



# AUTISMO Y DESREGULACIONES O DESAFÍOS EMOCIONALES

El Autismo<sup>1</sup> es una diferencia en el neurodesarrollo típico que se manifiesta en desafíos en la interacción y comunicación social, además de la presencia de patrones repetitivos de comportamiento o actividades. Puede estar asociado a condiciones de salud tales como: Epilepsia, Discapacidad Intelectual, Trastornos del Sueño, de Salud Mental y Síndromes Genéticos.

Las personas autistas pueden experimentar importantes desafíos emocionales, manifestados en comportamientos disruptivos y menor control de impulsos. Esto puede tener un impacto significativo y negativo en las habilidades de la vida diaria de la persona, en el aprendizaje, sus relaciones sociales y en su calidad de vida en general, y puede sumar un estrés considerable a las familias y personas cuidadoras.

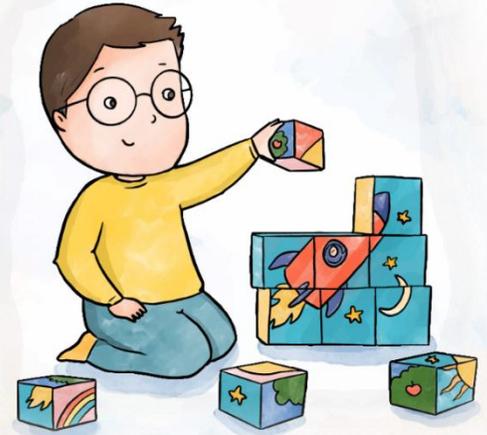
## ¿CÓMO PREVENIR DESREGULACIONES O DESAFÍOS EMOCIONALES EN PERSONAS AUTISTAS?

Las familias, profesionales de salud y educación pueden ayudar a las personas autistas a desarrollar habilidades de autorregulación emocional a través de una variedad de estrategias, aplicar la co-regulación, la enseñanza de habilidades sociales y la creación de entornos estructurados y predecibles. Recomendaciones en esta línea son:

---

<sup>1</sup> Si bien en contexto sanitario utilizamos el término Trastorno del espectro Autista para referirnos al diagnóstico que orienta los procesos asistenciales, utilizamos también el concepto de Autismo y personas autistas para considerar las preferencias de la comunidad autista y el enfoque de neurodiversidad.

- **Conocer a la persona autista:** identificar los detonantes que generan estrés y ansiedad en la persona. Identificar su perfil sensorial, es decir conocer qué estímulos visuales, auditivos, táctiles, olfativos y/o gustativos le generan bienestar y cuáles generan malestar para adecuar el ambiente.
- **Identificar acciones de calma:** encontrar actividades relajantes personalizadas es clave para el manejo del estrés. Actividades como escuchar música, leer o hacer actividad física pueden ser útiles para reducir la ansiedad y fomentar el bienestar general.
- **Proporcionar materiales personalizados:** mantener acceso libre a elementos de regulación sensorial puede prevenir una posible desregulación. Ejemplos de estos son: juguetes sensoriales o fidgetoys, canceladores de ruido, mantas de peso, entre otros.

