

GESTIONAR LAS EMOCIONES DE UN ADULTO AUTISTA

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

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

Acompañar a tu ser querido hacia un mejor equilibrio emocional con estrategias concretas adaptadas a la vida adulta

Duración : 3 horas	Módulos : 5 módulos
Lecciones : 14 lecciones	Público : Familias 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 te 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, aprenderás a identificar los desencadenantes, a implementar técnicas de regulación efectivas y a ayudar a tu ser querido a comunicar sus necesidades en las diferentes esferas de su vida. Te llevarás herramientas concretas: diario de autoobservación, guion de crisis personalizado, estrategias para el entorno profesional, técnicas de regulación sensorial y cognitiva. Bonus: Descubrimiento de la aplicación JOE, el coach cerebral, con sus más de 30 juegos cognitivos para fortalecer la memoria, atención y concentración.

Resumen de 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, no un defecto a corregir
- Identificar el camuflaje (masking) acumulado durante años y su costo: agotamiento crónico, ansiedad, pérdida de identidad
- Reconocer las particularidades sensoriales que persisten en la edad adulta y su impacto en la vida cotidiana
- Comprender la alexitimia: la dificultad para identificar y nombrar sus emociones
- Detectar los signos del burnout autístico en el adulto: colapso de capacidades, hipersensibilidad aumentada, shutdowns
- Identificar los desencadenantes típicos: entorno laboral, carga mental, interacciones sociales, cambios de rutina
- Aplicar la teoría de las cucharas para ayudar a tu ser querido a gestionar su energía
- Implementar estrategias para el entorno profesional: adaptaciones, pausas, comunicación con el empleador
- Dominar las técnicas de regulación sensorial adaptadas a adultos: presión profunda, objetos sensoriales discretos
- Utilizar técnicas cognitivas: respiración, guion de crisis, técnica de aplazamiento, salida de situación
- Comprender y acompañar el meltdown y el shutdown en el adulto
- Organizar un entorno doméstico adaptado: refugio sensorial y organización de la vida cotidiana
- Ayudar al adulto a comunicar sus necesidades: en el trabajo, en la pareja, con la familia
- Apoyar la vida social y afectiva: dosificar los compromisos, elegir sus contextos
- Prevenir el aislamiento y fomentar la inclusión social
- Construir una red de apoyo: pares autistas, profesionales especializados, comunidades

Información general

Duración	3 horas de formación, divididas 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
Tarifa	Bajo presupuesto – IVA no aplicable (artículo 261-4-4° del CGI)
Certificación	Qualiopi – Certificado de finalización de la formación
Organismo	DYNSEO – N° de declaración de actividad: 11757351875

Lección 1 - Lección 1: El autismo, una neurodiversidad

- El cerebro autista procesa la información de manera diferente: percepción intensa, lógica propia, necesidades específicas
- El camuflaje (masking): estrategias para parecer 'normal' con un costo enorme (agotamiento crónico, burnout autista)
- Sentimiento de desajuste permanente y esfuerzos considerables para cosas triviales para otros
- Entender su autismo en la adultez = alivio inmenso y permiso para ser uno mismo

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

- Hipersensibilidad sensorial: espacios abiertos, transporte, centros comerciales causan saturación del sistema nervioso
- Hiposensibilidad: búsqueda de estímulos intensos como necesidades neurológicas reales de regulación
- Alexitimia: dificultad para identificar y nombrar sus propias emociones
- Intensidad emocional y tiempo de latencia: reacciones volcánicas o diferidas que crean incomprensiones

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

- Colapso global cuando el sistema nervioso ha sido sobrecargado durante demasiado tiempo
- Causas acumulativas: camuflaje intensivo, entorno sensorial agresivo, exigencias sociales constantes
- Signos característicos: regresión de habilidades, colapso de capacidades de enmascaramiento, intensificación de hipersensibilidad
- Atención necesaria: reducción drástica de exigencias, entorno adaptado, tiempo de recuperación largo

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

- Sobrecarga sensorial: entorno laboral ruidoso, transporte público, eventos sociales, centros comerciales
- Interacciones sociales prolongadas: día de reuniones, comidas familiares con esfuerzo cognitivo considerable
- Cambios e imprevistos: perturbaciones de la rutina que generan estrés y consumo de recursos emocionales
- Carga mental y falta de tiempo de recuperación: gestión de agenda, trámites, relaciones sin momentos de calma
- Situaciones de injusticia o incoherencia: agudo sentido de la justicia con reacciones emocionales intensas

Lección 2 - Lección 2: La herramienta de autoobservación

- Diario de observación durante algunas semanas anotando contexto, señales corporales, reacción y necesidad subyacente
- Señales corporales como primeros indicadores: tensión, aceleración del corazón, calor/frío, deseo de huir, niebla mental
- Identificación de patrones recurrentes: contextos típicos, señales de advertencia, necesidades reales
- Este conocimiento de uno mismo = base de toda estrategia de prevención efectiva

