

LA REGULACIÓN EL AUTISMO

Cómo avanzar seguros y sintiéndonos acompañados

Impartido por: Anabel Cornago

De 09:00 a 20:00

CONTENIDOS DE LA JORNADA

MAÑANA · COMPRENDER PARA ACOMPAÑAR - 09:00 a 14:00

09:00 a 09:30 – Recibimiento y recogida de acreditaciones

09:30: Apertura institucional: BarbanTEA, UNIR, Concello de Rianxo.

10:00 – 11:30 Primera parte de la formación

◆ 1. Comprender, respetar y dotar de herramientas

Una buena regulación comienza con una buena comprensión.

- Qué es el autismo y cómo funciona una mente autista.
- Procesamiento bottom-up, pensamiento monotrópico y sensibilidad emocional.
- El porqué de la ansiedad: múltiples detonadores (sensoriales, sociales, cognitivos).
- Conductas defensivas, reguladoras o comunicativas: cómo interpretarlas.
- Manifestaciones de la ansiedad: meltdown, shutdown, burnout.
- Herramientas de observación y acompañamiento en crisis.

◆ 2. Proactivos con un entorno amable

Prevenir antes que intervenir: adaptar el entorno es clave para reducir la ansiedad.

- Diversidad de perfiles: sin autistómetros, sin grados.
- Adaptaciones físicas: entornos que no sobrecargan.
- Adaptaciones sociales: estructura, anticipación y lenguaje claro.
- El cole como lugar seguro: confianza, predictibilidad y comprensión.
- Educación social: fomentar una cultura del respeto.

11:30 a 12:30 PAUSA DESCANSO CON CAFÉ

12:30 a 14:00 Segunda parte de la Jornada Formativa

◆ 3. Estrategias sensoriales y fisiológicas

Lo sensorial no se ve, pero se siente. Y puede ser el mayor detonador.

- Procesamientos sensoriales: hiper, hipo y mixtos.
- Perfiles sensoriales y su identificación.
- Hipersensibilidad vestibular y desorden propioceptivo.
- La interocepción y su importancia decisiva
- Actividades sensoriales que regulan: movimiento, presión, sonido, luz...
- Juegos corporales de equilibrio como anclaje físico.
- Introducción al concepto de *calma*: ¿qué calma a cada quién?
- Diseño de un kit sensorial individualizado.

14:00 a 16:00 COMIDA

TARDE · REGULADO AVANZO MEJOR: 16:00 a 20:00

16:00 a 17:30 Tercera parte de la Formación

◆ 4. Funciones ejecutivas y regulación

Las funciones ejecutivas son el motor interno... y necesitan mucho apoyo.

- Qué son las funciones ejecutivas y cómo afectan a la regulación.
- Dificultades frecuentes: atención, memoria, planificación, flexibilidad, control inhibitorio.
- Actividades y estrategias para apoyar cada función.
- Relación entre funciones ejecutivas y frustración.

17:30 a 18:00 PAUSA

18:00 a 20:00 Cuarta parte de la Formación

◆ 5. Reconocer, comunicar y regular las emociones

Emociones intensas necesitan comprensión, no corrección.

- Sensibilidad emocional y alexitimia.
- Dificultades para identificar, nombrar y expresar emociones.
- Comprensión emocional
- Vocabulario emocional: actividades prácticas.
- Expresiones faciales, lenguaje corporal y lectura emocional.

◆ 6. De la correulación a la autorregulación

- Pensamientos: cómo influyen y cómo se pueden gestionar.
- Antídotos frente a pensamientos tóxicos o recurrentes.
- Flexibilidad emocional y resolución de conflictos.
- Regulación del enfado: escalas, detonadores, estrategias.
- Refuerzo emocional positivo y recuerdos felices.
- Las pasiones autistas como vía de autorregulación.
- Actividades sensoriales, sociales y cognitivas de autocalma.
- Herramientas visuales, materiales y juegos emocionales.

◆ **EXTRA DURANTE TODA LA JORNADA: Exposición de materiales y talentos autistas**

Regularse también es poder expresarse, crear, y ser valorado.

- Materiales para la regulación emocional, sensorial y cognitiva.
- Recursos visuales creados desde la experiencia autista.
- Espacio de interacción, inspiración y reconocimiento.

Actividad financiada por la Convocatoria de Ayudas para la Realización de Actividades de Divulgación Científica (DIVULGA) 2025-2026 del Vicerrectorado de Transferencia de la Universidad Internacional de La Rioja. DIV26-002