

RIF: J 30647247-9



**COORDINACIÓN DE ESTUDIOS DE POSTGRADO  
ESPECIALIZACIÓN EN ATENCIÓN PSICOEDUCATIVA DEL AUTISMO**

**ENTRENAMIENTO PARA PADRES EN HABILIDADES DE  
AUTOCONTROL Y REGULACIÓN DE SUS HIJOS JÓVENES  
CON TRASTORNO DEL ESPECTRO AUTISTA**  
Dirigido a Padres del Municipio Simón Rodríguez, Estado Anzoátegui

Trabajo Especial de Grado presentado para optar al Título de Especialista en Atención  
Psicoeducativa del Autismo

AUTORA: LA ROSA HERNÁNDEZ, JENNIFER  
C.I 19.939.785  
ASESORA: ESP. KATHERINE GONCALVES

**Caracas, marzo 2017**

**COORDINACIÓN DE ESTUDIOS DE POSTGRADO**  
**ESPECIALIZACIÓN EN ATENCIÓN PSICOEDUCATIVA DEL AUTISMO**

**ENTRENAMIENTO PARA PADRES EN HABILIDADES DE  
AUTOCONTROL Y REGULACIÓN DE SUS HIJOS JÓVENES  
CON TRASTORNO DEL ESPECTRO AUTISTA**

Dirigido a Padres del Municipio Simón Rodríguez, Estado Anzoátegui

**Autora:** La Rosa Hernández, Jennifer.

**Asesora:** Esp. Katherine Goncalves

**Fecha:** Marzo, 2017.

**RESUMEN**

El Municipio Simón Rodríguez del Estado Anzoátegui no escapa de la presencia de jóvenes con Trastorno del Espectro Autista que se les dificulta autocontrolar sus impulsos y regular sus emociones, cuyos padres, en muchos casos, no pueden ayudarlos dado que carecen del entrenamiento necesario para hacer frente a tal situación, presentándose muchos problemas por la dificultad que tienen estos jóvenes para procesar los estímulos y las emociones, ocasionándoles reacciones desproporcionadas como rabieta, pataletas, cambios de humor drásticos, entre otros, corriendo el riesgo de hacerse daños a sí mismos y a las personas de su entorno. Ello ha motivado la realización del presente Trabajo Especial de Grado, cuyo objetivo principal es entrenar a padres en habilidades de autocontrol y regulación de sus hijos jóvenes con TEA. Para ello se contó con la colaboración de los padres, quienes aportaron la información necesaria. La metodología consistió en un Proyecto Especial como tipo de investigación, y como diseño una investigación documental y de campo, utilizándose como instrumento un cuestionario de diez preguntas cerradas. Los resultados muestran que la mayoría de los jóvenes con TEA presentan conductas no acordes, cuyas consecuencias son depresión, ansiedad, resentimiento, miedo, entre otros. El proyecto presentado consistió en la presentación de un Taller, donde se explicó a los padres sobre el autismo, autocontrol, impulsividad, emociones, regulación emocional y las estrategias de autocontrol y regulación. Para evaluar el impacto del proyecto, los padres respondieron una serie de preguntas en un formato diseñado luego de haber puesto en práctica las estrategias recomendadas, lo cual permitió comprobar que la aplicación de dichas estrategias fue positivo, pudiéndose así afirmar que el impacto de tal aplicación surtió el efecto que se esperaba, pues ayudó a los padres de jóvenes con TEA a manejar las conductas a través del autocontrol y regulación.

**PALABRAS CLAVES:** TEA, Autocontrol, Impulsividad, Emoción, Regulación, Estrategias.

## ÍNDICE

	<b>Pág.</b>
RESUMEN.....	ii
ÍNDICE.....	iii
ÍNDICE DE TABLAS.....	v
ÍNDICE DE FIGURAS.....	vii
INTRODUCCIÓN.....	8
Planteamiento del Problema.....	11
Objetivos de la Investigación.....	16
Objetivo General.....	16
Objetivos Específicos.....	16
Justificación de la Investigación.....	17
Marco Referencial.....	19
Antecedentes de la Investigación.....	19
Bases Teóricas.....	21
Trastorno del Espectro Autista (TEA). Definición.....	21
Autocontrol.....	22
Importancia del Autocontrol.....	23
Impulsividad.....	24
Indicadores de la Impulsividad.....	25
Consecuencias Emocionales por la Falta de Control de los Impulsos.....	26
Las Emociones. Definición.....	32
Elementos constitutivos de la emoción.....	33
Tipos de Emociones.....	33
Desarrollo Emocional en Personas con Autismo.....	34
Regulación Emocional.....	35
Beneficios de la Regulación Emocional.....	35
Importancia de la Regulación Emocional.....	36
Estrategias para entrenar en habilidades de autocontrol de los impulsos y regulación de las emociones.....	36

	<b>Pág.</b>
Aplicación del entrenamiento para Padres en habilidades de Autocontrol y Regulación.....	44
Introducción.....	44
Objetivos de la Aplicación.....	44
Objetivo General.....	44
Objetivos Específicos.....	44
Recursos Utilizados.....	44
Diseño de la Aplicación del Taller de Entrenamiento para Padres en habilidades de Autocontrol y Regulación.....	45
Bases Metodológicas.....	46
Tipo de Investigación.....	46
Diseño de Investigación.....	46
Población y muestra.....	47
Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos.....	48
Validez del Instrumento.....	50
Técnica de Análisis de Datos.....	51
Procedimiento seguido en la Investigación.....	51
Análisis de los Resultados.....	53
CONCLUSIONES.....	66
RECOMENDACIONES.....	68
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	69
ANEXOS.....	74
A Encuesta.....	75
B Juicio de Experto.....	78
C Tríptico sobre Taller.....	80
D Publicación para invitar a Taller.....	83
E Láminas utilizadas en el Taller.....	85
F Fotografías del Taller.....	89
G Evaluación del Impacto de la Aplicación de las Estrategias para el Autocontrol y Regulación.....	91

## ÍNDICE DE TABLAS

<b>Tabla No.</b>	<b>Pág.</b>	
1	Distribución absoluta y porcentual del número de padres entrevistados que respondieron en relación a si su hijo tiene dificultades en situaciones grupales en las que se requiere paciencia para actuar según turnos.....	53
2	Distribución absoluta y porcentual del número de padres entrevistados que respondieron en relación a si su hijo manifiesta comportamientos de agresión hacia otros niños golpeándolos o pateándolos.....	54
3	Distribución absoluta y porcentual del número de padres entrevistados que respondieron en relación a si su hijo interrumpe a las personas.....	55
4	Distribución absoluta y porcentual del número de padres entrevistados que respondieron en relación a si su hijo tiene dificultades para seguir las reglas o normas.....	56
5	Distribución absoluta y porcentual del número de padres entrevistados que respondieron en relación a si su hijo tiene baja tolerancia a la frustración.....	56
6	Distribución absoluta y porcentual del número de padres entrevistados que respondieron en relación a si su hijo tiene reacciones emocionales (ira, frustración, tristeza) cuando realiza una actividad en el colegio y comete algún error.....	57
7	Distribución absoluta y porcentual del número de padres entrevistados que respondieron en relación a si su hijo actúa con rabieta y pataletas cuando manifiesta ira o frustración.....	58
8	Distribución absoluta y porcentual del número de padres entrevistados que respondieron en relación a si su hijo muestra ansiedad ante determinadas situaciones.....	59
9	Distribución absoluta y porcentual del número de padres entrevistados que respondieron en relación a si su hijo tiene conductas autoagresivas causadas por alguna emoción negativa.....	59

<b>Tabla No.</b>	<b>Pág.</b>
10 Distribución absoluta y porcentual del número de padres entrevistados que respondieron en relación a si su hijo expresa miedo por diferentes motivos.....	60
11 Distribución absoluta y porcentual del número de padres entrevistados que respondieron en relación si tienen conocimientos acerca de las estrategias presentadas.....	61
12 Distribución absoluta y porcentual del número de padres entrevistados en relación a si su hijo pone en práctica las estrategias para controlar los impulsos y regula las emociones.....	62
13 Distribución absoluta y porcentual del número de padres entrevistados en relación a las estrategias que su hijo pone más en práctica.....	63
14 Distribución absoluta y porcentual del número de padres entrevistados en relación a si las estrategias puestas en práctica han mejorado la impulsividad y la regulación de las emociones de sus hijos.....	64
15 Distribución absoluta y porcentual del número de padres entrevistados en relación a si los padres creen que fue positiva la puesta en práctica de las estrategias recomendadas.....	64
16 Distribución absoluta y porcentual del número de padres entrevistados en relación a si ha habido algún cambio en la vida familiar después de conocer y poner en práctica las estrategias para el autocontrol de los impulsos y regulación emocional.....	65

**ÍNDICE DE FIGURAS**

<b>Figura No.</b>		<b>Pág.</b>
1	Triada de Wing.....	22

## INTRODUCCIÓN

En el presente Trabajo Especial de Grado se desarrolla una propuesta para brindar herramientas a los padres de jóvenes con Trastorno del espectro Autista (TEA) que les permitan apoyarlos en habilidades de autocontrol de los impulsos y regulación de las emociones.

El autocontrol significa manejar correctamente la propia existencia, conociendo las posibilidades y límites propios; es el camino para alcanzar un mayor bienestar y evitar las conductas autoagresivas de los jóvenes con TEA. De no lograr el autocontrol, se presentan entonces problemas de control de los impulsos y de las emociones; si, por el contrario, se logra controlar los impulsos y las emociones, llegarán a patrones de acciones positivas que les ayudarán a solventar situaciones que no son de su agrado y así lograr su estabilidad emocional.

Para poder autocontrolarse, los jóvenes con TEA necesitan aprender a gestionar sus emociones y expresar adecuadamente sus deseos y necesidades, lo cual no es tarea fácil para ellos, por las dificultades que presentan para interpretar las creencias, pensamientos e intenciones de otras personas. Los jóvenes con estas características deben ser atendidos regularmente por un equipo especializado en TEA, que asesore a los padres acerca de los métodos a emplear para su educación emocional y su desarrollo cognitivo.

Es evidente que los jóvenes, dentro del Trastorno del Espectro Autista (TEA), se enfrentan a grandes problemas, pues tienen dificultad para procesar los estímulos y las emociones y pueden presentar reacciones desproporcionadas ante diferentes desencadenantes, entre las que se pueden destacar: las rabietas y pataletas, los cambios de humor drásticos, entre otros, corriendo el riesgo de hacerse daños a sí mismos y a las personas que se encuentran dentro de su entorno, al no saber manejar tales conductas, cuestión que en muchas ocasiones resultan difícil de tolerar, de gestionar en casa o en el aula y pueden llegar a desbordar por completo.

Al examinar el concepto del trastorno del espectro autista, estas personas, señala la Asociación Americana de Psiquiatría (2013), pueden mostrar una amplia gama de síntomas comportamentales, en la que se incluyen la falta de control de los impulsos y las emociones,



dando paso a la agresividad, conductas auto-lesivas y rabietas; sin embargo, investigadores como Mulas, Ros-Cervera, Millá, Etchepareborda, Abad y Meneses (2010), afirman que: “Cuando las personas con TEA reciben la intervención adecuada, se puede modificar el mal pronóstico generalmente asociado a este tipo de trastornos” (p.577); por lo que su vida adulta suele ser más satisfactoria, pues es cierto que ellos requieren ayuda permanente y tienen capacidad de autonomía limitada, pero también lo es que muchos adultos con autismo alcanzan un compromiso aceptable.

Por ello, los padres de los niños con el Trastorno del Espectro Autista deben recibir entrenamiento, para ayudar a sus hijos a desarrollar destrezas que permitan el autocontrol de los impulsos y la regulación de las emociones, pues la participación de los padres en el desarrollo de estos niños es de mucha importancia, dado que esas conductas pueden generar muchos problemas, algunos de los cuales pueden tener consecuencias graves.

Es incuestionable la gran importancia que tiene el hecho de que los padres de jóvenes con el espectro autista tengan acceso a entrenamientos en habilidades de autocontrol y regulación, pues se ha podido comprobar, a través de estudios realizados, que a mayor entrenamiento familiar, mayores y más rápidos son los avances de estas personas, y por tanto, los tiempos críticos se reducen, generando una mejor calidad de vida a la familia.

En ese sentido, el propósito de la presente investigación es presentar una propuesta que permita a los padres obtener las herramientas necesarias para ayudar a sus hijos en el autocontrol de los impulsos y regulación de las emociones, y así poder controlar las conductas que se generan por la falta de ello, para que puedan seguir en su proceso de crecimiento y desarrollo.

El desarrollo del trabajo está estructurado siguiendo las pautas generales para el diseño del TEG, según la Guía Práctica para la entrega final del Trabajo Especial de Grado del Comité de Estudios de Postgrado, de la Universidad Monteávila, de la siguiente forma: El planteamiento del problema, donde se detalla el problema presente, lo cual hace necesario el entrenamiento para padres de jóvenes con el trastorno del espectro autista que permitan tener herramientas para

poder desarrollar destrezas que fomenten el autocontrol de los impulsos y la regulación de las emociones en sus hijos, en la ciudad de El Tigre, Estado Anzoátegui.

Los objetivos de la investigación, que expresan lo que se quiere lograr o las metas que se desean alcanzar para responder al problema planteado; la justificación, donde se explican los motivos que indujeron a realizar el estudio, señalando la importancia y los aportes tanto a los padres, a los jóvenes con TEA, la comunidad y al Municipio Simón Rodríguez.

Seguidamente se exponen los antecedentes de la investigación, las bases teóricas, bases metodológicas, el análisis de los resultados, la presentación del Proyecto, las conclusiones y recomendaciones. Finalmente, se incluyen las referencias bibliográficas y los anexos que complementan la información.