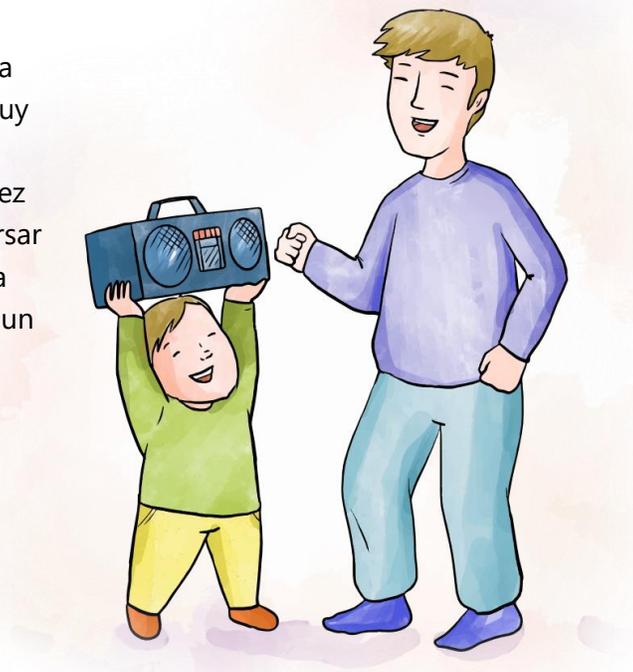


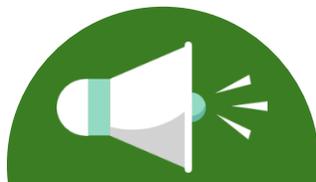
## ¿CÓMO MANEJAR UNA CRISIS O EPISODIO DE DESREGULACIÓN EMOCIONAL EN PERSONAS AUTISTAS?

El foco debe estar siempre en la prevención, sin embargo, cuando llegamos a la fase de crisis y aparecen los desafíos emocionales algunas estrategias a seguir son las siguientes:

- **Identificar la causa:** descartar cualquier gatillante en el ambiente, síntoma o malestar que pueda estar provocando el episodio. Puede ser un estímulo sensorial desagradable como un olor, la temperatura ambiental o incluso dolor físico lo que genera un estrés en escalada.
- **Cambiar foco de atención:** se sugiere utilizar elementos que capten su interés, como música, actividades que disfrute o sugerencias que le resulten atractivas.

- **Cuidar tono de voz:** En este momento, la prioridad no es lo que se dice o se pide, sino el cómo se dice, por ejemplo: el tono de voz, la expresión y hasta la postura corporal.
- **Entregar instrucciones breves y simples:** Por ejemplo “ven hacia acá”, “mira este juguete”. Jamás se debe retar o amenazar con castigos. En el momento de la desregulación, las instrucciones largas y exigir una atención desproporcionada pueden generar malestar.
- **Facilitar medios de comunicación con accesibilidad universal:** si la persona autista es pre- verbal, es importante proporcionar un dispositivo de comunicación con el cuál pueda expresar lo que siente y/o necesita en el momento.
- **Permitir los stimming:** algunos movimientos o vocalizaciones permiten la autorregulación de la persona, por lo que se deben permitir. Estos pueden involucrar desplazamiento, saltos, aleteos o vocalizaciones.
- **Proporcionar un espacio libre de estímulos sensoriales:** puede ser necesario desplazarse a un espacio donde no exista sobrecarga de estímulos visuales, sonoros o auditivos.
- **Despejar el entorno:** en caso de que el episodio vaya en escalada es necesario retirar todo lo que pueda provocar daño en la persona autista como en terceras personas.
- **Permitir la presencia y acompañamiento de una persona significativa:** se debe permitir la presencia de una persona que conozca y pueda apoyar en ese momento.
- **Cuando pasa el episodio:** dar espacio a la persona autista hasta que se sienta lista para comunicarse sobre lo ocurrido, ya que es muy probable que esté cansada y le sea difícil responder a la demanda del entorno. Una vez superado el episodio, se recomienda conversar sobre lo sucedido, preguntar qué le ayudó a calmarse y modificar lo que no haya tenido un efecto positivo





## ES IMPORTANTE CONSIDERAR:

La persona autista no quiere agredirlo/a, sólo le es difícil manejar sus emociones en ese momento.

La persona que acompaña a la persona autista puede co-regularle o desencadenar que la explosión emocional vaya en escalada, aumentando el estrés y ansiedad, en vez de disminuir las emociones.

No se recomienda la contención física, aun cuando exista agitación motora. Cabe mencionar que, en casos excepcionales, la contención física por definición es en contexto hospitalario y siempre debe ser realizada por personal capacitado.