

GESTIONAR LAS EMOCIONES DE UN ADOLESCENTE AUTISTA

COMPRENDER LA NEURODIVERGENCIA, PREVENIR EL BURNOUT Y DESARROLLAR LA AUTORREGULACIÓN

Formación para padres, abuelos y cuidadores familiares de adolescentes autistas

Acompañar a su adolescente autista hacia la autonomía emocional con herramientas concretas y adaptadas

Duración : 1 hora	Módulos : 8 módulos
Lecciones : 24 lecciones	Público : Padres y cuidadores de adolescentes 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 te permite comprender el autismo como una neurodivergencia y no como un defecto a corregir. Descubrirás los desafíos específicos de la adolescencia autista: el camuflaje (masking), el burnout autista, la alexitimia y la intensidad emocional amplificada por la pubertad. A través de estrategias concretas adaptadas a la vida de un adolescente, aprenderás a identificar los desencadenantes, a implementar técnicas de regulación efectivas y a ayudar a tu adolescente a comunicar sus necesidades y construir su red de apoyo. Te llevarás herramientas concretas: diario de autoobservación, guion de crisis personalizado, estrategias para la secundaria/preparatoria, técnicas de regulación sensorial y cognitiva. Al finalizar esta formación, serás capaz de prevenir los desbordamientos, adaptar el entorno y acompañar a tu adolescente con comprensión y eficacia.

Resumen de módulos

MODULE 1	Comprender el autismo en la adolescencia	4 lecciones
MODULE 2	Identificar los desencadenantes y prevenir los desbordamientos	3 lecciones
MODULE 3	Técnicas de regulación para el adolescente	3 lecciones
MODULE 4	Construir un entorno adecuado y comunicar sus necesidades	4 lecciones
MODULE 5	La aplicación JOE de DYNSEO	3 lecciones
MODULE 6	Comunicación y relaciones	3 lecciones
MODULE 7	Herramientas DYNSEO + síntesis	4 lecciones
MODULE 8	Quiz final	Evaluación

Objetivos pedagógicos

Objetivos pedagógicos

- Comprender el autismo como neurodivergencia: un funcionamiento diferente, no un defecto
- Identificar el camuflaje (masking) y su enorme costo: agotamiento, ansiedad, pérdida del sentido de uno mismo
- Reconocer las particularidades sensoriales en la adolescencia: hipersensibilidad e hiposensibilidad amplificadas por la pubertad
- Comprender la alexitimia: dificultad para identificar y nombrar sus emociones
- Detectar los signos del burnout autista: regresión de habilidades, colapso del camuflaje, meltdowns/shutdowns frecuentes
- Identificar los 7 desencadenantes típicos: sobrecarga sensorial, interacciones sociales, cambios, carga escolar, falta de recuperación, injusticia, presión social
- Utilizar la herramienta de autoobservación: contexto, señales corporales, reacción, necesidad subyacente
- Aplicar la teoría de las cucharas para gestionar la energía en lugar del tiempo
- Implementar estrategias para el entorno escolar: PAP/PPS, adaptaciones, lugares tranquilos, pausas

- Dominar las técnicas de regulación sensorial: presión profunda, estimulación vestibular, fidgets, modulación ambiental
- Utilizar técnicas cognitivas adecuadas: respiración controlada, guion de crisis, salida de situación, técnica de aplazamiento
- Comprender y gestionar el meltdown y el shutdown: dos formas de colapso, lo que ayuda durante y después
- Adaptar un entorno doméstico adecuado: habitación como santuario sensorial
- Ayudar al adolescente a comunicar sus necesidades: a padres, profesores, amigos, profesionales de la salud
- Construir una red de apoyo: pares autistas, profesionales especializados, adultos aliados, plan de crisis

Información general

Duración	1 hora de formación repartida en 8 módulos progresivos
Público objetivo	Padres, abuelos, cuidadores familiares de adolescentes autistas (de secundaria y preparatoria)
Prerrequisitos	Ninguno
Tarifa	Sobre presupuesto - IVA no aplicable (artículo 261-4-4° del CGI)
Certificación	Qualiopi - Certificado de finalización de formación
Organismo	DYNSEO - N° de declaración de actividad: 11757351875

Lección 1 - Lección 1: El autismo, una neurodivergencia

- Definición del autismo como funcionamiento neurológico diferente pero igualmente válido
- El camuflaje (masking): estrategias para parecer 'normal' y su costo enorme
- Sentimiento de desajuste permanente y esfuerzos considerables para cosas triviales
- Entender su autismo en la adolescencia = alivio inmenso y permiso para ser uno mismo

Lección 2 - Lección 2: Las particularidades sensoriales y emocionales en la adolescencia

