

GESTIONAR LAS EMOCIONES DE UN ADULTO AUTISTA

COMPRENDER LA NEURODIVERGENCIA, PREVENIR EL BURNOUT Y DESARROLLAR LA AUTORREGULACIÓN EN LA EDAD ADULTA

Formación dedicada a padres, parejas, cuidadores familiares y seres queridos de adultos autistas

Acompañar a su ser querido adulto autista hacia un mejor equilibrio emocional

Duración : 1 hora	Módulos : 5 módulos
Lecciones : 13 lecciones	Público : Padres, parejas, cuidadores familiares y seres queridos de adultos autistas
Formato : 100 % en línea, asincrónico	Organismo : N° 11757351875
Certificación : Qualiopi	Tarifa : Bajo presupuesto

www.dynseo.com/nos-formations | contact@dynseo.com | 09 66 93 84 22

Descripción de la formación

Esta formación permite comprender el autismo como una neurodivergencia y los desafíos específicos de la vida adulta: el camuflaje social acumulado durante años, el burnout autístico, la alexitimia y la gestión de las responsabilidades diarias. A través de estrategias concretas adaptadas a la vida adulta, aprenderá a identificar los desencadenantes, a implementar técnicas de regulación efectivas y a ayudar a su ser querido a comunicar sus necesidades. Le proporcionamos herramientas prácticas: diario de autoobservación, guion de crisis personalizado, estrategias para el entorno profesional y técnicas de regulación sensorial. Al finalizar, será capaz de prevenir el aislamiento, fomentar la inclusión social y construir una red de apoyo sólida.

Resumen de los módulos

MODULE 1	Comprender el autismo en la edad adulta	3 lecciones
MODULE 2	Identificar los desencadenantes y prevenir desbordamientos	3 lecciones
MODULE 3	Técnicas de regulación para el adulto	4 lecciones
MODULE 4	Construir un entorno adecuado y comunicar sus necesidades	3 lecciones
MODULE 5	La aplicación JOE de DYNSEO	1 lección

Objetivos pedagógicos

Objetivos pedagógicos

- Comprender el autismo en la edad adulta como una neurodivergencia y no un defecto
- Identificar el camuflaje (masking) acumulado y su costo emocional
- Reconocer las particularidades sensoriales y la alexitimia en el adulto
- Detectar los signos del burnout autístico y sus causas múltiples
- Identificar los desencadenantes típicos en el entorno laboral y social
- Aplicar la teoría de las cucharas para gestionar la energía disponible
- Implementar estrategias de prevención en el trabajo, el hogar y la vida social
- Dominar técnicas de regulación sensorial adaptadas a adultos
- Utilizar técnicas cognitivas y conductuales: respiración, guion de crisis, salida de situación
- Comprender y acompañar el meltdown y el shutdown en el adulto
- Organizar un entorno doméstico sensorial adaptado y tranquilizador
- Ayudar al adulto a comunicar sus necesidades en diferentes contextos de vida
- Apoyar la vida social y afectiva respetando su ritmo y necesidades
- Construir una red de apoyo con pares, profesionales y comunidades
- Descubrir la aplicación JOE como herramienta de entrenamiento cerebral

Información general

Duración	1 hora repartida en 5 módulos progresivos
Público objetivo	Padres, parejas, cuidadores familiares y seres queridos de adultos autistas que desean comprender los desafíos específicos del autismo en la edad adulta y acompañar a su ser querido hacia un mejor equilibrio emocional
Prerrequisitos	Ninguno, formación accesible a todo público adulto
Tarifa	Sur devis - TVA non applicable (article 261-4-4° du CGI)
Certificación	Qualiopi - Attestation de fin de formation
Organismo	DYNSEO - N° de déclaration d'activité : 11757351875

Lección 1 - Lección 1: El autismo, una neurodiversidad

- Funcionamiento neurológico diferente pero igualmente válido
- El sentimiento de desajuste permanente y el esfuerzo constante
- El camuflaje (masking): estrategias inconscientes y su costo emocional
- Comprender su autismo en la adultez = alivio y aceptación de uno mismo

Lección 2 - Lección 2: Las particularidades sensoriales y emocionales en el adulto

- Hipersensibilidad sensorial persistente: espacios abiertos, transporte, ruidos
- Hiposensibilidad: búsqueda de estímulos intensos como necesidad neurológica
- Alexitimia: dificultad para identificar y nombrar sus emociones
- Intensidad emocional y tiempo de latencia: reacciones diferidas incomprendidas

Lección 3 - Lección 3: El burnout autista y sus signos

- Colapso global del sistema nervioso tras sobrecarga prolongada
- Causas acumulativas: camuflaje, entorno agresivo, exigencias sociales
- Regresión de habilidades, colapso del enmascaramiento, hipersensibilidad aumentada
- Necesidad de reducción drástica de exigencias y tiempo de recuperación largo