## Planteamiento del Problema

El autismo fue identificado por primera vez en 1943 por el psiquiatra austríaco Leo Kanner, quien lo describía como niños con “falta de contacto con las personas, ensimismamiento y soledad emocional”. No era Kanner el primero que percibía los síntomas, pero sí fue el primero que la diferenció de la esquizofrenia. La publicación de su libro *Autistic Disturbances of Affective Contact* (Trastornos Autísticos del Contacto Afectivo) en 1943, sembró los fundamentos del estudio moderno del autismo.

Los conocimientos acumulados sobre esta condición durante los últimos años han hecho que el autismo se conciba como un trastorno con un amplio espectro de manifestaciones, y en la actualidad se ha impuesto el término Trastorno del Espectro Autista (TEA), del cual Artigas (1999), expresa que: “Cuando nos referimos al espectro autista, estamos hablando de un conjunto de trastornos en el que coexisten tres grupos de manifestaciones: ... de la relación social; ... de la comunicación; y falta de flexibilidad mental...”(párr. 1).

Es decir, que las personas con TEA manifiestan tres tipos de trastornos: en la relación social, en la comunicación y falta de flexibilidad mental, los cuales producen limitaciones en las actividades que requieren un grado de imaginación en estas personas.

Por su parte, la Asociación Americana de Psiquiatría (2013), manifiesta que los TEA se caracterizan por déficits persistentes en la comunicación e interacción social, y por la existencia de patrones repetitivos y restrictivos de comportamiento, intereses o de actividades.

Asimismo, los trastornos del espectro autista (TEA), según la nueva clasificación propuesta por el Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales, quinta edición (2013) conocido por sus siglas DMS V, son posiblemente los trastornos del neurodesarrollo más comunes, pero su prevalencia se ha incrementado dramáticamente en la última década. En este Manual se establece que las características clínicas que conducen al diagnóstico del TEA, son graves dificultades en comunicación e interacción social, así como patrones repetitivos de conductas o intereses restringidos presentes en la infancia temprana.

Por otra parte, sustentándose en los tres grupos de manifestaciones nombradas anteriormente, las personas con Trastorno del Espectro Autista pueden mostrar una amplia gama de sintomatología, en las que se incluyen problemas de autocontrol, impulsividad, dificultad para controlar y regular sus emociones, agresividad, conductas auto-lesivas y rabietas; también cambios inexplicables de estados de ánimo, entre otros.

Al examinar las sintomatologías nombradas anteriormente, se hace referencia a problemas de autocontrol, la dificultad de controlar los impulsos y las emociones. En relación al autocontrol, en términos psicológicos, éste se define como la habilidad para regular las acciones; quien posea buen control, puede regular su primer impulso, reflexionar y adaptar su comportamiento a las circunstancias. Obviamente, no se trata de una habilidad fácil de desarrollar, sobre todo en personas con TEA, puesto que el autocontrol demanda un gran trabajo de la corteza prefrontal, la parte del cerebro involucrada en las tres manifestaciones del TEA (Martínez-Sanchis, 2015), las cuales son las funciones más alteradas en el autismo, según este autor.

Es importante destacar que tener autocontrol, significa tener la capacidad de controlar emociones, sentimientos y deseos, con el fin de obtener un beneficio mayor en el futuro. En tal sentido, “el autocontrol, generalmente va relacionado con la determinación que una persona tenga en cierto instante para tomar una decisión, o reaccionar de alguna manera ante las eventualidades que se presenten” (Celis, s.f, párr. 3). Explica este autor que se trata de poder decidir por sí mismo, y no verse influenciado por otros de ninguna manera, y contar con un ego y una autoestima suficientes, como para vencer las tentaciones y deseos, sin importar qué tan fuertes sean éstos.

Asimismo, García (2012) expresa que: “El autocontrol es definido como la capacidad que tienen las personas para autodirigirse de forma voluntaria y adaptativa en función de las características y necesidades del contexto” (párr. 4). Es decir, el autocontrol es una facultad de las personas para gobernarse a sí mismo de forma intencional y adaptativa, según las características y las necesidades del entorno.

Por su parte, Martínez (s.f) agrega que: “Cuando hablamos de autocontrol, nos referimos a la capacidad que tienen las personas de gestionar de una manera voluntaria y consciente de sus actos, producciones verbales o su comportamiento en general” (párr. 2). Afirma esta autora que los problemas de autocontrol pueden ser consecuencia de multitud de factores, como la falta de control de los impulsos, excesivo movimiento, baja atención, entre otros (párr. 1).

En cuanto a la falta de control de los impulsos, es necesario destacar la opinión de Banús (2016), quien asevera que: “La impulsividad es un rasgo del temperamento (en niños) o personalidad (en adultos) que ha estado presente, en uno u otro grado, a lo largo de toda la evolución del ser humano...” (párr. 1). Los niños con TEA, por sus trastornos del neurodesarrollo, tienden a tener mucha dificultad para el control de los impulsos, lo cual los lleva a actuar sin pensar.

En el mismo orden de ideas, Martínez (*op.cit*) reseña que: “Al hablar de impulsividad se hace referencia a la dificultad que presentan las personas para inhibir ciertos comportamientos o conductas: demorar respuestas, esperar turnos, inhibir comportamientos o comentarios inapropiados, entre otros” (párr. 1). Asimismo, esta autora agrega que: “la impulsividad puede ser causa del incumplimiento de normas debido a una pobre inhibición de la conducta; debido a la falta para emplear el lenguaje como autoguía, aparece la impulsividad como consecuencia directa” (párr. 5).

También se tiene la opinión de García (*op.cit*), quien explica que: “Los niños impulsivos actúan sin apenas pensar, no son capaces de pararse a reflexionar en las consecuencias de sus actos y suelen tener problemas por su comportamiento inapropiado....” (párr. 2).

Esto significa que, son impulsivos los niños que actúan sin pensar, que no reflexionan sobre la consecuencia de sus actos y tienen problemas por ese comportamiento, lo cual hace que sientan frustración cuando no alcanzan lo que desean, dando paso a las rabietas, al llanto y pataletas ante tal malestar.

De igual modo, es importante destacar lo que plantea la psicóloga García (*op.cit*), cuando expresa que: “Impulsividad y autocontrol son dos aspectos interdependientes y muy relacionados entre sí. ... funcionarían como dos extremos de un mismo continuo si entendemos la impulsividad como la incapacidad para controlar los propios impulsos provocados por estímulos tanto internos como externos...” (párr. 1).

Según lo planteado por esta autora, la impulsividad y el autocontrol son interdependientes pero muy relacionados uno con el otro; pues la impulsividad es la incapacidad de autocontrol de los impulsos, quedando la persona gobernada por las emociones que sufre en cada instante.

Otra de las características que presentan las personas con TEA está relacionada con el control y regulación de sus emociones, como el manejo de las frustraciones, las rabietas, pataletas e ira.

En atención a ello, para Bisquerra (2003), una emoción: “Es un estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o perturbación que predispone a la acción (...); se genera como respuesta a un acontecimiento externo o interno, donde un mismo objeto puede generar emociones diferentes en distintas personas” (p.12).

Partiendo de esta definición, es importante aclarar que no todas las personas son iguales de competentes emocionales, y por ello no poseen el mismo grado de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para tomar conciencia, comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales que invaden la mente y el cuerpo. Sobre todo, las personas con TEA, quienes, por presentar trastornos del neurodesarrollo, no pueden manejar sus emociones; tal como explica Maseda (2013): “Las personas con TEA presentan... una manera de razonar diferente..., en la conciencia, regulación y autonomía emocional, ... la competencia social y las habilidades de vida y bienestar, se ven deterioradas... Presentan déficit en la teoría de la mente provocándoles dificultades...” (p.8).

De acuerdo con lo planteado por esta autora, las personas con TEA muestran dificultades a la hora de manifestar emociones, dado que presentan de forma diferente la manera de razonar e interpretar a las demás personas, en cuanto a la conciencia, regulación y autonomía emocional.

Además, dado que muestran un déficit en la aplicación de la teoría de la mente, manifiestan incapacidad de interpretar al otro, además de otras dificultades en la percepción, comprensión, interpretación y expresión o manifestación de las emociones.

En el mismo orden de ideas, se hace énfasis en que los problemas de autocontrol, impulsividad y dificultad para controlar y regular las emociones en las personas con TEA, traen consecuencias negativas no solo para ellos mismos, sino también para el entorno familiar, escolar y social. Estas consecuencias, según el Centro Manuel Escudero (s.f) son: “Depresión, sensación de desesperación y cansancio emocional; ansiedad o alteración interna; resentimiento o acumulación de mucho resentimiento hacia el entorno; miedos exagerados...; sentimiento de culpa...; perfeccionismo; autocritica exagerada por no tener el control de sus comportamientos” (Sección de consecuencias de la falta de autocontrol emocional, párr. 1).

Todo ello ha llevado a la realización del presente TEG, pues se pudo comprobar a través de una encuesta realizada a padres de jóvenes con TEA, en el Municipio Simón Rodríguez del Estado Anzoátegui, que la mayoría de ellos presentan muchas de las consecuencias nombradas, por lo que se planteó brindar entrenamiento en habilidades de autocontrol y regulación a dichos padres, para poder controlar la impulsividad y regular las emociones de sus hijos, y que puedan alcanzar un mayor bienestar, evitar las conductas autodestructivas, solventar situaciones que no son de su agrado y lograr su estabilidad emocional, dado que el rasgo más importante que define a un hombre pleno es su estabilidad emocional, sin ella poco importan sus demás aptitudes, y según la opinión de Carnaval (2011): “El bienestar y el equilibrio afectivo de una persona marcarán los límites de su autorrealización” (párr. 5).

En atención a lo expuesto anteriormente, la autora se plantea las siguientes interrogantes:

¿Cuál es la frecuencia y magnitud de las conductas que dependen del autocontrol de los impulsos y regulación de las emociones en jóvenes con Trastorno del Espectro Autista (TEA), en el Municipio Simón Rodríguez del estado Anzoátegui?; ¿Cuáles son las estrategias que permitan entrenar en habilidades de autocontrol de los impulsos y regulación de las emociones, a padres de jóvenes con TEA?; ¿A través de qué método se puede entrenar en habilidades de

autocontrol de los impulsos y regulación de las emociones, a padres de jóvenes con TEA, en el Municipio Simón Rodríguez del Estado Anzoátegui?; y ¿Cómo será el impacto de la aplicación del método para entrenar en habilidades de autocontrol de los impulsos y regulación de las emociones en los jóvenes con TEA?

## **Objetivos de la Investigación**

### **Objetivo General**

Entrenar a padres en habilidades de autocontrol y regulación de sus hijos jóvenes con Trastorno del Espectro Autista (TEA), en el Municipio Simón Rodríguez, estado Anzoátegui.

### **Objetivos Específicos**

- Indagar la frecuencia y magnitud de las conductas que dependen del autocontrol de los impulsos y regulación de las emociones en jóvenes con Trastorno del Espectro Autista (TEA), del Municipio Simón Rodríguez, estado Anzoátegui.
- Precisar las estrategias que permitan entrenar en habilidades de autocontrol de los impulsos y regulación de las emociones, a padres de jóvenes con TEA.
- Realizar un Taller para entrenar a padres en habilidades de autocontrol de los impulsos y regulación de las emociones de sus hijos jóvenes con TEA, en el Municipio Simón Rodríguez, Estado Anzoátegui.
- Evaluar el impacto de la aplicación de las habilidades de autocontrol de los impulsos y regulación de las emociones en los jóvenes con TEA.



## **Justificación de la Investigación**

Un gran número de jóvenes con trastorno del espectro autista experimentan dificultades para el autocontrol de los impulsos y las emociones, que los llevan a mostrar conductas negativas, como golpear y morder, berrinches o pataletas, quienes expresan la molestia a través del llanto, gritos y vocalizaciones o verbalizaciones; observándose, además, reacciones motoras extremas como saltos, tirarse al suelo, agitación de los brazos; e igualmente, pueden agredir a las personas que se encuentran a su alrededor, morderlas, arañarlas, patearlas o golpearlas. También pueden hacerse daño a sí mismos, como arañarse, golpearse, batir la cabeza contra el suelo, entre otros; o botar objetos y romper cosas.

Estas dificultades emocionales que muestran los jóvenes con TEA es un problema serio que deben enfrentar los padres, pues se corre el riesgo de daños físicos y psicológicos. Por otro lado, es necesario recalcar que quienes no conviven con un joven que llora por causas desconocidas o que su cerebro es incapaz de procesar el mundo y no puede manejar sus emociones, no saben lo difícil y a veces, imposible que es entender por qué este joven hace pataletas. Tampoco saben lo difícil que es controlar tales manifestaciones y, sobre todo, lo desgastante que puede ser convivir permanentemente con el llanto extremo, la pataleta o la agresión. No es raro entonces que muchas familias se rindan, esperando que una institución o un especialista los ayuden a controlar tales conductas.

Por ello, la convivencia con una persona con el espectro autista, es un reto para los padres. En este sentido, es fundamental la intervención e interacción de los padres, siendo éstos los primeros con quienes existe algún tipo de contacto. Por esta razón, es importante que sean entrenados (no sólo informados) en relación a las características de sus hijos e hijas con TEA, de las consecuencias que implica poseer esta condición y de las mejores opciones de manejo familiar. Es importante que tanto las familias y profesores, conozcan los programas de entrenamiento en habilidades de autocontrol de los impulsos y las emociones, a fin de tener un amplio abanico de estrategias para lidiar con la impulsividad y emocionalidad desatada de una persona con el espectro autista.