- Hipersensibilidad sensorial amplificada: aulas, comedor, pasillos, fiestas, transportes
- Hiposensibilidad: búsqueda de estimulación intensa como necesidad neurológica
- Alexitimia: dificultad para identificar y nombrar las propias emociones
- Intensidad emocional y tiempo de latencia emocional específicos del autismo

Lección 3 - Lección 3: El burnout autista en el adolescente

- Definición: colapso global por sobrecarga prolongada del sistema nervioso
- Causas acumulativas: camuflaje intensivo, entorno sensorial agresivo, exigencias sociales constantes
- Signos característicos: regresión de habilidades, colapso del enmascaramiento, hipersensibilidad intensificada
- Necesidad de atención urgente: reducción de exigencias, adaptaciones, tiempo de recuperación largo

Lección 4 - Lección 4: Las particularidades emocionales

- La alexitimia y su impacto en la gestión emocional diaria
- La intensidad emocional: no es inmadurez sino funcionamiento neurológico diferente
- El tiempo de latencia emocional: reacción diferida de horas o días
- El camuflaje emocional y su costo invisible en la salud mental

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

- Sobrecarga sensorial: entorno escolar, transporte, salidas sociales
- Interacciones sociales prolongadas: esfuerzo cognitivo considerable y fatiga invisible
- Cambios e imprevistos, carga escolar, falta de tiempo de recuperación
- Situaciones de injusticia/incoherencia y presión social/acoso

Lección 2 - Lección 2: La herramienta de autoobservación

- Diario de observación con 4 elementos: contexto, señales corporales, reacción, necesidad subyacente
- Las señales corporales como primeros indicadores de aumento de carga
- Anotar sin juicio para identificar patrones recurrentes después de algunas semanas
- Este autoconocimiento = base de toda estrategia de prevención efectiva

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

- Estrategias escolares: PAP/PPS, adaptaciones negociables, lugares tranquilos, pausas planificadas
- Gestión de la vida social: dosificar compromisos, priorizar calidad sobre cantidad, preparación mental
- Entorno doméstico: habitación como santuario sensorial, rutinas reconfortantes, tiempo de soledad legítimo
- Enfoque de gestión de la energía: evaluar costos energéticos y equilibrar el presupuesto personal

Lección 1 - Lección 1: Reconocer las señales de alerta

- Escuchar al cuerpo en lugar de intentar nombrar la emoción
- Señales físicas: tensión, respiración acelerada, sensación de calor/frío, hormigueo, dolores
- Señales conductuales: movimientos repetitivos, evitación del contacto visual, urgencia de huir
- Señales cognitivas: niebla mental, dificultad para encontrar palabras, desaceleración o aceleración mental

Lección 2 - Lección 2: Las técnicas de regulación sensorial

- Presión profunda: opciones discretas en clase y técnicas en casa (manta pesada, auto-masajes)
- Movimiento: balancearse, caminar, correr para liberar tensión de forma adaptada
- Objetos sensoriales (fidgets): herramientas legítimas de regulación neurológica

- Modulación del entorno: auriculares anti-ruido, gafas de sol, música, sonidos blancos

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

- Técnicas de respiración: cuadrada, fisiológica de suspiro, larga exhalación
- Guion de crisis preparado: protocolo escrito accesible cuando el cerebro está sobrecargado
- Permitirse salir de una situación antes del colapso con frases preparadas
- Técnica de aplazamiento: apartar conscientemente una emoción para tratarla más tarde

MODULE 4

Construir un entorno adecuado y comunicar sus necesidades

4 lecciones

Lección 1 - Lección 1: Organizar su entorno de vida

- La habitación como santuario sensorial: dimensiones visual, auditiva, táctil, olfativa
- Iluminación modulable, colores suaves, orden, reducción del ruido ambiental
- Texturas adecuadas, control de olores, manta pesada para regulación
- Espacio de trabajo organizado con herramientas sensoriales al alcance

Lección 2 - Lección 2: Comunicar sus necesidades al entorno

- Con los padres: ser concreto y específico, explicar señales de alerta, usar escrito si es difícil oral
- Con el establecimiento: PAP/PPS, identificar adulto de confianza, preparar solicitudes concretas
- Con los amigos: compartir selectivamente para evitar malentendidos sin sobre-explicar
- Con profesionales de salud: preparar citas por escrito, pedir adaptaciones horarias

Lección 3 - Lección 3: Construir su red de apoyo

- Comunidad de pares autistas: experiencia transformadora, sentimiento de pertenencia
- Profesionales especializados: psicólogo, psicomotricista, terapeuta ocupacional conocedores del autismo
- Adultos de confianza en el entorno: identificar aliados que entienden y aceptan
- Plan de crisis: persona a llamar cuando las cosas no van bien

