

Estrategias para apoyar la función ejecutiva en estudiantes con el autismo: la regulación de las emociones



En los EE. UU., aproximadamente el 2 % de los jóvenes padecen un trastorno del espectro autista (TEA). Los problemas de salud mental, incluidos los relacionados con el funcionamiento ejecutivo, son más comunes entre los jóvenes autistas. Esta infografía se centra en estrategias para apoyar la regulación de las emociones, que es un componente de la función ejecutiva, para promover las amistades, la independencia y el bienestar.

Al apoyar a los estudiantes con el autismo con desafíos de funciones ejecutivas, es importante enseñar nuevas habilidades y al mismo tiempo crear un ambiente que respalde los estilos de aprendizaje neurodiversos.¹

La regulación de las emociones es la capacidad de gestionar grandes emociones. Las estrategias específicas que se pueden utilizar para enseñar la regulación de las emociones incluyen:



Psicoeducación:

Los estudiantes desarrollan conocimientos fundamentales sobre las emociones al aprender a identificar las emociones y las situaciones que les hacen experimentar una variedad de emociones.



Estrategias de relajarse:

Los estudiantes aprenden diferentes técnicas para calmar sus cuerpos (por ejemplo, respirar profundamente, salir a caminar, escuchar música).



Estrategias cognitivas:

Los estudiantes aprenden a utilizar frases como "Puedo manejar esto" o "He hecho esto antes y puedo hacerlo de nuevo" para controlar los pensamientos preocupantes.

Estrategias para apoyar la función ejecutiva en estudiantes con el autismo: la regulación de las emociones

Aplicar estrategias:

Los maestros y proveedores pueden ayudar a los estudiantes a practicar sus estrategias de regulación de las emociones en situaciones del mundo real, comenzando con aquellas que son más manejables y avanzando gradualmente hasta aquellas que podrían ser un poco más difíciles.

Ayudar a los estudiantes a aplicar estrategias de regulación de las emociones les empodera y les enseña que pueden tener el control, divertirse más y participar en una mayor cantidad de actividades.

Es importante enseñar a los estudiantes con autismo habilidades de regulación de las emociones de una manera inclusiva y que afirme la neurodiversidad.



Apoye una variedad de conductas y actividades relajantes (por ejemplo, respiración profunda, escritura de guiones, escuchar música, tensión corporal) que ayuden a los estudiantes a sentirse regulados.



Proporcione acceso a apoyos sensoriales (p. ej., auriculares) y utilice espacios que ayuden a los estudiantes a mantenerse regulados en primer lugar (p. ej., habitaciones con luces tenues).



Ayude a los estudiantes a practicar estrategias de regulación de las emociones cuando se sientan tranquilos, en lugar de usarlas solo cuando estén ansiosos, molestos o desregulados.

Vea el seminario web de Southeast MHTTC "Enfoques basados en evidencia para apoyar el funcionamiento ejecutivo de estudiantes autistas" aquí: bit.ly/3pLl6lw

Vea el informe del Southeast MHTTC "Uso de la terapia cognitivo-conductual (CBT por sus siglas en inglés) para apoyar la salud mental de los estudiantes con autismo: una descripción general" aquí: bit.ly/44zuGgR

Vea la serie infográfica del Southeast MHTTC "Estrategias para apoyar la función ejecutiva en estudiantes con autismo" aquí: bit.ly/43FUUNr

Referencias

1. Bottema-Beutel, K., Kapp, S. K., Lester, J. N., Sasson, N. J., & Hand, B. N. (2021). Avoiding ableist language: Suggestions for autism researchers. *Autism in Adulthood*, 3(1), 18-29.
2. Reaven, J., Blakeley-Smith, A., Culhane-Shelburne, K., & Hepburn, S. (2012). Group cognitive behavior therapy for children with high-functioning autism spectrum disorders and anxiety: A randomized trial. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 53(4), 410-419.
3. Pellicano, E. (2012). The development of executive function in autism. *Autism Research and Treatment*, 2012.
4. Craig, F., Margari, F., Legrottaglio, A. R., Palumbi, R., De Giambattista, C., & Margari, L. (2016). A review of executive function deficits in autism spectrum disorder and attention-deficit/hyperactivity disorder. *Neuropsychiatric Disease and Treatment*, 12, 1191.