Lograr el autocontrol de los impulsos y regular las emociones negativas, es un paso para que la familia pueda alcanzar mayor relajamiento y una vida plena de participación social y esparcimiento en forma adecuada. Cuando los padres tienen apoyo y conocen cómo entender y manejar adecuadamente la condición de su hijo o hija con TEA, no solo lo ayuda en su desarrollo, sino que logra continuar con una vida familiar placentera y gratificante para todos.

Hoy en día se sabe que más allá de un diagnóstico, lo importante es brindar la orientación y el apoyo adecuado para mejorar la calidad de vida de las personas con autismo. La ignorancia es la peor consejera, que impide que personas, sean de la edad que sean, que se incluyan dentro de lo que se conoce como TEA, puedan insertarse en los lugares comunes de la vida: el barrio, los ámbitos educativos, culturales, recreativos, laborales o incluso familiares.

Es por ello la importancia del presente estudio, el cual viene a brindar beneficios a los padres de los jóvenes con TEA, entre 12 y 17 años de edad, del Municipio Simón Rodríguez, estado Anzoátegui, pues al obtener habilidades de autocontrol de los impulsos y regulación de las emociones negativas, podrán afrontar con mayor serenidad la situación de sus hijos, podrán saber qué hacer en las situaciones de la vida cotidiana ante las respuestas diferentes de sus hijos, se ayudarán a tomar decisiones con un mejor criterio, o incluso a la hora de defender los derechos de sus hijos.

A los jóvenes con TEA, puesto que recibirán ayuda que les permitirá disminuir las conductas negativas, evitar las conductas autodestructivas, por lo que se disminuirán los riesgos, podrán mejorar su calidad de vida, alcanzar un mayor bienestar y lograr su estabilidad emocional.

A la comunidad educativa y social, porque cuando los niños con TEA se pueden autocontrolar, se mejoran sus relaciones sociales, fomentando su capacidad de desenvolvimiento en el entorno, de comprensión y seguimiento de las normas, claves y convencionalismos sociales y emocionales.

Al Municipio Simón Rodríguez, pues se realizarán frecuentemente estos talleres en este municipio, realizando las invitaciones a través de los diferentes medios de comunicación, tratando de que no queden padres sin recibir tal información, para luego, de ser posible, acudir a otros municipios a llevar tan importante material a otros padres, y así ampliar el radio de acción en tan justificada causa.

## **Marco Referencial**

### **Antecedentes de la Investigación**

Arias (2004) refiere que los antecedentes son: “Todos los trabajos de investigación realizados anteriormente, aquellos donde se hayan manejado las mismas variables o propuestos objetivos similares; sirven de guía al investigador y permiten hacer comparaciones y tener ideas sobre cómo se trató el problema en esa oportunidad” (p.18).

En tal sentido, en primer término, se encontró la investigación de Araguz (2013), cuyo título es “Competencia emocional expresiva en personas con autismo”. Su objetivo principal fue elaborar una propuesta de intervención de acuerdo a la emoción que más dificultad tuvo para expresar, analizar y reconocer tanto los aspectos positivos como negativos de la propuesta de intervención sobre la expresión emocional de las personas con TEA, elaborada con el propósito de formular propuestas de mejora sobre ella.

La metodología utilizada consistió en una investigación de campo, cuya técnica fueron entrevistas individuales con las familias, teniendo como base los ítems del cuestionario PEXMO (Protocolo de expresión emocional) (Alonso, Rodríguez, y Sánchez, en prensa). Este instrumento de medida fue concebido para analizar la manifestación de las emociones básicas (alegría, tristeza, ira, miedo, agrado, aversión y sorpresa) de las personas con autismo.

La autora concluyó que uno de los déficits de las personas con autismo es la dificultad en la competencia emocional. Por este motivo interesa abordar el aprendizaje de la comprensión y expresión de emociones. Existe la posibilidad de que este colectivo llegue a mejorarlas a partir de una intervención adecuada. Los padres son quienes mejor conocen a sus hijos. En este

colectivo en concreto, los progenitores desarrollan la capacidad de interpretar la expresión atípica de las emociones de sus hijos. Se considera, pues, que es de suma importancia la presencia de la familia en la realización del presente estudio psicopedagógico, pues ellos aportaron datos de gran interés para el desarrollo del mismo.

Este estudio tiene relevancia para la presente investigación, pues el mismo aportó información relacionada con las emociones, donde se enfatizó sobre los diferentes tipos de emociones como la ira, el miedo, las cuales también son señaladas en esta investigación. Los resultados sobre las emociones de ese estudio podrán ser comparados con los aquí indagados luego del análisis de los resultados.

Otro estudio consultado fue el de Maseda (2013) titulado: “El autismo y las emociones. La Teoría de la Mente en los niños/as autistas. Su afectación dentro del ámbito emocional”. Su objetivo principal fue realizar de la manera más comprensible posible una recopilación de información actualizada en la cual la persona que lea dicha proyecto pueda encontrar una fuente de información amplia y fiable sobre los aspectos más destacados del trastorno autista, enfocados hacia el funcionamiento de su mente y la repercusión que puede tener éste en su ámbito emocional.

La realización de esa investigación partió del paradigma cualitativo, caracterizado por entender que la realidad no se conoce en toda su totalidad, ya que ésta resulta ser muy compleja de concebir y estudiar. Está socialmente construida, es decir, se forma a través de los sujetos y de las múltiples investigaciones y estudios realizados en base a ellos por parte de la sociedad. Se fundamentó en la fenomenología, la cual estudia el fenómeno desde los propios sujetos, a partir de las vivencias, experiencias y características de éstos. Este paradigma no pretende cambiar la realidad, sino comprenderla e interpretarla para poder avanzar en ella.

La investigación partió del diseño y elaboración de un marco conceptual basado en diferentes tipos de apartados teóricos, estudios e investigaciones realizados sobre diferentes aspectos y factores relevantes que forman el marco teórico principal de las emociones en la población joven con TEA.

Asimismo, la información utilizada para dicho trabajo de investigación partió de una serie de artículos tanto digitales como de revistas actualizadas, partiendo de investigaciones realizadas entre los últimos 5-7 años hasta la actualidad. Por otro lado, también se utilizaron numerosas informaciones extraídas de libros específicos y especializados en el tema de las emociones en el autismo, de especial importancia por los avances que han supuesto en las investigaciones acerca del tema. Además, de todos estos artículos y libros, se extrajeron contenidos sobre estudios verídicos ya aplicados en la población joven autista, para ejemplificar casos investigados y extraer interpretaciones contrastadas, así como resultados fiables.

La autora concluyó que los numerosos estudios acerca de la teoría de la mente en los TEA y la afectación que ésta les provoca a nivel emocional, dejan constancia que las personas con este trastorno tienen una alteración a nivel emocional que les dificulta percibir, sentir, expresar y comprender las emociones igual que lo hacen las personas neurotípicas; sin embargo, todo ello no quiere decir que no sientan.

Además, las personas con espectro autista manifiestan importantes limitaciones para el contagio emocional, para mostrar empatía y para el reconocimiento, la comprensión y la expresión de emociones, lo cual dificulta gravemente su integración en la sociedad y afecta sobremanera su calidad de vida y la de sus familias.

El estudio mencionado fue de gran importancia para el desarrollo del presente Trabajo Especial de Grado, pues aportó información relevante en cuanto al TEA y las emociones, demostrando la pertinencia del significado de las emociones en niños con TEA, explicando detalladamente teóricos que desarrollaron algunas de las causas sobre la explicación que se merece el tema emocional en los niños y niñas estudiados.

## **Bases Teóricas**

### **Trastorno del Espectro Autista (TEA). Definición**

La palabra autismo proviene del griego auto, de autos, “propio, uno mismo”. Se define a nivel global, como una perturbación del desarrollo, constante y profunda que afecta a la

comunicación, imaginación, programación y reciprocidad emocional. Sus manifestaciones clínicas estables y duraderas que clásicamente se reagrupan en la llamada “triada de Wing” (Figura 1), son las dificultades en la interacción social, en la comunicación verbal y no verbal y un patrón restringido de intereses o comportamientos (Maseda, 2013).



*Figura 1.* Triada de Wing. Tomado de El autismo y las emociones. La Teoría de la Mente en los niños/as autistas. Su afectación dentro del ámbito emocional (p.20), por M. Maseda, 2013. En: [diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/48217/6/El%20autismo%20y%20las%20emociones](https://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/48217/6/El%20autismo%20y%20las%20emociones).

## **Autocontrol**

El término autocontrol se compone de la unión de dos vocablos que provienen de idiomas diferentes. En primer lugar, se forma por la palabra “auto”, la cual procede del griego autos y se traduce como “sí mismo”. En segundo lugar, se halla la palabra “control” que emana del francés y que es sinónimo de dominio y control. Por tanto, partiendo de dicho origen etimológico se podría subrayar que la definición literal del término autocontrol, es la de “control de sí mismo” (Moreno, 2012).

El autocontrol podría definirse como la capacidad consciente de regular los impulsos de manera voluntaria, con el objetivo de alcanzar un mayor equilibrio personal y relacional. Una

persona con autocontrol puede manejar sus emociones y regular su comportamiento (Moreno, *op.cit*).

Igualmente, García (2016) define el autocontrol como: “Una habilidad entrenable que conforma un continuo a lo largo del cual puede situarse cualquier persona”. La manifestación de autocontrol no es otra cosa que el resultado del conocimiento que el sujeto tiene acerca de las relaciones funcionales que controlan su comportamiento, de forma que un aumento de dicho conocimiento les llevaría a un incremento del autocontrol (párr. 1).

Del mismo modo García (*op.cit*) explica, que una persona muestra autocontrol cuando en ausencia de imposiciones externas inmediatas, lleva a cabo una conducta cuya probabilidad es menor que otras conductas disponibles en su repertorio. Hay que destacar que las variables que en último término van a determinar la puesta en marcha de estrategias de autocontrol son las consecuencias aversivas que a corto o largo plazo tienen las respuestas objeto de control a pesar de sus inmediatos efectos positivos (párr. 2).

Además, el autocontrol, o la capacidad de controlar las emociones e impulsos es una habilidad fundamental para las personas, pues ser capaz de auto controlarse es ser dueño de sí mismo. No dejarse llevar por las propias emociones e impulsos, tener la capacidad de controlarlas y llevar a cabo de esta manera conductas socialmente aceptables, positivas y constructivas, haciendo hincapié que el autocontrol no supone que se reprima la acción, sino que se tenga la capacidad de decidir cuándo y cómo actuar y escoger un buen curso de acción (Rodríguez, 2013, párr. 2).

Después del autoconocimiento, la segunda aptitud (destreza, habilidad) es el autocontrol, también llamado autodomínio o autorregulación (Codina, 2009, párr. 3)

### **Importancia del Autocontrol**

Según lo explica Rodríguez (*op.cit*), el autocontrol es importante porque:

- Permite solucionar situaciones no deseadas de forma positiva. Si en lugar de reaccionar impulsivamente, se controlan esos primeros impulsos y se reflexiona sobre la situación, se llegará a patrones de acción positivos que ayude a solventar situaciones que no son del agrado de la persona.
- Les hace dueños de sí mismos. En este sentido, el autocontrol hace que decida la propia persona y no sus emociones.
- Aporta libertad, puesto que les da la capacidad de elegir cómo y cuándo actuar. Cuando es la persona la que decide, es libre para planificar su acción.
- Favorece la planificación y la organización. Si se controlan los primeros impulsos, se estará aprendiendo a planificar y organizar las conductas.
- Es bueno para las habilidades sociales. Ya que se puede controlar las conductas no deseadas y ejecutar otras más aceptables.
- Favorece el desarrollo social y afectivo. Es una de las destrezas básicas tanto del desarrollo social, como del afectivo.
- Es una destreza esencial para la consecución de metas y objetivos y, con ello, para los logros de éxitos y la felicidad personal.
- Favorece el proceso de solución de conflictos y el de toma de decisiones.
- El desarrollo del autocontrol forma parte de las destrezas personales, por lo tanto va ligado a otras como la autoestima y el auto-concepto, va a influenciar en ambos y en su conjunto contribuyen al desarrollo sano.

## **Impulsividad**

Para Arauzo y Pérez (2014): “La impulsividad es actuar de forma rápida y sin pensar en las posibles consecuencias negativas de actuar así” (Sección Qué es la impulsividad, párr. 2).

En psicopedagogía.com, afirman que: “... se asocian con la impulsividad tres conceptos que se entrelazan en la comprensión del comportamiento impulsivo: actuar sin pensar, velocidad incrementada en la respuesta y la impaciencia... surgen otros indicadores...: bajo control de impulsos y poca tolerancia a la frustración” (Sección Causas, parr.1).



Con el desarrollo intelectual del niño y la educación, se van desarrollando mecanismos de autocontrol, de freno de estos impulsos de forma consciente. Esto permite que a lo largo de la infancia la conducta del niño mejore y se adapte poco a poco a la vida en sociedad. En la adolescencia se producen grandes cambios psicológicos que pueden provocar un desajuste de este sistema de autocontrol. La impulsividad es frecuente en la adolescencia, en los niños con déficit de atención e hiperactividad (TDAH), con retraso mental, autismo, entre otros.

La falta de control de impulsos son una clase de desórdenes psicológicos caracterizados por la incapacidad para resistir una tentación o un deseo. También manifiestan problemas para neutralizar conductas agresivas. Esta impulsividad puede llegar a ser dañina para sí mismo o para los demás (Escudero, s/f, Sección Trastorno de control de los impulsos en adultos, párr. 1).