Lección 4 - Lección 4: Comprender y acompañar el cierre

- Diferencia entre meltdown (explosión) y shutdown (apagado/cierre)
- Por qué el shutdown es tan serio aunque menos visible que el meltdown
- Cómo estar presente sin invadir durante un shutdown
- Tiempo de recuperación necesario después de un colapso

MODULE 5

La aplicación JOE de DYNSEO

3 lecciones

Lección 1 - Lección 1: JOE, tu entrenador cerebral

- Más de 30 juegos para memoria, atención, lenguaje, razonamiento, percepción visual
- Entorno tranquilizador con interfaces limpias, previsibilidad y estructura estable
- Estimulación de fortalezas y trabajo progresivo de dificultades a propio ritmo
- Gran énfasis en autonomía: utilizable solo, sin temporizador estresante ni juicio externo

Lección 2 - Lección 2: Pantallas, redes sociales y videojuegos

- Beneficios reales: regulación emocional, comunidad autista en línea, desarrollo de intereses
- Riesgos específicos: ciberacoso, aislamiento, adicción, contenidos tóxicos
- Encontrar el equilibrio sin demonizar: las pantallas como herramienta
- Establecer un marco negociado con el adolescente respetando sus necesidades

Lección 3 - Lección 3: Pubertad, higiene, sexualidad incipiente

- Temas cruciales a menudo evitados en el contexto del autismo
- Particularidades sensoriales relacionadas con la higiene corporal
- Primeros amores y dificultades sociales específicas
- Cómo abordar estos temas respetando la intimidad creciente

MODULE 6

Comunicación y relaciones

3 lecciones

Lección 1 - Lección 1: Comunicar con su adolescente autista

- Adaptar el estilo de comunicación: concreción y precisión
- Respetar la intimidad creciente y el desarrollo de la identidad

- Estrategias para conversaciones difíciles sin generar conflicto
- Escucha activa y validación de sus experiencias únicas

Lección 2 - Lección 2: Apoyar la comunicación con el exterior

- Con profesores y establecimiento: PAP, PPS, reuniones de seguimiento
- Con los amigos: legitimar las necesidades sin estigmatizar
- Con la familia ampliada: gestionar la incomprensión y educar
- Con profesionales de salud: preparar y acompañar consultas

Lección 3 - Lección 3: Construir la red de apoyo

- Pares autistas: importancia transformadora del sentimiento de pertenencia
- Profesionales especializados: equipo multidisciplinario conocedor del autismo
- Adultos aliados: identificar y cultivar relaciones de confianza
- Plan de crisis familiar: protocolo claro para situaciones de emergencia

MODULE 7

Herramientas DYNSEO + síntesis

4 lecciones

Lección 1 - Lección 1: COCO y las aplicaciones DYNSEO para adolescentes

- Adaptar COCO a las necesidades específicas de la adolescencia autista
- El principio de pausas regulares aplicable a las revisiones escolares
- Articulación con otras herramientas digitales de bienestar
- Integración en la rutina diaria sin generar dependencia

Lección 2 - Lección 2: Herramientas digitales útiles para adolescentes autistas

- Aplicaciones de meditación adaptadas: Petit Bambou, Headspace
- Seguimiento del estado de ánimo: identificar patrones emocionales
- Ruido blanco y sonidos relajantes para modulación sensorial
- Aplicaciones de rutinas (Tiimo): estructura y previsibilidad diaria

Lección 3 - Lección 3: Preparar el futuro y la orientación

- Ansiedad en torno al proyecto de futuro: normalizar y acompañar
- Elección de orientación adecuada al perfil autista: fortalezas e intereses
- Estudios superiores y autismo: adaptaciones disponibles, recursos
- Inserción profesional, primeras prácticas, desarrollo de autonomía progresiva

Lección 4 - Lección 4: 8 cosas a recordar — síntesis final

- El autismo no es un defecto que corregir, la comprensión precede al acompañamiento
- El camuflaje tiene un costo invisible pero real, los desencadenantes son predecibles
- Los colapsos y apagones no son caprichos, el entorno moldea el bienestar
- Usted es el primer aliado, compare a su adolescente consigo mismo, no con los demás

MODULE 8

Quiz final

Evaluación

Modalidades pedagógicas

- Formación 100% en línea, accesible desde computadora o tableta
- Progresas a tu propio ritmo, cuando lo desees, sin restricciones de horario
- Acceso ilimitado al contenido durante 12 meses
- Herramientas descargables: diario de autoobservación, guion de crisis, guías prácticas
- Bonus: descubrimiento de la aplicación JOE con pausas regulares y herramientas digitales útiles
- Certificado de finalización de formación al completar todos los módulos y el quiz final