacción específica de cada niño. Tienen que ser **OBSERVABLES, FRECUENCIA, INTENSIDAD.**

C = Consecuencia: Lo que ocurre DESPUÉS, y en respuesta a el comportamiento.

Función comunicativa de la conducta

Pedir ayuda

Expresar malestar

Evitar o escapar de una situación

Conseguir algo deseado

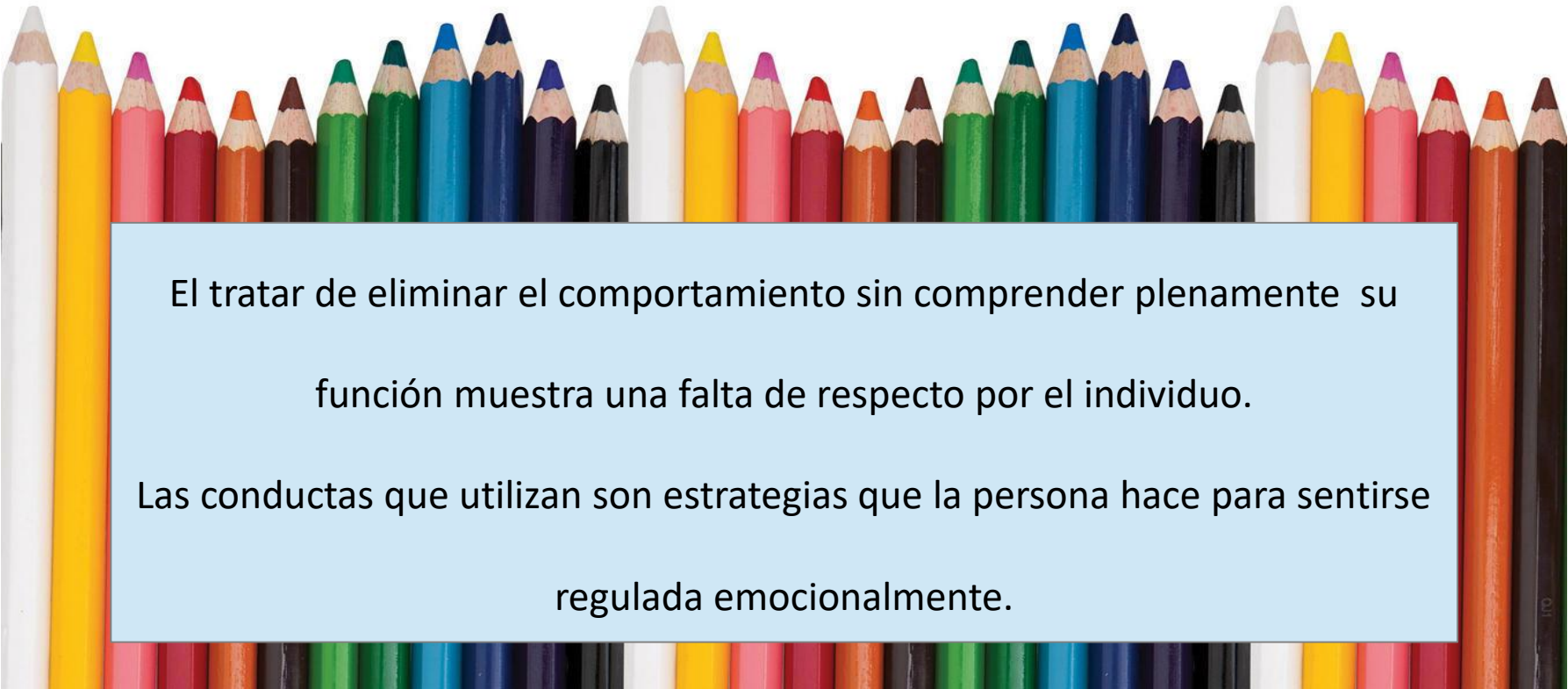
Conseguir atención

Autorregulación

La actuación variará
dependiendo de la
función
comunicativa que
tenga una conducta

METAFORA DEL ICEBERG





El tratar de eliminar el comportamiento sin comprender plenamente su función muestra una falta de respeto por el individuo.

Las conductas que utilizan son estrategias que la persona hace para sentirse regulada emocionalmente.