Cuando existen deficiencias para controlar un impulso se observa baja tolerancia a la frustración, impulsividad, rabia, abuso, pérdida del autocontrol y una conducta explosiva impredecible (Giner, 2012, Sección Inteligencia Emocional - Control del Impulso, párr. 2).

El problema de la falta de control de impulsos, es que una vez realizada la acción impulsiva la persona se siente liberada y consigue una sensación de bienestar. Estas reacciones no impiden que posteriormente las personas tengan algún sentimiento de culpa (Escudero, s/f, Sección Trastorno de control de los impulsos en adultos, párr. 2).

### **Indicadores de la Impulsividad**

Según E.D. Copeland y V.L. Love (1995), c.p. psicopedagogía.com, hay que atender a los siguientes indicadores para determinar que un sujeto puede tener problemas en el control de sus impulsos, cuando:

- Busca experiencias excitantes y arriesgadas.
- Muestra una baja tolerancia a la frustración y al aburrimiento.
- Actúa antes de pensar con independencia de la situación-problema.
- Es desorganizado y casi nunca planifica actividades.

- Es muy olvidadizo y/o llega tarde por falta de previsión.
- Cambia de una actividad a otra con mucha frecuencia.
- Se muestra incapaz de guardar su turno para hablar en aquellas situaciones grupales en las que se necesita paciencia.
- Requiere de mucha supervisión para evitar problemas.
- Tiene problemas por actuar de forma inapropiada.
- Es muy creativo, aunque muchas de sus propuestas son esbozos que necesitan ser pulidos.

Debido a estas características, los jóvenes realizan comentarios fuera de lugar, tocan o se apropian de cosas que no deben, hacen payasadas. Además, muestran reacciones automáticas (no intencionales o premeditadas), de ira o rabia ante pequeñas frustraciones o situaciones que perciben como amenazas. Tienen muchas dificultades para esperar, guardar turno en los juegos, cola para la comida o en el recreo, y puede que se muestren quejosos si tienen que esperar o que empiecen a portarse mal. Cuando se les promete una actividad agradable, puede que insistan y la exijan antes de tiempo hasta agotar a los adultos. Estas dificultades que tienen su origen en la falta de autocontrol (impulsividad) hacen que el joven parezca exigente y egocéntrico teniendo consecuencias negativas en su adaptación social y escolar (psicoPedagogía.com, sección Diagnóstico, párr.2).

### **Consecuencias Emocionales por la Falta de Control de los Impulsos**

Escudero (*op.cit*) afirma que las consecuencias emocionales por la falta de control de los impulsos o impulsividad, son las siguientes:

- Antes de la acción hay un aumento de la tensión emocional.
- Durante la acción se tiene una sensación placentera, liberadora.
- Tras la acción pueden arrepentirse o sentirse culpable (Sección Trastorno de control de los impulsos en adultos, párr. 1).

Asimismo, en psicoPedagogía.com, refieren que: “La impulsividad puede dar lugar a pequeños accidentes como golpear y romper cosas, así como a incurrir en situaciones altamente peligrosas por falta de consideración de los riesgos asociados” (sección Diagnóstico, párr. 3).

La falta de control de los impulsos genera:

- Ira.
- Gritos
- Rabietas
- Berrinches o Pataletas
- Autolesiones
- Miedo

### **La Ira**

La ira es una emoción que aparece cuando las personas se ven sometidas a situaciones que producen frustración o que resultan desagradables, pues se sienten atacados. Es una emoción básica y universal. Básica, porque está al servicio de la propia supervivencia a partir de tres funciones: la facilitación del desarrollo rápido de conductas de defensa-ataque, la vigorización de la propia conducta y la regulación de la interacción social. Universal, porque cualquier miembro sano de la especie experimenta ira. Por lo tanto, enfadarse no sólo es normal sino también necesario. Sin embargo, cuando la ira es demasiado frecuente en la vida o desproporcional, aparecen los problemas. Por eso, además de experimentarla, se debe aprender a controlar la ira y saber cómo expresarla (Fernández, s/f, Sección Controlar la ira, párr. 1).

Vivas, Gallego y González (*op,cit*) agregan que: “La ira produce... sentimientos de irritación, enojo, furia y rabia..., sensación de energía o impulsividad... una experiencia aversiva, desagradable e intensa. Es la emoción potencialmente más peligrosa... su propósito es el de destruir las barreras que se perciben” (p.26).

Muchas personas con TEA experimentan altos niveles de ansiedad constantemente debido a la falta de predictibilidad en su día a día y es posible que no sepan lidiar con ello. La naturaleza misma del autismo influye directamente en la aparición de conductas cuya comprensión puede suponer un desafío. El hecho de que la comunicación y la interacción social sean confusas y estresantes para ellos, puede conducir al enfado y la frustración. Las dificultades en la

comprensión y la predicción de las intenciones de los demás, así como en el reconocimiento y expresión de sus propias emociones, pueden aumentar estos sentimientos de ira y frustración (Hughes, 2013, Sección la función de la ira, párr. 4).

## **Los Gritos**

Los gritos son una forma de herir la sensibilidad de otra persona a través de una elevación en el tono de voz que aporta un matiz desagradable y ofensivo a las palabras (definiciónabc). Los especialistas afirman que gritar es la expresión humana asociada a la rabia y no está muy bien vista. La necesidad de gritar indica una carga emocional fuerte que si no es liberada explotará sin avisar. La persona que recibe el mensaje se siente ofendida, agredida y se pierde la comunicación.

Con un tono adecuado se puede calmar, ofrecer confianza y generar cercanía. Un grito, por lo contrario, hará que se genere rabia, desconfianza y temor en el interlocutor. No es constructivo ni respetuoso, y por ello se debes gestionar las propias emociones y tener un control sobre este aspecto.

## **Las Rabietas**

La rabieta es una explosión emocional, que sirve como canal para expresar emociones negativas de rabia o enfado. Esta puede darse porque el niño no ha conseguido lo que deseaba, o porque algo no le ha salido como él quería. Tanto esas situaciones como otras ponen al niño pequeño en contacto con emociones negativas y de forma intensa, pues toda emoción en la infancia se vive de forma intensa, que además todavía no sabe regular. Por eso se da la rabieta, porque expresa con todo el cuerpo su enfado ante el disgusto que siente, sin saber todavía cómo tolerar esa frustración. (García, 2014, Sección Qué es una rabieta, párr. 1).

Las rabietas son un tema recurrente en personas con TEA, muchas veces conocido, aunque a veces no se sabe enfocarlos de manera adecuada. En estos niños se puede encontrar con estallidos emocionales provocados por la frustración, cuando el niño intenta hacer algo y no lo

consigue (Comin, 2015, Sección Berrinches, párr. 2). La rabieta es el medio que utilizan para expresarse, ya que no saben cómo manejar el enfado por el que están pasando, usualmente causado por no conseguir lo que quieren, cuando lo quieren. (Ramos, 2011, Sección Rabieta en un niño autista, párr. 2).

El intenso grado de sensibilidad que muestran los niños con TEA, así como su incapacidad para expresarse y mantener una conducta social normal, hace que, ante la imposibilidad de conseguir algo o la sensación de sentirse excluidos aparezcan momentos de rabieta que pueden ser muy desafiantes para las personas que se encuentran alrededor (Fuentes, s/f, párr. 1)

La crisis de una rabieta suele darse ante una situación de saturación, sea ésta de tipo sensorial o emocional. La frustración puede conducir a ciertos estallidos emocionales, pero se puede llegar a tener auténticas situaciones de crisis cuando la intensidad es elevada. En el caso de aspectos sensoriales, éstos pueden llegar a desencadenar en situaciones de autoagresión, cuando el niño ya no soporta más y explota (Comin, *op.cit*, Sección Crisis, párr. 1).

### **Los Berrinches o Pataletas**

Un Berrinche o Pataleta, simplemente es la expresión de enojo o frustración hacia una situación que no es agradable o que no va con lo que se quiere hacer en el momento. Es una reacción totalmente normal en todos los niños, con o sin condición especial; en esta reacción pueden gritar, llorar, agredir, o hasta retener la respiración. Este caso es algo manejable y en la que el joven tiene control la mayoría de las veces (aunque en ocasiones fuertes, si no se controla se puede tornar en una crisis sensorial y su atención es diferente), es decir, el joven cambiará su actitud cuando obtenga lo que quiere o se canse (Roberti, 2016, Sección Cómo manejar un berrinche o pataleta, párr. 1).

Un berrinche debe ser entendido como un aspecto puramente conductual, donde el joven desea algo y al no conseguirlo no controla sus emociones estallando en una rabieta. Hay que destacar que muchos jóvenes con autismo tienen muchos problemas, no solo en el

reconocimiento de sus emociones, también les cuesta mucho controlarlas (Comin, *op.cit*, Sección Berrinches, párr. 1).

En general, los jóvenes con TEA presentan frecuentes berrinches o pataletas ante distintas situaciones, que pueden ser por cambios en una rutina, cuando se les quita un refuerzo, cuando se les exige, entre otros. Estos berrinches pueden ser de distinta magnitud, hasta llegar a veces a hacerse daño a ellos mismos (autoagresión)

### **Autolesiones**

El comportamiento auto-dañino, en particular, es el problema más importante que enfrenta una serie de personas con TEA. Estos comportamientos incluyen golpes en la cabeza, tirones de pelo, arañazos, mordeduras e incluso la laceración de los ojos. El porqué de la autolesión en las personas con TEA no parece tener una explicación simple, sencilla y única. La predisposición biológica, determinados estados psicológicos de estrés, un procesamiento sensorial atípico, alteraciones en la comunicación, problemas médicos, limitaciones en la regulación emocional, entre otros, pueden llevar a la persona con autismo a dañarse (Pérez y Artigas, 2016, párr. 1).

### **Miedo**

Para Fernández- Abascal (1997): “El miedo es una señal emocional de advertencia de que se aproxima un daño físico o psicológico. Implica también una inseguridad respecto de la propia capacidad para soportar y mantener una situación de amenaza”. (p.129).

Según este autor, el miedo es una emoción que advierte que se acerca un daño físico o psicológico; también involucra la inseguridad de la persona para sentirse capaz de soportar y mantener una situación de amenaza.

De acuerdo con lo expresado por Vivas, Gallego y González (*op.cit*), al presentar los aportes de Marina y López (1996), Fernández-Abascal, Martín y Domínguez (2001) y Greenberg (2000), sobre el miedo, manifiesta que: “Es una de las emociones más intensas y desagradables. Genera aprensión, desasosiego y malestar. Su característica principal es la

sensación de tensión nerviosa, preocupación y recelo por la seguridad o la salud, habitualmente acompañada por sensación de pérdida de control” (p.25).

El miedo asume en algunas personas con TEA, uno de los más representativos e interesantes estilos de manifestaciones conductuales; simboliza una emoción de amplio alcance en el universo del autismo, y por este motivo, desencadena en la persona que lo vive, variadas reacciones que pueden darse solas o en cadena, o sea, con un inicio moderado que va aumentando hasta niveles intolerables para aquellos que lo padecen (Viapiano, 2014, Sección Puntualizaciones sobre el miedo como emoción preponderante en las personas con autismo severo, párr. 1).

### **Posibles situaciones que generarían estados angustiosos y/o de miedo en los individuos con TEA**

Para la Psicóloga Viapiano (*op.cit*), las posibles situaciones que generarían estados angustiosos y/o miedo en los individuos con TEA, son los siguientes:

- Cuando existe una sobre-estimulación sensorial (información exagerada que es recibida por los cinco sentidos) y/o cognitiva (recepción de un caudal enorme de información que afectan a sus procesos mentales para llevar a cabo una tarea).
- Cuando la ansiedad se hace insoportable en un momento de espera o de falta de programación, un momento en que no se sabe lo que pasará después, un hueco que se alza sin respuesta.
- Cuando presentan estados de confusión, debido a molestias físicas, falta de descanso, efectos secundarios de la medicación o sutiles cambios derivados de ella.
- Cuando reciben visitas inesperadas dentro de su espacio terapéutico, fallecimiento de un ser querido, separación de los padres, enfermedad crónica de un familiar, entre otros.
- Cambios bruscos de rutina y estructura del emplazamiento al que están acostumbrados, sin previa anticipación de aquellos sucesos novedosos.
- Cuando se tiene poco cuidado en el manejo de los tonos de voz hacia ellos.
- Ante la impotencia de no poder demandar lo que necesitan de manera inmediata.
- Por frustración frente a una tarea que no es realizada con éxito.

- Por enfado o desconcierto ante ciertas crisis de agitación que pueden observar en otros compañeros y no saben cómo manejar ese “ser testigos” de tales acontecimientos.
- Por reclamo de atención, por cansancio o fatiga.
- Por no comprender una consigna o tener que responder positivamente a una actividad que no le incentiva (Sección Puntualizaciones sobre el miedo como emoción preponderante en las personas con autismo severo, párr. 16).

### **Las Emociones. Definición**

De acuerdo a la revisión realizada por Vivas, Gallego y González (2007, p.19), acerca de la definición de emoción, refiere que para Bisquerra (2000), ésta se define como: “Reacciones de las informaciones (conocimiento) que recibimos en nuestras relaciones con el entorno. La intensidad está en función de las evaluaciones subjetivas que realizamos sobre cómo la información recibida va a afectar a nuestro bienestar” (p.63).

En Psicología, las emociones son reacciones psicofisiológicas que representan modos de adaptación a ciertos estímulos del individuo cuando percibe un objeto, persona, lugar, suceso, o recuerdo importante. Psicológicamente, las emociones alteran la atención, hacen subir de rango ciertas conductas guía de respuestas del individuo y activan redes asociativas relevantes en la memoria.

