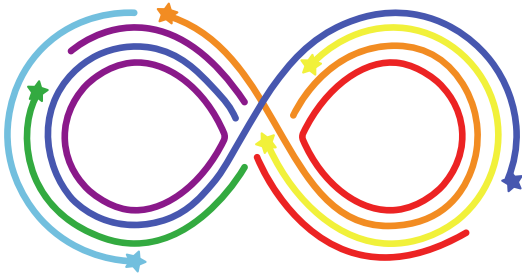


Regulación emocional, funcionamiento ejecutivo y teoría de la mente en personas con trastornos del espectro autista



¿Qué es el autismo?

- Los trastornos del espectro autista (ASD, por sus siglas en inglés) son trastornos complejos del desarrollo que pueden causar problemas en la manera en que una persona piensa, siente, se comunica y se relaciona con los demás.
- Una persona con ASD también puede adoptar patrones de comportamiento y gestos repetitivos, tener intereses limitados o ser inflexible en el cumplimiento de rutinas o rituales.

Regulación emocional

- La regulación emocional es el proceso que usamos para modificar las reacciones emocionales.
- Es un problema frecuente en las personas con diagnósticos de salud conductual.
- En las personas con ASD son frecuentes los diagnósticos de salud conductual de depresión, ansiedad y trastorno obsesivo-compulsivo.

¿Cómo se manifiestan los problemas de regulación emocional en las personas con ASD?

- Problemas para identificar emociones en uno mismo.
- Ir “de 0 a 100” en corto tiempo, no tener consciencia de la escalada emocional hasta que es demasiado tarde.
- Incapacidad para desprenderse de un sentimiento intenso.
- Crisis emocionales (discutir, hacer comentarios despectivos, ser verbalmente agresivo, faltar al respeto, etc.)



¿Qué puede hacer usted?

- ¿La persona sabe cuándo se avecina una crisis emocional? Pregúntele cómo puede ayudarla.
- Identifique y reduzca los factores desencadenantes.
- Elabore un plan para que esa persona pueda afrontar sus crisis emocionales.
- Asegúrese de darle espacio y tiempo.
- Reduzca los estímulos ambientales.
- Aplique estrategias para calmarla (mindfulness, relajación).
- Diseñe un sistema para ayudarla a saber cuándo debe comenzar usar una estrategia de afrontamiento.

¿Qué es el funcionamiento ejecutivo?

- El funcionamiento ejecutivo es un conjunto de procesos de alto nivel que nos ayudan a regular, controlar y manejar nuestros pensamientos y actos.
- Los problemas de funcionamiento ejecutivo no son síntomas de ASD, aunque muchas personas con ASD los tienen.
- En ocasiones, el funcionamiento ejecutivo crea una brecha entre las habilidades y el desempeño.

¿Cómo se manifiestan los problemas de funcionamiento ejecutivo en las personas con ASD?

- Dificultades para ser puntuales, priorizar tareas, dejar de hablar de un tema aun cuando se les pida que no lo sigan haciendo, cambiar de una tarea a otra que se debe completar inmediatamente, dejar de hacer algo que les gusta para cambiar de tarea y seguir instrucciones de varios pasos.



¿Qué puede hacer usted?

- Dividir los objetivos en varios pasos.
- Ayudarle a identificar usar alternativas funcionales.
- Por ejemplo: Hacer listas de tareas pendientes, usar un planificador o una app digital para programarse, y fijar sus propios plazos.

¿Qué es la teoría de la mente?

- El concepto “teoría de la mente” se refiere a la habilidad para comprender las creencias, los deseos y las intenciones de los demás.
- Saber que otras personas no piensan lo mismo que uno y ser capaz de predecirlas.
- La capacidad para mostrar empatía en los momentos adecuados y tomar en cuenta correctamente los puntos de vista de los demás.



¿Cómo se manifiesta la teoría de la mente en las personas con ASD?

- Las personas con ASD experimentan retrasos en el desarrollo de la teoría de la mente y a menudo siguen teniendo problemas en esta área.
- Por ejemplo: Ver solo una opción para resolver un problema, molestarse cuando alguien no conoce la respuesta a una pregunta, hacer sin querer un comentario que podría interpretarse como impertinente e incapacidad para entender el sarcasmo.

¿Qué puede hacer usted?

- Haga preguntas que inviten a adoptar una perspectiva distinta, como “¿Cómo crees que se siente esa persona en esta situación?” o “¿Cómo te sentirías tú en esta situación?”.
- Utilice ejemplos como momentos de enseñanza, como “Lo que dijiste podría interpretarse de esta manera”.
- Utilice las películas y los programas de TV como ejemplos para identificar las emociones y los motivos de los demás.