Consideraciones generales

- ❖ La conducta esta relacionada con el contexto en el que se produce.
- ❖ Tiene una función concreta.
- ❖ Conducta subyacente a las dificultades en la comunicación, comprensión, autocontrol, rigidez, autorregulación.



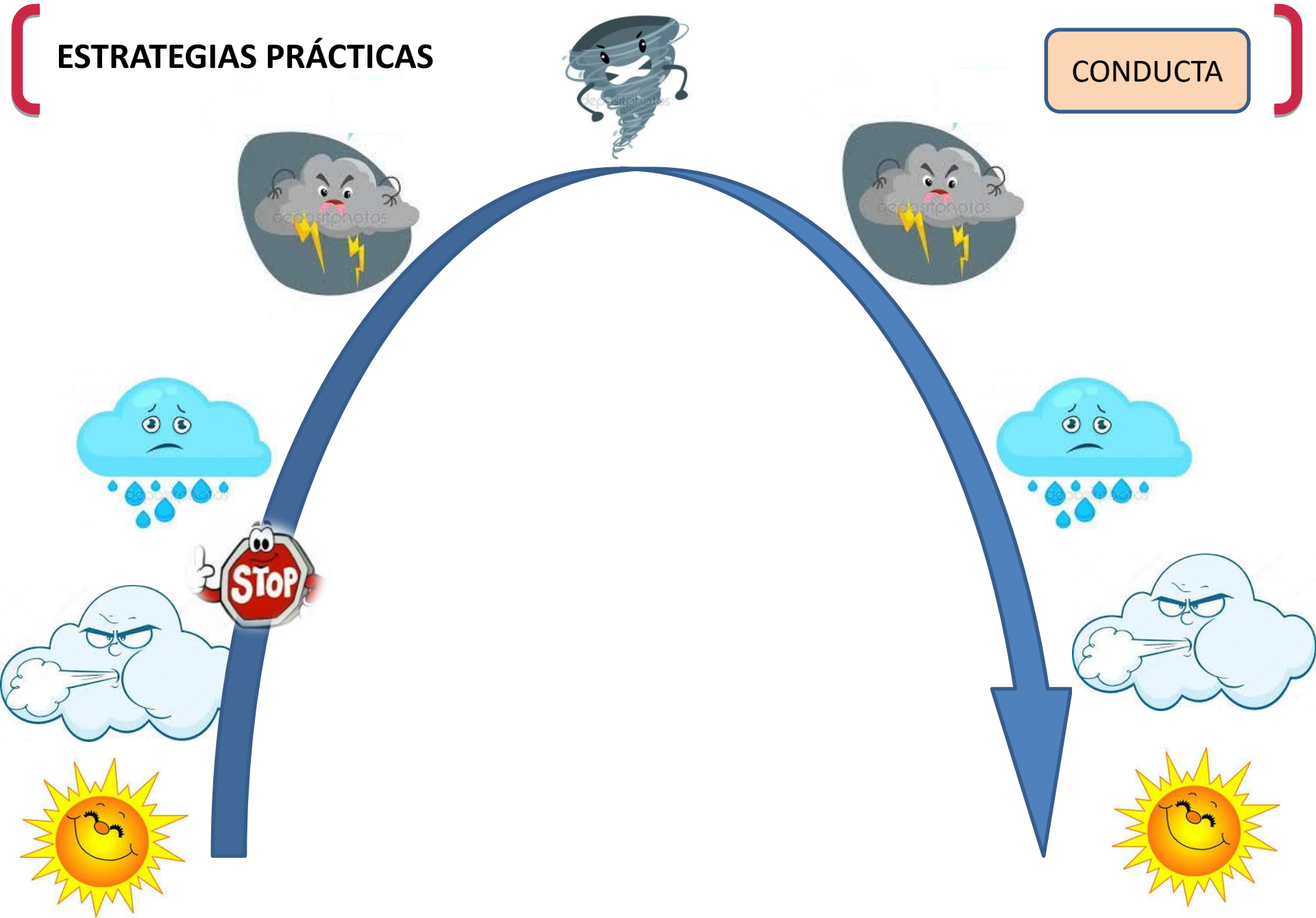
Propuestas

- Entender la función comunicativa de la conducta.
- Proporcionar estrategias a través de adaptación del entorno.
- Enseñanza de habilidades adaptativas.
- Valorar mecanismo compensatorio que pone en marcha para autorregularse

**CUAL CREEIS QUE ES LA MEJOR MANERA DE
ACTUAR DURANTE LA DESREGULACIÓN
CONDUCTUAL?**

ESTRATEGIAS PRÁCTICAS

CONDUCTA



Intervención desde la **ANTICIPACIÓN**

Cómo prevenir la aparición de conductas inadecuada?