Las emociones son un tipo de reacción que todo ser humano experimenta ante los hechos que le ocurren o las situaciones a las que se ven expuestos cada día; es algo que cambia constantemente, aparece y desaparece e, incluso, está sometido a variaciones a lo largo de la vida en función de la etapa en la que se encuentran las personas (Comas, Moreno y Moreno (2002, Sección algunas ideas para reflexionar, párr. 3).

Por otra parte, los especialistas en Desarrollo Humano, afirman que las emociones como la ira, el enojo, el miedo, la felicidad, el amor o la tristeza, son advertencias que influyen de manera muy importante en la toma de decisiones cotidianas y ayudan a las personas a



profundizar en el conocimiento de quiénes son, lo que a su vez les permite ayudar a los hijos a reconocer y manejar sus propias emociones.

### **Elementos constitutivos de la emoción**

Para Vivas, Gallego y González (*op.cit*), en una emoción se dan los siguientes elementos:

- a) Una situación o estímulo que reúne ciertas características, o cierto potencial, para generar tal emoción.
- b) Un sujeto capaz de percibir esa situación, procesarla correctamente y reaccionar ante ella.
- c) El significado que el sujeto concede a dicha situación, lo que permite etiquetar una emoción, en función del dominio del lenguaje con términos como alegría, tristeza, enfado, entre otros.
- d) La experiencia emocional que el sujeto siente ante esa situación.
- e) La reacción corporal o fisiológica: respuestas involuntarias: cambios en el ritmo cardíaco o respiratorio, aumento de sudoración, cambios en la tensión muscular, sudoración, sequedad en la boca, presión sanguínea.
- f) La expresión motora-observable: expresiones faciales de alegría, ira, miedo, entre otras; tono y volumen de voz, movimientos del cuerpo, sonrisa, llanto y otros.

### **Tipos de Emociones**

Fernández-Abascal, Martín y Domínguez (2001: 308), c.p. Vivas, Gallego y González (*op.cit*), clasifican las emociones en primarias, secundarias, positivas, negativas y neutras. Las describen de la siguiente manera:

- **Emociones primarias:** Parecen poseer una alta carga genética, en el sentido que presentan respuestas emocionales preorganizadas que, aunque son modeladas por el aprendizaje y la experiencia, están presentes en todas las personas y culturas. Ejemplo de estas emociones son el miedo, la ira, la tristeza, el asco, la felicidad, sorpresa.

- **Emociones secundarias:** Emanan de las primarias, se deben en gran grado al desarrollo individual y sus respuestas difieren ampliamente de unas personas a otras. Ejemplo hostilidad, ansiedad, amor, cariño.
- **Emociones negativas:** Implican sentimientos desagradables, valoración de la situación como dañina y la movilización de muchos recursos para su afrontamiento. Ejemplo de éstas son el miedo, la ira, la tristeza y el asco.
- **Emociones positivas:** Son aquellas que implican sentimientos agradables, valoración de la situación como beneficiosa, tienen una duración temporal muy corta y movilizan escasos recursos para su afrontamiento. Ejemplo de ellas son la felicidad, amor, cariño.
- **Emociones neutras:** Son las que no producen intrínsecamente reacciones ni agradables ni desagradables, es decir que no pueden considerarse ni como positivas ni como negativas, y tienen como finalidad el facilitar la aparición de posteriores estados emocionales. Ejemplo, la sorpresa.

### **Desarrollo Emocional en Personas con Autismo**

En todo el proceso de desarrollo emocional tiene un papel muy importante la figura de los padres, pues con ellos se establece el primer vínculo de afecto, el apego. Con ello experimentan el sentimiento de confianza y seguridad. De Gelder (2006) c.p. Araguz (2013), refiere que muchas de las personas con autismo que no tienen asociado un retraso mental, poseen un vocabulario emocional sumamente restringido; tienen dificultad para diferenciar emociones de sensaciones corporales; rara vez lloran, y cuando lo hacen no saben el por qué y no suelen identificar lo que sienten.

Hay que destacar que las dificultades de las personas con autismo no implican una incapacidad para sentir. La presencia de déficits en el procesamiento de la información y expresión emocional entorpece las relaciones sociales, la comunicación, la interacción emocional, pero no avala la suficiente ausencia de sentimientos.

## **Regulación Emocional**

Regular quiere decir poner en orden, buscar la medida conveniente como cuando se bucea y regula el aire en el tiempo en que se encuentra bajo el agua, o cuando se gradúa la voz al cantar. Lo mismo ocurre con las emociones (Sánchez, (s/f), párr. 4).

La regulación emocional según Bisquerra (2003): “Es la capacidad para manejar las emociones de forma apropiada. Supone tomar conciencia de la relación entre emoción, cognición y comportamiento; tener buenas estrategias de afrontamiento; capacidad para autogenerarse emociones positivas, etc.” (p.23).

Las personas con una adecuada regulación emocional, están más capacitadas para mantener un mayor compromiso social, para resolver problemas y comunicarse efectivamente. Por tanto, posibilita las relaciones sociales satisfactorias y un desarrollo socioemocional adecuado. De esta forma, se plantean sus implicaciones para el bienestar emocional y psicológico, para el funcionamiento social y, en general, para el desempeño, ajuste y comportamiento de las personas en prácticamente todos los ámbitos de su vida. (Cuervo, 2007, c.p. Pérez, 2014).

Precisamente, por la importancia que presenta la regulación emocional, existen evidencias crecientes de cómo las disfunciones en este proceso, pueden jugar un papel destacado en la propensión para desarrollar trastornos psicológicos y físicos. De esta manera, la desregulación emocional puede vincularse con el consumo de sustancias, con los trastornos de la ansiedad, los ataques de pánico, el trastorno de estrés postraumático y con las autolesiones (Vásquez, 2006, c.p. Pérez, 2014).

## **Beneficios de la Regulación Emocional**

De acuerdo con lo planteado por Renom (2007), c.p. Sánchez (*op.cit*), la regulación emocional permitirá controlar los impulsos, canalizar las emociones desagradables, tolerar la frustración y saber esperar las gratificaciones. En la mayoría de las ocasiones, el ejercicio físico,

el arte o el cultivo de aficiones crean emociones que regulan y canalizan las potencialidades de las personas (Sección Beneficios de la regulación emocional, párr. 1).

Aunque el proceso de regulación no cambiará totalmente la emoción, sí que permitirá introducir algunos cambios en cuanto a la duración e intensidad de la misma, ya que poder llegar a regular las emociones requiere de un gran trabajo personal y responsabilidad. Además, las habilidades de regulación emocional muestran efectos positivos para la mejora de diversos dominios relacionados con el funcionamiento personal, social y laboral (Sánchez, Sección Beneficios de la regulación emocional, párr. 4).

En concreto, se ha confirmado que altas destrezas de regulación se encuentran vinculadas con una mejor calidad en las relaciones sociales y bienestar subjetivo (Extremera, Fernández-Berrocal y Durán, 2003; Gross, Richards y John, 2006; John y Gross, 2004; Lieble y Snell, 2004; Salovey, 2001), c.p. Sánchez, Sección Beneficios de la regulación emocional, párr. 6).

### **Importancia de la Regulación Emocional**

Sánchez (*op.cit*), al hablar de la importancia de la regulación emocional refiere que, dado que la regulación emocional es toda estrategia dirigida a mantener, aumentar o suprimir un estado afectivo en curso, con el objetivo de alcanzar una meta, tener conciencia y regular las emociones resulta necesario, puesto que permitirá desarrollar una serie de competencias y habilidades, a la vez que ayudará a desarrollar mejor la posibilidad de favorecer el propio bienestar y el de los demás. Asimismo, tener conciencia de las propias emociones y regularlas, permitirá conocer las propias capacidades y limitaciones de las propias vivencias emocionales (Sección Importancia de la regulación emocional, párr. 1).

### **Estrategias para entrenar en habilidades de autocontrol de los impulsos y regulación de las emociones**

- a) **La respiración.** La respiración es esencial para la vida. Una respiración correcta es un antídoto contra el estrés; es la primera fuente de energía; aumenta la vitalidad física,

psíquica y espiritual y ayuda a restablecer el equilibrio emocional. Los ejercicios de respiración han demostrado ser útiles en la reducción de la ansiedad, la depresión, la irritabilidad, la tensión muscular y la fatiga. La respiración proporciona una mejor oxigenación optimizando la vida; cuanto más oxigenado tenga el cerebro, las personas serán más claras, más lúcidas y más eficaces.

A continuación se nombran algunos ejercicios de respiración (tomado de vix.com), los cuales están llenos de creatividad. La simpleza de esta rutina puede significar una vida libre de tensiones. Al implementar estas técnicas de respiración, se verá que el joven vivirá con una sonrisa en la cara.

- ✓ ***Imaginar que huele una flor.*** El perfume de una bella flor es una sensación relajante y placentera, y este sencillo ejercicio es importante para los jóvenes. Motivarlo a que imagine que huele una flor, decirle que inhale por la nariz y exhale por la boca, liberando una gran cantidad de aire, justo como si estuviera suspirando. Con este movimiento de respiración el niño podrá liberarse de cualquier tipo de tensión.
- ✓ ***Respirar y silbar.*** Guiar al joven a que respire por la nariz, inhalando profundamente y exhalando por la boca soltando una especie de silbido lento y muy largo. La acción de exhalar largamente va a permitir que el joven frene su velocidad interior si tiene algún sentimiento de rabia o ira. Esta clase de respiración es magnífica para calmarlos y tranquilizarlos.
- ✓ ***Es tiempo para respirar.*** Tomar un tiempo para respirar es importante. Las pausas que el joven realice mientras respira son vitales para ayudarlos a pensar mejor las situaciones, bajar el nivel de estrés y será un estupendo momento para que él descansa. Este movimiento lo pueden hacer juntos: inhalar por la nariz y hacer una pausa, exhalar por la nariz y hacer otra pausa. Luego ambos inhalar y contar 4 tiempos, hacer un alto en la respiración, contar 1 o 2 veces y exhalar. Este ejercicio de respiración los hará llegar a las nubes.
- ✓ ***Respirar como un conejo.*** La mejor vía para enseñar a un joven es la imaginación, enseñarle un movimiento llamado respiración tipo conejo. Se logra al olfatear rápidamente por 3 tiempos y finalizar con una larga y prolongada exhalación. Si se implementa esta técnica de respiración se lograrás bajar los niveles de rabia del joven cuando esté molesto y se podrá contribuir a la limpieza de sus vías respiratorias.

✓ **Respiración de elefante.** La respiración tipo elefante es muy divertida. Se debe hacer que el joven esté parado con los pies separados enlazando sus manos frente a su pecho y colocando sus brazos frente al cuerpo hacia el frente. Hecho esto, indicarle que respire por la nariz mientras levanta los brazos llevándolos hacia la cabeza; seguidamente debe exhalar por la boca mientras baja los brazos y los posiciona entre las piernas. Se recomienda que el pequeño haga este movimiento por 3 o 4 rondas.

**b) La relajación.** Es un estado del cuerpo y de la mente que se alcanza de forma progresiva; contribuye a reposar los músculos, liberar tensiones y al logro de mayores niveles de concentración. Resulta esencial para combatir estados emocionales relacionados con la ansiedad, el estrés, el miedo, el manejo de la rabia y la depresión, entre otros. No siempre es posible eliminar las causas que generan estos estados emocionales, pero aprender a relajar el cuerpo ayuda a reforzar la resistencia a esas situaciones y asumir mejor las exigencias cotidianas.

La relajación se basa en dejar relajados los músculos a través de distintas técnicas, lo que acaba repercutiendo a nivel físico y mental del joven. A continuación se nombran algunos ejercicios de relajación (según Bellver, s.f), los cuales lograrán bajar los niveles de rabia de los jóvenes cuando estén molestos:

✓ **Método de relajación de Jacobson.** Este es uno de los métodos más utilizados en todo el mundo. Se basa en la relajación a partir de la contracción de los músculos con el fin de relajarlos después. Para ello, los niños se tumbarán en el suelo y se les indicará que tensen y relajen distintas partes del cuerpo. Se puede comenzar con partes individuales, con grupos amplios: manos, brazos, hombros, cuello, mandíbula, nariz. Poco a poco, se pueden ir agrupando los diferentes grupos musculares. Se les indicará que aprieten para notar la tensión y tras unos segundos, que suelten para notar la distensión.

✓ **Método de relajación autógeno de Schultz.** Schultz es otro de los grandes teóricos de la relajación y su método uno de los más utilizados en todo el mundo. Es un método global que se divide en nivel superior e inferior. Se comienza indicando a los jóvenes que estén muy tranquilos y entonces se relajará el cuerpo y se comenzará con las instrucciones. Para ello, se pide a los niños que se centren en zonas del cuerpo (por

ejemplo, brazos o piernas) y que sientan que son muy pesados. Por ejemplo, decirle “fíjate cómo pesa tu brazo, siente que es muy pesado” o “está caliente, es muy caliente”. Se trata de comenzar con la pesadez y se repetirá hasta que note que está libre de contracciones musculares. Entonces, se repite la técnica con el resto de partes del cuerpo: extremidades inferiores, pelvis, tronco, brazos, cuello y cabeza.