Lección 1 - Lección 1: Los desencadenantes típicos en el adulto autista

- Sobrecarga sensorial: entorno laboral, transporte, eventos sociales
- Interacciones sociales prolongadas: esfuerzo invisible para mantener la máscara
- Cambios e imprevistos: perturbaciones de rutina y consumo de recursos
- Carga mental administrativa y falta de tiempo de recuperación

Lección 2 - Lección 2: La herramienta de autoobservación

- Diario de observación: anotar contexto, señales corporales, reacciones
- Identificar las señales físicas: tensión, aceleración cardíaca, niebla mental
- Reconocer patrones recurrentes de desbordamiento tras algunas semanas
- Conocimiento de sí mismo = base de toda estrategia de prevención

Lección 3 - Lección 3: Estrategias de prevención para la vida adulta

- Adaptaciones profesionales: oficina tranquila, teletrabajo, horarios escalonados
- Dosificar compromisos sociales según energía disponible
- Hogar como santuario sensorial: iluminación, orden, rutinas tranquilizadoras
- Gestión de la energía: evaluar costos energéticos de cada actividad

Lección 1 - Lección 1: Reconocer las señales de alerta

- Escuchar el cuerpo: tensiones, respiración acelerada, sensación térmica
- Señales conductuales: movimientos repetitivos, deseo de huir, contacto visual difícil
- Señales cognitivas: niebla mental, dificultad de palabras, ralentización
- Crear su propio mapa de señales para intervenir tempranamente

Lección 2 - Lección 2: Las técnicas de regulación sensorial

- Presión profunda: ropa ajustada, manta lastrada, auto-masajes firmes
- Movimiento: balancearse, caminar, correr para liberar tensión
- Objetos sensoriales discretos: fidget spinner, pelota anti-estrés, joyería manipulable
- Modulación del entorno: auriculares anti-ruido, gafas tintadas, fragancias tranquilizadoras

Lección 3 - Lección 3: Las técnicas cognitivas y conductuales adaptadas

- Respiración: cuadrada, fisiológica de suspiro, exhalación larga
- Guion de crisis preparado: protocolo escrito para cuando el cerebro está sobrecargado
- Permitirse salir de situaciones antes del colapso: frases preparadas

- Aplazamiento consciente: dejar emoción de lado temporalmente de forma intencional

Lección 4 - Lección 4: El meltdown y el shutdown - comprender y gestionar

- Meltdown: reacción explosiva, cortocircuito neurológico, no voluntario
- Durante: reducir estimulaciones, asegurar seguridad, no razonar
- Shutdown: repliegue, cierre, mudo, disyunción protectora del sistema nervioso
- Después: recuperación significativa necesaria, escuchar la señal de alarma

MODULE 4

Construir un entorno adecuado y comunicar sus necesidades

3 lecciones

Lección 1 - Lección 1: Organizar su entorno de vida

- Hogar como santuario sensorial: colores suaves, iluminación regulable, orden visual
- Dimensión auditiva: reducir ruidos, doble acristalamiento, espacio silencioso
- Dimensiones táctil y olfativa: textiles adecuados, control de olores
- Espacio de trabajo personalizado en casa o en la empresa

Lección 2 - Lección 2: Comunicar sus necesidades al entorno

- Con seres queridos: explicar necesidades concretas sin juicio
- En el trabajo: solicitar ajustes en términos de necesidades profesionales
- Preparar solicitudes por escrito y basarse en soluciones concretas
- Con profesionales de salud: solicitar adaptaciones de citas y comunicación

Lección 3 - Lección 3: Construir su red de apoyo

- Comunidad de pares autistas: grupos de apoyo, asociaciones, comunidades en línea
- Profesionales especializados: psicólogo, terapeuta ocupacional formados en autismo adulto
- Adultos de confianza: cultivar relaciones con quienes entienden sin juzgar
- Plan de crisis preparado y compartido con personas de confianza

MODULE 5

La aplicación JOE de DYNSEO

1 lección

Lección 1 - Lección 1: JOE, su entrenador cerebral

- Más de 30 juegos estimulando memoria, atención, lenguaje, razonamiento
- Entorno tranquilizador: interfaces limpias, previsibilidad, estructura estable
- Variedad de niveles y funciones cognitivas, progresión a su propio ritmo
- Gran autonomía, utilizable solo o con profesionales, enfoque no estigmatizante

Modalidades pedagógicas

- Formación 100% en línea, accesible desde computadora o tableta
- Progreso a su propio ritmo, sin restricciones de horario
- Contenido accesible 24/7 durante la duración del acceso
- Herramientas descargables: diario de autoobservación, guion de crisis
- Bonus: descubrimiento de la aplicación JOE con juegos cognitivos
- Attestation de fin de formation délivrée par DYNSEO