- ✓ Anticipación de lo que pasará y se espera de la persona
- ✓ Estructuración y rutinas (predecible)
- ✓ Uso de motivación
- ✓ Enseñar conducta alternativa
- ✓ Refuerzo conductas adecuadas
- ✓ Alternativas para la gestión tiempo libre/ampliar intereses
- ✓ Enseñar habilidades de resolución conflictos
- ✓ Estrategias de autocontrol
- ✓ Sensibilidad ante cualquier intento comunicativo del niñ@
- ✓ Evitar situaciones fuente de estrés y ansiedad

Intervención basada en las **CONSECUENCIAS**

No efectiva por si sola como aprendizaje....
intervenir en antecedente.

- ✓ Ante conducta adecuada: REFUERZO (primario, secundario)

- ✓ Ante conducta “desregulación”:
 - ✓ Identificar factor detonante y efectuar modificación.
 - ✓ Cambio de contexto.
 - ✓ Darle apoyo inmediato para aplicar la conducta alternativa.
 - ✓ Redirigir atención a otra actividad incompatible con su conducta.
 - ✓ Acompañar desde el respeto

Desregulación



➤ CONDUCTA

➤ **EMOCIONES**

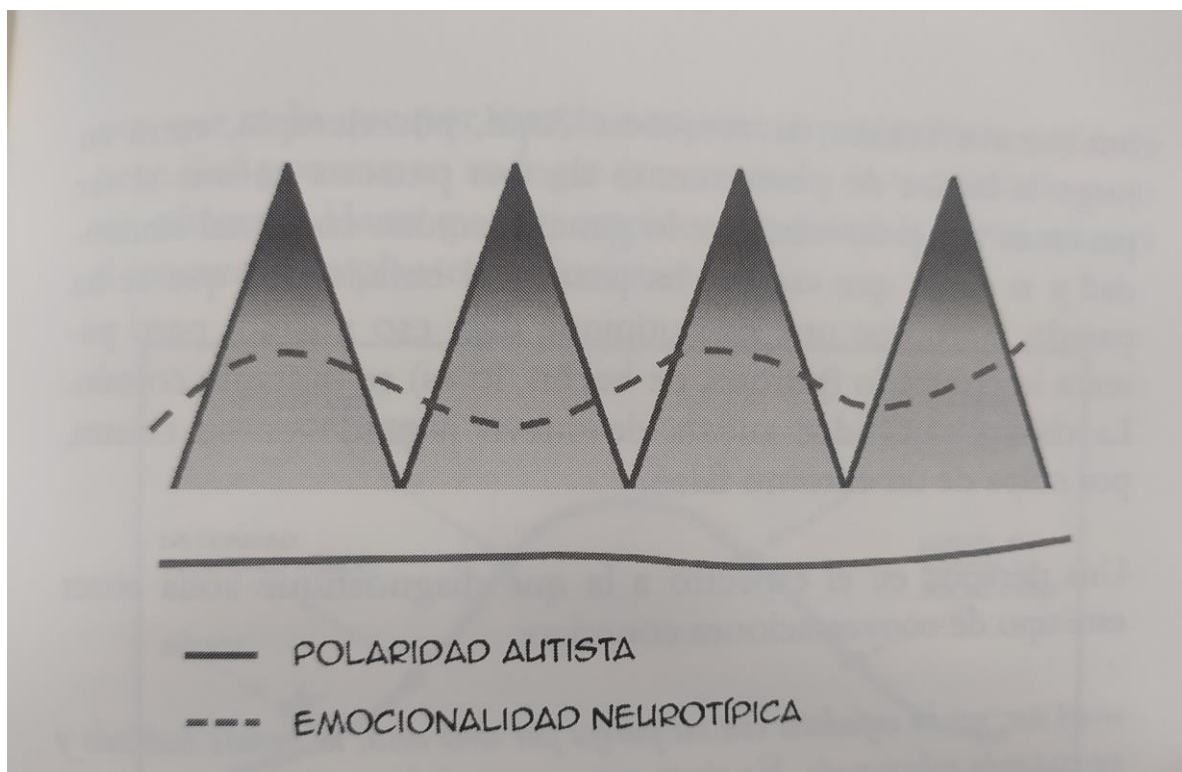
➤ SENSORIAL

➤ ENTORNO



PATRONES EMOCIONALES EN AUTISMO Y NEUROTIPICIDAD: DIFERENTES EN RITMO E INTENSIDAD

EMOCIONES

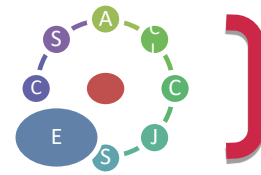


Cuando identificamos en el infante-adolescente un estado de ánimo, no queremos eliminarlo, sino ayudarle a poner nombre a la emoción y prevenir una conducta no apropiada.

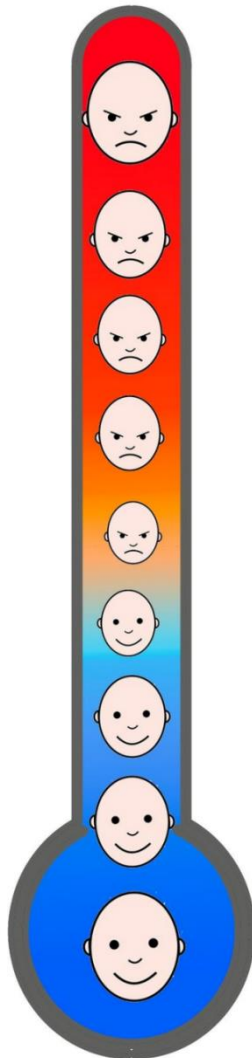
**Primer paso:
Ayudar a identificar!**



OBJETIVAR LAS EMOCIONES PARA FAVORECER LA REGULACIÓN



10