- ✓ ***Método de relajación a través del juego de Rejoue.*** Este método está basado en los conocimientos científicos que hay alrededor de la relajación, llevándola en los jóvenes a través del juego. El método Rejoue (rejugar) está basado en las fuerzas complementarias que el autor indica que tiene la vida. Es decir, ellos proponen que la vida se mueve por parejas opuestas (día/noche, sol/luna, frío/calor). En este sentido, las actividades que proponen bajo el método Rejoue se basan en estas parejas (grande/pequeño, frío/calor, excitación/descanso). Los juegos propuestos en el método de Rejoue abarcan a su vez distintas técnicas como la tensión, el balanceo o la inmovilización. Por ejemplo: el balanceo, que consiste en imitar los movimientos de balanceo que produce por ejemplo, una mecedora. Para ello, deben ponerse en marcha movimientos de vaivén, bien sea hacia los lados, hacia adelante y después hacia atrás o hacia atrás y después hacia adelante. Una de las partes del cuerpo está en reposo, la que se escoja para trabajar, y se debemos dejarla laxa, suave y blanda para poder balancearla. Para ello, se pide al joven que estire lo máximo que pueda distintas partes del cuerpo, como por ejemplo los brazos (hacia arriba, hacia los lados) y que se mantenga durante un tiempo en esa posición, apenas unos segundos.

- c) **La visualización.** La visualización es una técnica muy útil para conseguir un mayor control de la mente, las emociones y el cuerpo, y para efectuar cambios deseados en la conducta. Consiste en concentrarse en imágenes mentales. El propósito de la visualización es reprogramar las actitudes mentales de la persona y así capacitarlo para efectuar cambios positivos en su mente, emoción y conducta.

Algunos ejercicios son (tomado de El Correo del Sol, s.f):

- ✓ Sentado o estirado en el suelo, se pide al joven que cierre los ojos e imagine que está delante del mar, sienta su olor, vea la arena, se baña y el agua le acaricia la piel. Entonces empieza a respirar al mismo ritmo que las olas durante un minuto.

- ✓ Pedirle al joven que imagine que una luz blanca o del color que él prefiera va recorriendo cada zona de su cuerpo, acariciándolo y relajándolo como si alguien le tocara con una varita mágica.

**d) La meditación.** Es un estado de sosiego que permite observar los propios pensamientos y actitudes. Es beneficiosa tanto física como mentalmente, y estimula la agudeza mental. Se ha comprobado que la meditación resulta efectiva al crear un estado de profunda relajación, en un período relativamente corto de tiempo. En ella, el metabolismo del organismo se enlentece; así como disminuye el consumo de oxígeno, la producción de dióxido de carbono, la presión sanguínea, la frecuencia respiratoria y cardíaca.

La meditación consiste en aprender a desconectar durante unos minutos de todas las preocupaciones, ser capaces de dejar la mente en blanco para poder centrarse en sí mismos, en el aquí y ahora. Para ello, se comienza por un sencillo ejercicio (tomado de educayaprende.com, 2016):

- ✓ Colocar música relajante de fondo y dar las siguientes instrucciones: Buscar una postura sentada que resulte tranquila y cómoda, tomarse su tiempo para encontrar la postura. Una vez encontrada la postura unir los dedos de una mano con los de la otra. Se nota el tacto de las yemas de los dedos, como se tocan. Unir las manos por los pulgares y apoyar los dedos de una mano en los de la otra. Centrarse en la respiración. Su mente se centra en la entrada de aire y en la salida de aire. Notar como entra el aire por la nariz y como sale de nuevo. Cuando se lleve un rato respirando, se hace un recorrido por todo el cuerpo.

Comenzar por las manos y los pies; las manos y los pies pesan mucho como si fuesen una estatua, si se quisiera moverlos no se podría. Y se sigue centrado en la respiración. La cabeza también pesa mucho, y también el tronco. Moverse ahora costaría mucho y se sigue centrado en la entrada y salida de aire, en la respiración. Ahora se visualiza una imagen. Imaginarse en una playa, es una playa vacía, no hay personas. Se puede notar la brisa en el rostro y el sol. Se sientan en la orilla, se agarra una pequeña piedra y se lanza al agua, tratar de ver dónde cae la piedra. A continuación se abren los ojos, ¿Cómo se han sentido?, ¿qué sensaciones se han experimentado?, ¿qué se ha pensado?



- e) **El control del pensamiento o terapia cognitiva.** En ocasiones, se tienen pensamientos deformados o distorsionados de la realidad que hacen estallar y/o exacerbar emociones negativas, es lo que se denomina distorsiones cognitivas o pensamientos automáticos. Éstos son una charla interna o auto diálogo con sí mismos, a nivel mental, expresados como pensamientos o imágenes y que se relacionan con estados emocionales intensos (como la ansiedad, la depresión, la ira o la euforia). A menudo forman versiones subjetivas de las cosas que le ocurren a las personas, que suelen ser bastantes erróneas, en el sentido de dar una falsa imagen o interpretación de las cosas y los hechos, por lo que se le dice que están basados en distorsiones cognitivas.

En Psicología las llamadas distorsiones cognitivas se tratan a través de diversos métodos, entre los que se encuentra la denominada terapia cognitiva. Beck (1995), c.p. Vivas, Gallego y González (*op.cit*), inicia el desarrollo de esta terapia a principio de la década de los sesenta para ayudar a los pacientes con tales distorsiones en el pensamiento. La terapia cognitiva pretende identificar y modificar las cogniciones desadaptativas, resaltar su impacto perjudicial sobre la conducta y las emociones y sustituirlas por otras más adecuadas.

La terapia cognitiva de Beck consiste básicamente en identificar pensamientos distorsionados que causan dificultades en el estado emocional, con el objeto de modificarlos. Según Beck las cogniciones negativas se caracterizan por aparecer de forma refleja (sin razonamiento previo), ser irracionales e inadecuadas, ser aceptadas por la persona por considerarlas posibles y ser involuntarias.

Con el control del pensamiento o terapia cognitiva, la idea es desarrollar el pensamiento del niño para que cambie las conductas disfuncionales pero con una justificación del por qué debe hacerlo. Los ejercicios para el control del pensamiento o terapia cognitiva son los mismos de la visualización y relajación.

- f) **El arte como un medio para la expresión de las emociones.** El arte siempre ha sido uno de los medios para acceder a la esfera emocional y en cualquiera de sus manifestaciones (drama, pintura, música, poesía, cine, teatro, danza, etc.) permite habitar otros mundos, experimentar placer, deleite, gozo y también, experimentar dolor y displacer, aun siendo conscientes de que lo que allí se representa o escenifica es ficción. El arte, entonces, ofrece un recurso inagotable para la expresión, evocación y exploración de las sensaciones, emociones y sentimientos; permite la exploración del mundo sentimental, así como también el manejo de emociones propias y ajenas.

Colocar música, realizar un dibujo, leer algo que llame la atención de los jóvenes, practicar danza, baile, ir al cine, entre otros, ayuda a los jóvenes a disipar esas conductas producidas por alguna emoción que lo lleve a actuar de manera no correcta.

- g) **El Mindfulness o Atención Consciente.** Según lo señalado en la página web [www.respiravida.net](http://www.respiravida.net) (s.f), el Mindfulness o atención consciente es un estado de atención en el momento presente donde se puede percibir los pensamientos, sensaciones físicas, emociones y eventos en el momento en que ocurren sin reaccionar automáticamente o de forma habitual. Esto permite abrir un espacio en el que puede surgir un sentido de libertad de elección acerca de cómo responder (Sección Con Mindfulness aprendemos a responder y no reaccionar, párr. 3).

Se puede entender mejor Mindfulness si se contempla desde cinco puntos de vista diferentes:

- ¿Cuándo puedo ser consciente? El momento presente, tomando en cuenta lo aprendido en el pasado.
- ¿Por qué quiero ser consciente? Motivación de ser consciente y hacer elecciones creativas alineadas con la dirección propia, el propósito de vida, la propia intención, valores e ideales.
- ¿Cómo soy consciente? Sostenible y equilibrado; emocionalmente comprometido; no reactivo, sin juicios; no violento; ecuánime; enaltecendo la vida; radiante y expansivo.

- ¿De qué soy consciente? Sí mismo: cuerpo, sensaciones, emociones, pensamientos; los demás; las cosas; el mundo.
- La naturaleza de lo que soy consciente. Cambiante y fluida; llena de potencial; interconectada (humanidad compartida).

Los ejercicios del mindfulness son los siguientes (tomado de Psicología y Mente, s.f):

- ✓ La meditación en un minuto.
  - ✓ **Respiración de aterrizaje aquí y ahora.** Para llevarlo a cabo, es necesario centrar la atención en la respiración. Se debe realizar una inspiración suave, profunda y constante por la nariz. Al llenarse de aire, soltar enseguida el aire por la boca con intensidad pero sin forzar la garganta. Al notar una distracción (que es normal), observar qué es aquello que captó la atención y regresar de nuevo a la respiración.
  - ✓ **Desayuno Mindfulness.** Para ello, es necesario que sentarse en un lugar tranquilo, y apagar el televisor para estar en silencio. También se debe tener el móvil lejos. Se trata de no tener distracciones. Cuando se disponga a desayunar, intentar centrar la atención en los sabores, los olores, el tacto de los alimentos o la bebida. De esta manera, se estará con la atención en el momento presente, y se verá la diferencia.
- h) Ejercicios para potenciar el aprendizaje.** Según lo señalado en Psicodiagnosis.es: Psicología Infantil y Juvenil (s/f), la impulsividad acarreará dificultades en los jóvenes, en aquellas tareas que requieren de atención sostenida (lectura) o coordinación visomotriz fina (escritura). Por tanto, resulta de suma importancia trabajar con ejercicios para mejorar estos aspectos (Sección Ejercicios para potenciar aprendizaje, párr. 1).

Otro recurso ayuda son los juegos de mesa, especialmente el juego de Damas y el Ajedrez. En ambos, es necesario pensar antes de responder (lo contrario a la impulsividad), además, los niños, deben situarse en unas coordenadas espaciales para mover las fichas, lo que incrementa su capacidad visomotriz.

## **Aplicación del Entrenamiento para Padres en habilidades de Autocontrol y Regulación**

### **Introducción**

El proyecto que se desarrolló se refiere al entrenamiento para padres en habilidades de autocontrol y regulación de sus hijos jóvenes con Trastorno del Espectro Autista (TEA), en el Municipio Simón Rodríguez del Estado Anzoátegui.

### **Objetivos de la Aplicación**

#### **Objetivo General**

Entrenar a padres y representantes en habilidades de autocontrol y regulación de sus hijos jóvenes con Trastorno del Espectro Autista (TEA).

#### **Objetivos Específicos**

- Explicar sobre el Trastorno del Espectro Autista (TEA).
- Exponer sobre el autocontrol y su importancia.
- Proporcionar información sobre la impulsividad.
- Informar sobre las emociones, la regulación emocional y su importancia.
- Conocer diferentes estrategias para el autocontrol de los impulsos y la regulación emocional.

#### **Recursos Utilizados**

- **Recursos Humanos:**
  - ✓ Padres y representantes de personas con TEA.
  - ✓ Presentadora del Taller, Profesora Jennifer La Rosa.
  - ✓ Asistente durante la presentación del Taller, encargada de manejar la computadora.
  - ✓ Encargado de conectar el video beam.

- ✓ Personal encargado de la repartición del refrigerio.
- ✓ Personal de seguridad de la UPEL, sitio donde se dictó el Taller.
  
- ***Recursos Materiales***
  - ✓ Fotocopiadora.
  - ✓ Papel bond.
  - ✓ Carpetas de manila.
  - ✓ Cafetera.
  - ✓ Vasos para café.
  - ✓ Vasos para jugo.
  
- ***Recursos Didácticos***
  - ✓ Láminas con la información del Taller, mostradas con el video beam
  - ✓ Tríptico
  
- ***Recursos Tecnológicos***
  - ✓ Computadora
  - ✓ Video beam
  - ✓ Redes sociales para publicar invitación al Taller
  
- ***Recursos de Infraestructura***
  - ✓ Salón de Investigación de la Universidad Pedagógica Experimental Libertador (UPEL), ubicado en la ciudad de El Tigre, estado Anzoátegui.

### **Diseño de la Aplicación del Taller de Entrenamiento para Padres en habilidades de Autocontrol y Regulación**

Se realizaron 13 láminas de acuerdo a los objetivos específicos de la aplicación del Taller, mostradas en el Anexo E.

## **Bases Metodológicas**

### **Tipo de Investigación**

De acuerdo con el tipo, la presente investigación es un Proyecto Especial, el cual según el *Manual de Tesis de Grado y Especialización y Maestría y Tesis Doctorales* de la Universidad Pedagógica Experimental Libertador, Instituto de Mejoramiento Profesional de Magisterio (UPEL/IMPM), (2003): “Son los trabajos que lleven a creaciones tangibles, susceptibles de ser utilizadas como soluciones a problemas demostrados, o que respondan a necesidades e intereses de tipo cultural” (p.22).

En atención a lo anterior, el presente Trabajo Especial de Grado se considera como un Proyecto Especial, dado que el mismo es una creación tangible, que será utilizado como solución a un a problemas demostrado, que hará posible mejorar las condiciones de los jóvenes con TEA, al poder autocontrolar los impulsos y regular sus emociones, que hará que puedan alcanzar un mayor bienestar y evitar las conductas autodestructivas, y así solventar situaciones que no son de su agrado y lograr su estabilidad emocional.

### **Diseño de Investigación**

Según Arias (2012): “El diseño de investigación es la estrategia general que adopta el investigador para responder al problema planteado. En atención al diseño la investigación se clasifica en documental y de campo” (p.27).

Según este autor, el diseño de una investigación es la estrategia utilizada para obtener la información que responderá al problema en estudio. Se puede afirmar que todo trabajo de investigación adopta un diseño que sirve para determinar la metodología que se va a utilizar para corroborar todos los datos, y dicho diseño es el que permitirá presentar la información clara y veraz para dar respuestas al problema presentado.