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

- Entorno profesional: teletrabajo, lugar tranquilo, auriculares con cancelación de ruido, pausas regulares no negociables
- Gestión de la vida social: dosificar compromisos, elegir contextos adecuados, preparación mental, estrategia de repliegue
- Entorno doméstico: santuario sensorial con iluminación suave, orden, rutinas tranquilizadoras, tiempo de soledad
- Gestión de la energía: evaluar el costo energético de cada actividad y equilibrar el presupuesto energético

Lección 1 - Lección 1: Reconocer las señales de alerta

- Escuchar al cuerpo en lugar de intentar nombrar la emoción ante la alexitimia
- Señales físicas: tensión en mandíbula/hombros/abdomen, respiración acelerada, calor/frío, dolores de cabeza
- Señales conductuales: balancearse, movimientos repetitivos, dificultad para mantener contacto visual, deseo de huir
- Señales cognitivas: dificultad para encontrar palabras, niebla mental, pensamientos acelerados o congelados
- Crear su propio mapa de señales de alerta personales para intervenir más temprano

Lección 2 - Lección 2: Las técnicas de regulación sensorial

- Presión profunda: ropa ajustada, chaleco lastrado, manta pesada, auto-masajes firmes, ducha a presión
- Movimiento: balancearse, caminar, correr, saltar, mecedora, hamaca, columpio para liberar la tensión
- Objetos sensoriales: fidget spinner, cubo anti-estrés, pelota para amasar, joyería para manipular, plastilina
- Modulación del entorno: auriculares anti-ruido, gafas tintadas, fragancia tranquilizadora, música o sonidos blancos

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

- Respiración: cuadrada, fisiológica de suspiro o exhalación larga para activar el sistema parasimpático

- Guion de crisis preparado de antemano: protocolo escrito y memorizado cuando el cerebro está sobrecargado
- Permitirse salir de una situación antes del colapso con frases preparadas
- Aplazamiento consciente y temporal: dejar de lado la emoción para volver a ella en un entorno seguro

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

- Meltdown: reacción explosiva (gritos, llantos, movimientos bruscos) = cortocircuito neurológico, no capricho
- Durante el meltdown: reducir estimulaciones, alejar personas, asegurar seguridad, permanecer calmado sin invadir
- Shutdown: repliegue y cierre (mudo, paralizado, ausente) = disyunción protectora del sistema nervioso
- Después del colapso: recuperación significativa necesaria, descanso imperativo, auto-compasión esencial

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, cortinas opacas, espacio silencioso
- Dimensión auditiva y táctil: reducir ruidos, textiles adecuados, manta pesada, cojines suaves
- Dimensión olfativa: controlar olores con productos sin fragancia o fragancias elegidas y tranquilizadoras
- Espacio de trabajo: dedicado y separado del espacio de recuperación, personalizado con herramientas sensoriales

Lección 2 - Lección 2: Comunicar sus necesidades al entorno

- Con seres queridos: explicar funcionamiento de manera concreta y específica, describir señales de alerta y necesidades
- En el trabajo: solicitar ajustes (RQTH), formular necesidades profesionales, preparar solicitudes por escrito
- Con profesionales de la salud: explicar funcionamiento, solicitar adaptaciones de citas, preparar consultas por escrito

Lección 3 - Lección 3: Construir su red de apoyo

- Comunidad de pares autistas: asociaciones, grupos de apoyo, comunidades en línea para compartir experiencias y estrategias
- Profesionales especializados: psicólogo, psiquiatra, terapeuta ocupacional formados en autismo adulto
- Adultos de confianza: identificar aquellos que entienden, aceptan y apoyan sin juzgar
- Plan de crisis preparado: a quién llamar, a dónde ir, qué hacer, 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 para estimular memoria, atención, lenguaje, razonamiento, percepción visual
- Entorno tranquilizador: interfaces limpias, instrucciones breves, estructura estable y predecible
- Variedad de funciones cognitivas: trabajo sobre fortalezas y dificultades, varios niveles de dificultad
- Aspecto lúdico y autonomía: actividades cortas gratificantes, avanzar a su propio ritmo sin temporizador estresante
- Gran adaptabilidad: utilizable solo o con profesionales, resultados observables para adaptar la progresión

Modalidades pedagógicas

- Formación 100% en línea, accesible desde computadora o tableta
- Progresas a tu ritmo, cuando lo desees, sin restricciones de horario
- Acceso ilimitado al contenido durante 12 meses
- Herramientas descargables: diario de autoobservación, guion de crisis personalizado, guías de estrategias
- Bonus: Descubrimiento de la aplicación JOE con sus más de 30 juegos cognitivos
- Certificado de finalización de la formación entregado al completar el cuestionario final