

# REGULACIÓN EMOCIONAL EN TEA



designed by freepik.com

[Vector de cara sonriente creado por freepik - www.freepik.es](https://www.freepik.es/vectores/cara-sonriente)

## CONTENIDO

Autismo y ansiedad • Página 2

Factores desencadenantes •  
Página 3

Estrategias proactivas • Página 4

Otras estrategias y recursos •  
Página 5

Para saber más... • Página 6

**Servicio de Asesoramiento  
y Apoyo Especializado**

**C.C.E.E. JÉRÔME LEJEUNE**



## AUTISMO Y ANSIEDAD

El Trastorno del Espectro Autista (TEA) se caracteriza por déficits persistentes en la comunicación y en la interacción social y por patrones repetitivos y restringidos de conducta, actividades e intereses (DSM-V)

Estas características del TEA hacen que las personas con este trastorno sean más vulnerables a la ansiedad por lo que está presente en un alto porcentaje de personas con TEA (42%-79%, Kerns, 2017). Esto es debido a que estas personas perciben el mundo como abrumador lo que les hace tener un nivel basal de ansiedad (arousal) más elevado que en el resto de las personas.

La falta de habilidades en la regulación de esta ansiedad es lo que les lleva, en un gran porcentaje de los casos, a tener conductas desafiantes.



Autor pictogramas: Sergio Palao. Origen: ARASAAC (<http://www.arasaac.org>). Licencia: CC (BY-NC-SA). Propiedad: Gobierno de Aragón (España)

### AUTORREGULACIÓN

Se puede definir como la capacidad para controlar la energía, las emociones o el comportamiento (Anabel Cornago, 2019)

Será necesario enseñar habilidades que ayuden a la persona a autorregularse y así conseguir un mejor bienestar emocional y disminuir las conductas desafiantes.

Será un punto clave la prevención: modificación del entorno (entornos amables) donde la persona con TEA se pueda sentir más relajada y por lo tanto su arousal baje.

# FACTORES DESENCADENANTES

## 1. RASGOS TEA

- Dificultades en la comunicación social
- Anomalías en el procesamiento sensorial
- Inflexibilidad
- Déficit en las funciones ejecutivas

## 2. ENTORNO FÍSICO

- Entornos impredecibles. Sin organización, estructuración o anticipación visual
- Sobrecarga de estímulos sensoriales.
- Transiciones (cambios de actividad/espacio) poco estructuradas
- Situaciones de espera



[Vector de computadora dibujo](https://www.freepik.es/vectores/computadora-dibujo)  
creado por jcomp - [www.freepik.es](https://www.freepik.es)

## 3. ENTORNO SOCIAL

- No favorecer las oportunidades de comunicación y/o elección
- Situaciones sociales poco organizadas
- No respetar rutinas y hábitos de las personas
- Pocos apoyos o ineficaces
- Nivel de exigencia poco ajustado

## 4. ENTORNO METODOLÓGICO

- Poca estructuración en las actividades
- Actividades demasiado complicadas y/o poco funcionales
- Actividades con muchas carga verbal
- Uso escaso de agendas, horarios y apoyos visuales

# ESTRATEGIAS PROACTIVAS

*¿Qué podemos hacer para evitar que la persona de desregule?*

**PROMOVER  
HABILIDADES  
COMUNICATIVAS**

**FAVORECER LA  
AUTODETERMINACIÓN Y  
ELECCIÓN**

**SITUACIONES Y ACTIVIDADES  
ESTRUCTURADAS Y  
ORGANIZADAS**

**UTILIZACIÓN DE APOYOS  
VISUALES (para  
diferenciación de  
espacios, explicación de  
los pasos de una  
actividad...**

**CONTROLAR LA  
ESTIMULACIÓN SENSORIAL  
(luces, ruido...)**

**TRANSICIONES ORGANIZADAS  
(utilización de temporizadores  
para ayudar a la comprensión  
de fin de actividad)**

**UTILIZACIÓN DE  
AGENDAS Y HORARIOS  
PARA ANTICIPAR**

**ACTIVIDADES DIVIDIDAS  
EN PASOS CLAROS Y  
AJUSTADAS A LA  
PERSONA**

**UTILIZACIÓN DE  
TEMPORIZADORES  
PARA SITUACIONES DE  
ESPERA**

## OTRAS ESTRATEGIAS

**¿Qué hacer cuando vemos que la persona se está desregulando y está subiendo su ansiedad?**

1. Identificar objetos de regulación:  
plastilina, bola cualquier objeto para mover en la mano... (tener todos estos objetos recogidos en una mismo sitio / caja para que sean fáciles de encontrar)



2. Identificar las actividades que le relajan (escuchar música, pintar...)



3. Crear una zona de relajación donde indicarle que puede ir cuando se está poniendo nervioso/a

4. Darle espacio de movimiento

5. Enseñarle a expresar su estado emocional mediante cuaderno de comunicación o termómetro emocional.



6. Asociar la emoción a una actividad que le permita recuperarse.



# PARA SABER MÁS...



<a href="https://www.freepik.es/vectores/posibilidades">Vector de posibilidades creado por rawpixel.com - www.freepik.es</a>



## EL SONIDO DE LA HIERBA AL CRECER

Habla de la regulación emocional en el autismo y da estrategias.

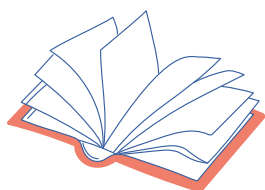
<https://elsonidodelahierbaelcrecer.blogspot.com/2019/01/la-autorregulacion-en-el-autismo.html>



## FUNDACIÓN CONECTEA

Tienen un apartado donde nos hablan de la educación emocional en el TEA.

<https://www.fundacionconectea.org/2021/01/14/la-educacion-emocional-en-los-ninos-con-autismo/>



## GUIA "Estrategias proactivas de regulación emocional. Intervención desde la prevención para profesionales y familiares"

*Guía elaborada en el marco de la Comisión Técnica de Trabajo y Estudio del Área de Educación y Formación de la Federación Autismo Madrid*

[https://autismomadrid.es/wp-content/uploads/2022/01/Guia\\_regulacion\\_emocional.pdf](https://autismomadrid.es/wp-content/uploads/2022/01/Guia_regulacion_emocional.pdf)



## Tranquilos y atentos como una rana (Eline Snel)

Libro para enseñar técnicas de relajación

**"El mejor momento para poner en marcha una intervención en problemas de comportamiento es cuando éstos no tienen lugar"**  
(Carr, 1996)