Aplicando estos conceptos, el presente Trabajo Especial de Grado tiene diseño documental y de campo. Para Arias (*op.cit*), la investigación Documental: “Es un proceso basado en la búsqueda, recuperación, análisis, crítica e interpretación de datos secundarios, es decir, los obtenidos y registrados por otros investigadores en fuentes documentales: impresas, audiovisuales o electrónicas” (p.27).

En relación a ello, se considera que el presente TEG tiene diseño documental, pues se buscó, analizó e interpretó datos secundarios relacionados con el autocontrol y regulación, para formular estrategias que permitan entrenar a padres en tales habilidades para ayudar a sus hijos jóvenes con Trastorno del Espectro Autista (TEA). La información fue obtenida en fuentes impresas, documentales y electrónicas.

Por otra parte, la investigación de Campo según Arias (*op.cit*): “Consiste en la recolección de datos directamente de los sujetos investigados, o de la realidad donde ocurren los hechos (datos primarios), sin manipular o controlar variable alguna, es decir, el investigador obtiene la información pero no altera las condiciones existentes” (p.31).

De allí que, el presente TEG también tiene diseño de Campo, pues se recolectaron datos directamente de los padres de jóvenes con TEA, cuya información sirvió para conocer sobre el control de los impulsos y las emociones, para luego formular estrategias que permitan entrenar a padres en tales habilidades de autocontrol de los impulsos y regulación de las emociones que ayuden a sus hijos jóvenes con Trastorno del Espectro Autista (TEA).

### **Población y Muestra**

La población, según Arias (*op.cit*): “Es un conjunto finito o infinito de elementos con características comunes para los cuales serán extensivas las conclusiones de la investigación. Ésta queda delimitada por el problema y por los objetivos del estudio” (p.81).

En base a ello, la población del presente TEG está constituida por siete (7) padres y representantes, los cuales conforman la totalidad de los padres de los jóvenes diagnosticados

con Trastorno del Espectro Autista con Nivel 1. Ellos presentan en común la dificultad para esperar turnos; cuando las cosas no resultan como ellos esperan se frustran con facilidad; incapacidad de manejar la ira o rabia, reaccionando de manera inadecuada en momentos determinados; entre otros aspectos. Estos jóvenes son atendidos por la autora en terapias individualizadas, en el Municipio Simón Rodríguez del Estado Anzoátegui.

En relación a la muestra, Arias (*op.cit*) afirma que ésta: “...es un subconjunto representativo y finito que se extrae de la población..., permite hacer inferencias o generalizar los resultados al resto de la población con un margen de error... (p.83).

En el presente TEG, dado que la población es finita y constituida por pocos padres, se tomó como muestra a todos los integrantes de dicha población, es decir, 7 personas comprendidas entre padres y madres, pues el estudio va dirigido a obtener respuesta acerca de sus hijos con TEA.

### **Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos**

Para Arias (*op.cit*): “Se entenderá por técnica de investigación, el procedimiento o forma particular de obtener datos o información” (p.67). Se puede extraer de este concepto que, las técnicas son los procedimientos a seguir para alcanzar los objetivos específicos de la investigación. En relación a ello, las técnicas utilizadas en la presente investigación son las siguientes:

- ***Técnica de la Revisión Documental o Bibliográfica.*** Según Hurtado (2008): La revisión documental: “Es una técnica en la cual se recurre a información escrita, ya sea bajo la toma de datos que pueden haber sido producto de mediciones hechas por otros, o como texto que en sí mismo constituye los eventos de estudio” (p.427).

Por su parte, Bavaresco (2006) explica que: “La revisión documental viene a brindarle al lector investigador, todo el soporte del marco teórico..., lo que significa que se percata de todo lo escrito o que esté relacionado con el tema que escogió como investigación” (p. 99).



También menciona esta autora que: “Libros, folletos, documentos, revistas, periódicos, entrevistas personales, foros, conferencias, simposio, mesas redondas, seminarios y muchas otras más, son los medios de que dispone el investigador para realizar la búsqueda de información relacionada con su tema de estudio” (p.100).

De acuerdo con lo expuesto por las autoras mencionadas, la técnica de la revisión documental es la utilizada por el investigador para indagar en documentos, textos, revistas, entre otros, la información necesaria relacionada con su tema de estudio. En relación a ello, en el presente TEG se utilizó la técnica de la revisión documental, pues se indagaron textos, tesis especiales de grado y documentos extraídos de Internet, que sirvieron de base para su desarrollo en cuanto a los antecedentes, bases teóricas, metodología, el proyecto de investigación, entre otros.

- ***Técnica de la Observación mediante Encuesta.*** Según Arias (*op.cit*), la Encuesta: “Es una técnica que pretende obtener información que suministra un grupo o muestra de sujetos acerca de sí mismos, o en relación a un tema en particular” (p.72).

En el presente TEG se realizaron dos (2) encuestas a un grupo de siete (7) padres y representantes de jóvenes con TEA, para obtener información relacionada con el autocontrol de los impulsos y la regulación de las emociones (Anexos A), y para evaluar el impacto de la aplicación de las estrategias para el autocontrol y regulación (Anexo G).

El instrumento utilizado con esta técnica fueron dos cuestionarios, definido por Arias (*op.cit*), como: “La modalidad de encuesta que se realiza de forma escrita mediante un instrumento o formato en papel contentivo de una serie de preguntas. Se le denomina cuestionario autoadministrado porque debe ser llenado por el encuestado, sin intervención del encuestador” (p.74).

Tomando en cuenta lo anterior, se realizó el Cuestionario 1 de preguntas cerradas, contentivo de cinco (5) preguntas relacionadas con el control de los impulsos y cinco (5) preguntas relacionadas con la regulación de las emociones, donde los padres y representantes

de jóvenes con TEA respondieron a través de las opciones “A menudo”, “A veces”, “Rara vez”, “Nunca”, que permitió obtener la información necesaria para precisar las estrategias que permitan entrenar en habilidades de autocontrol de los impulsos y regulación de las emociones, a padres de jóvenes con TEA, con lo cual se realizó el Taller para entrenar a estos padres en tales habilidades.

Asimismo, se realizó el Cuestionario 2 contentivo de seis (6) preguntas, entre ellas cinco (5) cerradas y una (1) abierta. La pregunta 1 fue respondida a través de las opciones “Mucho”, “Poco”, “Casi nada”, “Nada”. Este cuestionario fue entregado a los padres una vez finalizado el Taller, a quienes se les solicitó llenar el mismo y devolver, una vez hayan puesto en práctica las estrategias.

### **Validez del Instrumento**

En relación a la validez, Hernández, Fernández y Baptista (2006) afirman que: “La validez, en términos generales, se refiere al grado en que un instrumento realmente mide la variable que pretende medir” (p.278).

Por su parte Ramírez, T. (2007) explica que: “El mecanismo comúnmente utilizado para garantizar este tipo de validez es el conocido como Juicio de Expertos... a los expertos ... se les solicita un juicio sobre la calidad de los ítems del instrumento que se va a evaluar” (p.98).

Es preciso señalar que la evaluación mediante el Juicio de Expertos, método de validación cada vez más utilizado en la investigación, “consiste, básicamente, en solicitar a una serie de personas la demanda de un juicio hacia un objeto, un instrumento, un material de enseñanza, o su opinión respecto a un aspecto concreto” (Cabero y Llorente, 2013, p.14).

El instrumento utilizado para obtener la información que permitió precisar las estrategias que permitan entrenar en habilidades de autocontrol de los impulsos y regulación de las emociones, a padres de jóvenes con TEA, fue sometido al juicio de tres (3) expertos en la materia. Ellos son la Prof. Silvy Silva, la Prof. Marisabel Pereira, de la Universidad

Monteávila, y la MSc. Maritza Almeida, egresada de la Universidad Latinoamericana del Caribe, con el título de Maestría en Educación Especial. Todos ellos establecieron la validez del instrumento a través de un formato llamado “Juicio de Experto” (Anexo B).

### **Técnica de Análisis de Datos**

El análisis de datos es el precedente para la actividad de interpretación. La interpretación se realiza en términos de los resultados de la investigación. Esta actividad consiste en establecer inferencias sobre las relaciones entre las variables estudiadas para extraer conclusiones y recomendaciones (Kerlinger, 1982, c.p. Ávila, 2006).

Siguiendo a Kerlinger, c.p. Ávila: “Analizar significa establecer categorías, ordenar, manipular y resumir los datos. En esta etapa del proceso de investigación se procede a racionalizar los datos recolectados a fin de explicar e interpretar las posibles relaciones que expresan las variables estudiadas” (p.96).

En atención a ello, en el presente TEG se ordenaron los datos para luego interpretarlos y explicarlos, utilizándose tablas estadísticas, las cuales “permiten aplicar técnicas de análisis complejas facilitando este proceso, cuyo análisis debe expresarse de manera clara y simple utilizando lógica tanto inductiva como deductiva” (Ávila, p.98).

En cuanto a la tabulación de los datos, se procedió a la aplicación de la denominada estadística descriptiva, la cual conlleva a un análisis frecuencial y porcentual, donde los datos obtenidos se organizaron en las tablas estadísticas, por indicadores.

### **Procedimiento seguido en la investigación**

Se realizó un Taller, en el Municipio Simón Rodríguez del Estado Anzoátegui, el día 1° de febrero de 2017, en el Salón de Investigación de la Universidad Pedagógica Experimental Libertador (UPEL), en el cual asistieron un total de 27 padres, quienes participaron activamente realizando preguntas cuando se presentaba alguna duda.

En este Taller se explicó lo relacionado con el autismo; se hizo referencia al significado de autocontrol, las emociones, la regulación emocional y la impulsividad, luego de lo cual se pasó a explicar las estrategias para el autocontrol y regulación.

Antes de realizar el Taller, se entregó a los padres una carpeta de manila contentiva de información importante, incluyendo un Tríptico con todo lo relacionado con el autocontrol de los impulsos y la regulación de las emociones (Anexo C). Adicionalmente, se proyectaron dos (2) videos para ampliar la información, uno al comenzar y el otro al finalizar la exposición.

En el Anexo D se presenta la publicación que se hizo por las redes sociales para invitar, no solo a los siete (7) padres encuestados, sino a todos aquellos que, sin importar la edad de sus hijos con TEA, estuvieran interesados en recibir información tan importante para ayudar a sus hijos.

En el Anexo E se muestra las láminas utilizadas durante el Taller; en el Anexo F se muestran las fotografías que demuestran la realización del mismo.

## Análisis de los Resultados

A continuación se procede a la presentación y análisis de los resultados obtenidos, a través de la aplicación de las técnicas descritas en la Metodología de Investigación, para alcanzar cada uno de los objetivos específicos planteados, en aras de lograr el objetivo general de la investigación, como lo es entrenar a padres en habilidades de autocontrol y regulación de sus hijos jóvenes con TEA, en el Municipio Simón Rodríguez del Estado Anzoátegui.

Se presentan los resultados del Cuestionario 1, de nombre “Encuesta sobre el control de los impulsos y las emociones para padres de jóvenes con Trastorno del Espectro Autista (TEA)”, cuyo propósito fue obtener la información necesaria para precisar las estrategias que permitan entrenar en habilidades de autocontrol de los impulsos y regulación de las emociones, a padres de jóvenes con TEA, para luego realizar el Taller para entrenar a estos padres en tales habilidades. Para ello se utilizaron tablas estadísticas, procediéndose posteriormente al análisis de dichos resultados.

Tabla 1

*Distribución absoluta y porcentual del número de padres encuestados que respondieron en relación a si su hijo tiene dificultad en situaciones grupales en las que se requiere paciencia para actuar según turnos.*

<b>Indicador</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>%</b>
A menudo	3	43
A veces	4	57
Rara vez	0	0
Nunca	0	0
Total	7	100

Nota. De Encuesta sobre el control de los impulsos y regulación de las emociones para padres de jóvenes con Trastorno del Espectro Autista (TEA), por J. La Rosa, 01-2017.

Estos resultados indican que, de los 7 padres entrevistados, 4 de ellos, es decir, el 57% respondieron que sus hijos a veces tienen dificultad en situaciones grupales en las que se

requiere paciencia para actuar según turnos; otros 3, es decir, el 43% respondieron que a menudo tienen esa dificultad.

Los resultados demuestran que la mayoría de los jóvenes a veces tienen dificultad en situaciones grupales en las que se requiere paciencia para actuar según turnos; es decir, que existe un indicador de impulsividad en ellos. Por tal motivo, los padres de estos jóvenes deben recibir orientación para ayudarlos a autocontrolar tales impulsos.

Tabla 2

*Distribución absoluta y porcentual del número de padres y representantes encuestados que respondieron en relación a si su hijo manifiesta comportamientos de agresión hacia otros niños golpeándolos o pateándolos.*

<b>Indicador</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>%</b>
A menudo	0	0
A veces	0	0
Rara vez	2	29
Nunca	5	71
Total	7	100

Nota. De Encuesta sobre el control de los impulsos y regulación de las emociones para padres de jóvenes con Trastorno del Espectro Autista (TEA), por J. La Rosa, 01-2017.

Estos resultados indican que, de los 7 padres y representantes entrevistados, 5 de ellos, es decir, el 71% respondieron que sus hijos nunca manifiestan comportamientos de agresión hacia otros niños golpeándolos o pateándolos; otros 2 padres y representantes, es decir, el 29% respondieron que rara vez manifiestan tal actitud.

Según estos resultados, existe un pequeño porcentaje de jóvenes que muestran actitudes agresivas hacia otros, lo cual es una consecuencia de la impulsividad, según lo señalado en psicoPedagogía.com. Por otro lado, esa falta de control de los impulsos genera problemas para neutralizar conductas agresivas, lo cual puede llegar a ser dañino para los demás, tal como lo expresa Escudero (s/f).