9
8
7
6
5
4
3
2
1



PROPUESTAS:

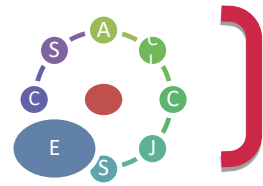
En qué numero crees que estás?

A MI ME PARECE QUE ESTAS EN EL 7?

Como crees que esta papa?

QUE PODEMOS HACER PARA BAJAR AL 1?

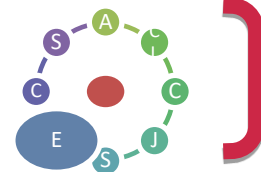
CLASIFICAR



LO PUEDO TOLERAR	ME HACE SENTIR INCÓMODO	ME PUEDE PONER NERVIOSO	ESTO PUEDE HACERME ENFADAR	ESTO ME PUEDE HACER PERDER EL CONTROL	STRESSORS
1	2	3	4	5	

A "5" Could Make me lose control

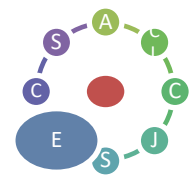
INTERPRETAR LAS EMOCIONES DE LOS DEMÁS

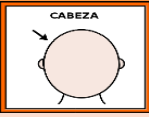

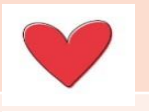





¿Quién se siente contento?

The image shows two children in go-karts on a paved surface. The child on the left is wearing a green and blue striped shirt and has their arms raised in the air, indicating happiness or excitement. The child on the right is wearing a light blue shirt and has their hands on their head, indicating frustration or distress. The go-kart on the left has the number 244 on the back, and the go-kart on the right has the number 79. The background is a plain, light-colored wall.

SEÑALES DEL CUERPO: IDENTIFICAR



	PARTES DEL CUERPO	CUANDO ESTOY RELAJADA	CUANDO ESTOY ENFADADA	
	CABEZA	Bien	Un poquito revolucionada	
	DIENTES	Bien	Los aprieto	
	LENGUA	VOZ	Bien	Grito
	RESPIRACIÓN	Bien	Respiro más rápido	
	CORAZÓN	Bien	Late más fuerte	
	PANZA	Bien	Bien	
	MÚSCULOS	Bien	Tensos	
	MANOS	Bien	Aprieto las manos	
	PIES	Bien	Me piso a mi mismo	

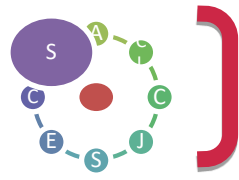
ESTRATEGIAS PRÁCTICAS

➤ CONDUCTA

➤ EMOCIONES

➤ **SENSORIAL**

➤ ENTORNO



Integración Sensorial

7 sentidos



vista



oído



tacto



gusto



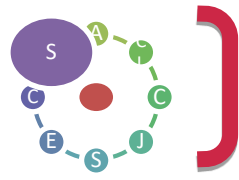
olfato



vestibular

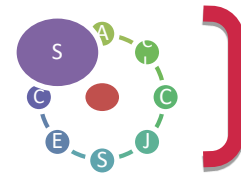


propioceptivo



ESTRATEGIAS DE REGULACIÓN:

- ACTIVIDAD
- MATERIAL
- ESPACIO
- APPS



Actividades que ayudan a regular

Materiales Vestibulares



Tirarse por un tobogán



Mecerse



Rotar



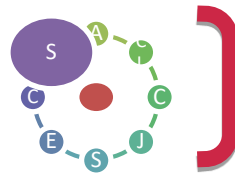
Saltar



Columpiarse



Brincar



Actividades que ayudan a regular

Propiocepción



Ejercicio



Transportar



Brincar



Pelear



Trepar



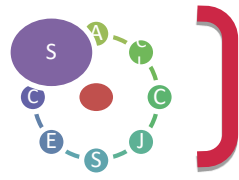
Empujar



Tirar

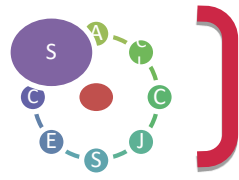


Jugar con el balón



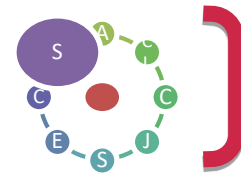
Material que ayudan a regular: caja sensorial





Espacios que ayudan a regular

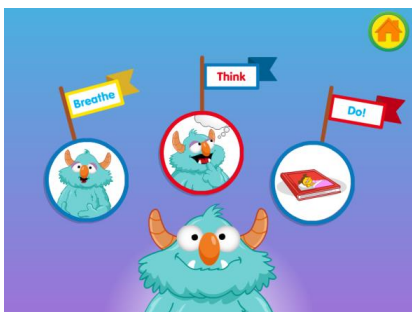


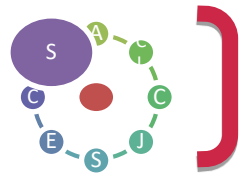


Apps que ayudan a regular: respiración, relajación.....



Mètode de Koeppen I



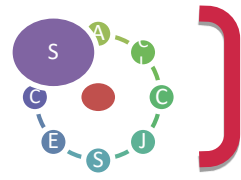


Apps que ayudan a regular: respiración, relajación.....



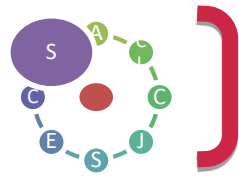
Mindful Powers

SENSORIAL



**CONOCER LAS PREFERENCIAS SENSORIALES,
PARA AYUDAR A REGULAR.**





APRENDEMOS SI ESTAMOS REGULADOS...



ESTRATEGIAS PRÁCTICAS

- CONDUCTA
- EMOCIONES
- SENSORIAL
- **ENTORNO**

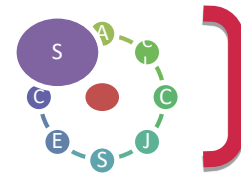
Autism Friendly environment



TEORÍA DE LAS CUCHARAS

La teoría de las cucharas es una analogía explicativa usada por personas neurodiversas y con discapacidades invisibles para darse a entender con familia y amigos sobre su energía muchas veces limitada. He aquí las unidades que puede tomar cada actividad y, por tanto, la dificultad que representa y lo limitado que puede ser un día si han gastado todas sus cucharas en cosas cotidianas que otros dan por hecho.

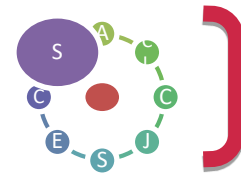
	 Ducharse.	 Peinarse.	 Revisar RRSS.	 Leer o Estudiar.
	 Hacer aseo.	 Cocinar y comer.	 Socializar.	 Pasear a tu mascota.
	 Trabajar/Estudiar.	 Ir al supermercado.	 Hacer ejercicio.	 Ir al médico.



Estructura:

Programar momentos a lo largo del día que fomenten regulación





Estructura:

Evitar exposiciones sensoriales innecesarias y excesivas



Estructura:

Gestión del tiempo libre

ACTIVIDADES

CUERPO



- PASEAR A DOLCE
- SALTAR
- PATINETE
- JUEGOS DE PARQUE
- BASQUET
- BAILAR

MENTE



- LEER
- PASATIEMPOS:
SOPA DE LETRAS/BUSCAR LAS
DIFERENCIAS
- JUEGOS DE MESA
- ESCRIBIR
- JUEGOS DE CONSTRUCCIONES

TRANQUILIDAD



- MIRAR LA TELE
- DIBUIJAR/PINTAR
- ESCUCHAR MÚSICA
- VER POR LA VENTANA
- DORMIR

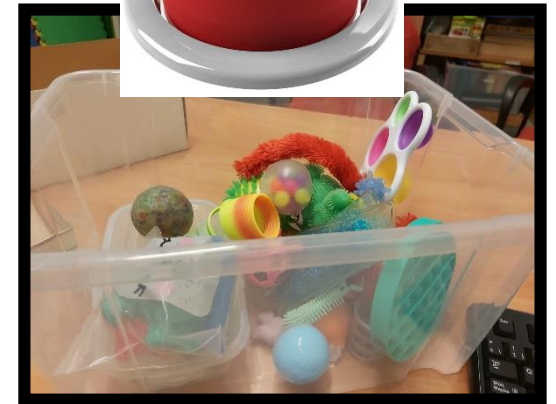


ESTRUCTURA: DESDE LA ANTICIPACION

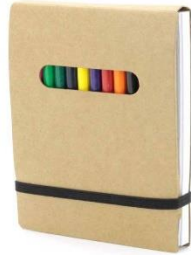
ABC  **HORARIO**



Hora	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
					
					



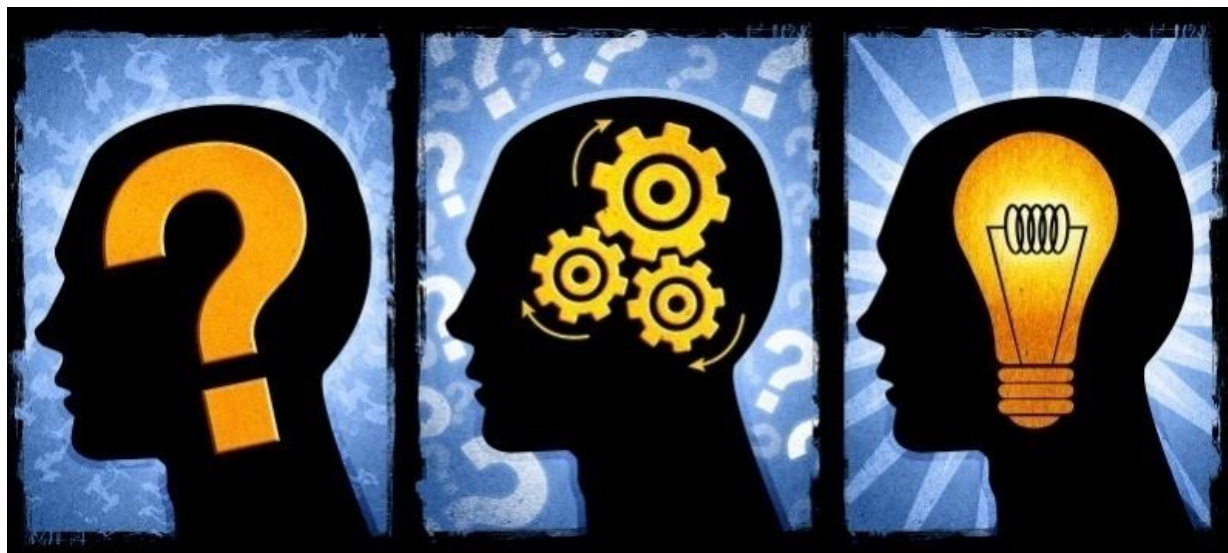
“Entorno portátil”



APUNTE!!!!



Gracias!!



Lucila Oberlander

luliober@gmail.com