Estas conductas agresivas, tal como lo señalan en psicopedagogía.com, conducen al joven a llamar la atención desfavorablemente. Puede convertirse en el centro de las observaciones negativas del docente; los pares comenzarán a quejarse y a evitarlo de distintas formas ya que no disfrutarán de sentarse con él o de realizar actividades escolares conjuntas dentro o fuera de la escuela y, eventualmente, los padres de sus compañeros no se mostrarán deseoso de que sus hijos se vinculen con un joven que presenta tales características (Sección Causas, párr. 2).

Tabla 3

*Distribución absoluta y porcentual del número de padres y representantes encuestados que respondieron en relación a si su hijo interrumpe a las personas.*

<b>Indicador</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>%</b>
A menudo	3	43
A veces	3	43
Rara vez	1	14
Nunca	0	0
Total	7	100

Nota. De Encuesta sobre el control de los impulsos y regulación de las emociones para padres de jóvenes con Trastorno del Espectro Autista (TEA), por J. La Rosa, 01-2017.

Estos resultados indican que, de los 7 padres y representantes entrevistados, 3 de ellos, es decir, el 43% respondieron que su hijo a menudo interrumpe a las personas; otras 3, o sea, el 43% respondieron que a veces lo hacen; mientras 1, es decir, el 14% respondió que rara vez.

Los resultados obtenidos demuestran que muchos jóvenes con TEA interrumpen a las personas en cualquier situación, es decir, que actúan antes de pensar, tienen dificultades para esperar, lo cual es un indicador de la falta de control de los impulsos que los lleva a actuar de esa manera.

Tabla 4

*Distribución absoluta y porcentual del número de padres y representantes encuestados que respondieron en relación a si su hijo tiene dificultades para seguir las reglas o normas.*

<b>Indicador</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>%</b>
A menudo	1	14
A veces	4	57
Rara vez	1	14
Nunca	1	15
Total	7	100

Nota. De Encuesta sobre el control de los impulsos y regulación de las emociones para padres de jóvenes con Trastorno del Espectro Autista (TEA), por J. La Rosa, 01-2017.

Estos resultados indican que, de los 7 padres y representantes entrevistados, 4 de ellos, es decir, el 57% respondieron que su hijo a veces tiene dificultades para seguir las reglas o normas; mientras que 1, o sea, el 14% respondió que a menudo; 1, es decir, el 14% respondió rara vez; y 1, o sea, el 15% respondió nunca.

Los resultados anteriores demuestran que la mayoría de los jóvenes, sea a menudo, a veces o rara vez, tienen dificultades para seguir las reglas o normas, teniendo consecuencias negativas en su adaptación social y escolar.

Tabla 5

*Distribución absoluta y porcentual del número de padres y representantes encuestados que respondieron en relación a si su hijo tiene baja tolerancia a la frustración.*

<b>Indicador</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>%</b>
A menudo	4	57
A veces	2	29
Rara vez	1	14
Nunca	0	0
Total	7	100

Nota. De Encuesta sobre el control de los impulsos y regulación de las emociones para padres de jóvenes con Trastorno del Espectro Autista (TEA), por J. La Rosa, 01-2017.



Estos resultados indican que, de los 7 padres y representantes entrevistados, 4 de ellos, es decir, el 57% respondieron que a menudo sus hijos tienen baja tolerancia a la frustración; 2 de ellos, o sea, el 29% respondieron que a veces; y 1, o sea, el 14% respondió rara vez.

Los resultados encontrados demuestran que la mayoría de los jóvenes tienen baja tolerancia a la frustración, lo cual es otro indicador de impulsividad o falta de control de los impulsos, que los lleva a tener actitudes no acordes o negativas, como gritos, pataletas, rabietas, autolesiones, entre otros.

Tabla 6

*Distribución absoluta y porcentual del número de padres y representantes encuestados que respondieron en relación a si su hijo tiene reacciones emocionales (ira, frustración, tristeza) cuando realiza una actividad en el colegio y comete algún error.*

<b>Indicador</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>%</b>
A menudo	2	29
A veces	2	29
Rara vez	2	28
Nunca	1	14
Total	7	100

Nota. De Encuesta sobre el control de los impulsos y regulación de las emociones para padres de jóvenes con Trastorno del Espectro Autista (TEA), por J. La Rosa, 01-2017.

Estos resultados indican que, de los 7 padres y representantes entrevistados, 2 de ellos, es decir, el 29% respondieron que a menudo sus hijos tienen reacciones emocionales, como ira, frustración o tristeza, cuando realizan una actividad en el colegio y cometen algún error; otros 2, o sea, el 29% respondieron a veces; otros 2, es decir, el 28% respondieron rara vez; y 1, o sea, el 14% respondió nunca.

Los resultados mencionados demuestran que la mayoría de los jóvenes tienen reacciones emocionales, como ira, frustración o tristeza, cuando realizan una actividad en el colegio y cometen algún error, lo cual es necesario que sus padres sepan cómo ayudarlos a regular tal situación, para evitar las conductas que conllevan esas emociones.

Tabla 7

*Distribución absoluta y porcentual del número de padres y representantes encuestados que respondieron en relación a si su hijo actúa con rabietas y pataletas cuando manifiesta ira o frustración.*

<b>Indicador</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>%</b>
A menudo	4	57
A veces	3	43
Rara vez	0	0
Nunca	0	0
Total	7	100

Nota. De Encuesta sobre el control de los impulsos y regulación de las emociones para padres de jóvenes con Trastorno del Espectro Autista (TEA), por J. La Rosa, 01-2017.

Estos resultados indican que, de los 7 padres y representantes entrevistados, 4 de ellos, es decir, el 57% respondieron que a menudo sus hijos actúan con rabietas y pataletas cuando manifiestan ira o frustración; 3, es decir, el 43% respondieron que a veces lo hacen.

Los resultados anteriores demuestran que la mayoría de los jóvenes con TEA actúan con rabietas y pataletas cuando manifiestan emociones como ira o frustración; siendo la ira una emoción que aparece cuando las personas se ven sometidas a situaciones que producen frustración o que resultan desagradables, pues se sienten atacados; cuando es demasiado frecuente en la vida o desproporcional, aparecen los problemas. Por eso, además de experimentarla, se debe aprender a controlarla y saber cómo expresarla (Fernández, s/f).

Tabla 8

*Distribución absoluta y porcentual del número de padres y representantes encuestados que respondieron en relación a si su hijo muestra ansiedad ante determinadas situaciones.*

<b>Indicador</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>%</b>
A menudo	0	0
A veces	5	72
Rara vez	1	14
Nunca	1	14
Total	7	100

Nota. De Encuesta sobre el control de los impulsos y regulación de las emociones para padres de jóvenes con Trastorno del Espectro Autista (TEA), por J. La Rosa, 01-2017.

Estos resultados indican que, de los 7 padres y representantes entrevistados, 5 de ellos, es decir, el 72% respondieron que a veces sus hijos muestran ansiedad ante determinadas situaciones; 1, o sea, el 14% respondió rara vez; y 1, o sea, el 14% respondió nunca.

Los resultados obtenidos demuestran que la mayoría de los jóvenes con TEA a veces muestran ansiedad, una emoción negativa, la cual es necesario regular para que los jóvenes puedan seguir en su proceso de crecimiento y desarrollo.

Tabla 9

*Distribución absoluta y porcentual del número de padres y representantes encuestados que respondieron en relación a si su hijo tiene conductas autoagresivas causadas por alguna emoción negativa.*

<b>Indicador</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>%</b>
A menudo	0	0
A veces	0	0
Rara vez	2	29
Nunca	5	71
Total	7	100

Nota. De Encuesta sobre el control de los impulsos y regulación de las emociones para padres de jóvenes con Trastorno del Espectro Autista (TEA), por J. La Rosa, 01-2017.

Estos resultados indican que, de los 7 padres y representantes entrevistados, 5 de ellos, es decir, el 71% respondieron que sus hijos nunca tienen conductas autoagresivas causadas por alguna emoción; otros 2, es decir, el 29% respondieron que rara vez lo hacen.

Los resultados obtenidos demuestran que la mayoría de los jóvenes nunca tienen conductas autoagresivas; sin embargo, existe una mínima porción de ellos que rara vez muestran tales conductas. Es de hacer notar que los padres de los jóvenes con TEA aclararon que cuando sus hijos eran menores, sí mostraban con mayor frecuencia esas conductas, pero que a medida que han ido creciendo se les ha ido reduciendo, al punto que ya no lo hacen; o si lo hacen, como es el caso de algunos jóvenes, ya es en una mínima proporción.

Tabla 10

*Distribución absoluta y porcentual del número de padres y representantes encuestados que respondieron en relación a si su hijo expresa miedo por diferentes motivos.*

<b>Indicador</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>%</b>
A menudo	0	0
A veces	4	57
Rara vez	2	29
Nunca	1	14
Total	7	100

Nota. De Encuesta sobre el control de los impulsos y regulación de las emociones para padres de jóvenes con Trastorno del Espectro Autista (TEA), por J. La Rosa, 01-2017.

Estos resultados indican que, de los 7 padres y representantes entrevistados, 4 de ellos, es decir, el 57% respondieron que sus hijos a veces expresan miedo por diferentes motivos; 2, o sea, el 29% respondieron que rara vez; y 1, o sea, el 14% respondió nunca.

Los resultados obtenidos demuestran que la mayoría de los jóvenes con TEA muchas veces expresan miedo por diferentes motivos. Es de hacer notar que, el miedo es una de las emociones más intensas y desagradables, es una sensación de tensión nerviosa, de preocupación y recelo por la propia seguridad o por la salud, habitualmente acompañada por la sensación de pérdida de control.

Asimismo, Viapiano (2014) explica que, el miedo asume en algunas personas con TEA, uno de los más representativos e interesantes estilos de manifestación conductuales; simboliza una emoción de amplio alcance en el universo del autismo, y por este motivo, desencadena en la persona que lo vive, variadas reacciones que pueden darse solas o en cadena, o sea, con un inicio moderado que va aumentando hasta niveles intolerables para aquellos que lo padecen.

A continuación se presentan los resultados del Cuestionario 2 de nombre “Evaluación del Impacto de la Aplicación de las Estrategias para el Autocontrol y Regulación”, el cual, luego de tres (3) semanas de aplicación de las estrategias por parte de los padres, permitió medir el impacto de dicha aplicación. Para ello se utilizaron tablas estadísticas, procediéndose posteriormente al análisis de dichos resultados.

Tabla 11

*Distribución absoluta y porcentual del número de padres y representantes encuestados que respondieron en relación a si tienen conocimientos acerca de las estrategias presentadas.*

<b>Indicador</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>%</b>
Mucho	0	0
Poco	5	71
Casi nada	2	29
Nada	0	0
Total	7	100

Nota. De Encuesta sobre Evaluación del Impacto de la Aplicación de las Estrategias para el Autocontrol y Regulación, por J. La Rosa, 02-2017.

Estos datos indican que 5 padres, es decir el 71% respondieron que tienen poco conocimiento acerca de las estrategias presentadas; otros 2, o sea, el 29 % respondieron que saben casi nada.

Los resultados demuestran que la mayoría de los padres tienen poco conocimiento de las estrategias dadas a conocer durante el Taller realizado. Esto explica por qué los la mayoría de los jóvenes con TEA interrumpen a las personas, a veces siguen las normas o reglas, a menudo tienen baja tolerancia a la frustración, tienen reacciones emocionales como ira, frustración y

tristeza, a menudo actúan con rabietas y pataletas, muestran ansiedad y miedo; pues los padres no pueden ayudarlos dado el poco conocimiento que tienen de estrategias que les permita a sus hijos controlar los impulsos y regular sus emociones.

Tabla 12

*Distribución absoluta y porcentual del número de padres y representantes encuestados que respondieron en relación a si su hijo pone en práctica las estrategias para controlar los impulsos y regula las emociones.*

<b>Indicador</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>%</b>
Sí	7	100
No	0	0
Total	7	100

Nota. De Encuesta sobre Evaluación del Impacto de la Aplicación de las Estrategias para el Autocontrol y Regulación, por J. La Rosa, 02-2017.

Estos datos indican que los 7 padres, es decir, el 100% respondieron que sus hijos ponen en práctica las estrategias para controlar los impulsos y regular las emociones.

Estos resultados indican que los padres aplican las estrategias recibidas durante el Taller, pues están conscientes de que las mismas contribuyen a que sus hijos puedan controlar sus impulsos y regular las emociones, tal como fue explicado durante dicho Taller.

Tabla 13

*Distribución absoluta y porcentual del número de padres y representantes encuestados que respondieron en relación a las estrategias que su hijo pone más en práctica.*

<b>Indicador</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>%</b>
Respiración	5	72
Relajación	0	0
Visualización	0	0
Meditación	0	0
Control del Pensamiento o Terapia Cognitiva	0	0
El arte como un medio para la expresión de las emociones	1	14
El Mindfulness		0
Ejercicios para potenciar el aprendizaje	1	14

Nota. De Encuesta sobre Evaluación del Impacto de la Aplicación de las Estrategias para el Autocontrol y Regulación, por J. La Rosa, 02-2017.

Estos datos indican que 5 padres, es decir, el 72% respondieron que la respiración fue la estrategia más utilizada por jóvenes; 1, es decir, el 14% respondió que fue el arte como un medio para la expresión de las emociones; y 1, o sea, el 14% respondió que fue los ejercicios para potenciar el aprendizaje.

Los resultados demuestran que la respiración fue la estrategia más utilizada por los jóvenes, pues fue la que los ayudó a controlar sus impulsos y regular sus emociones con mayor rapidez.

Tabla 14

*Distribución absoluta y porcentual del número de padres y representantes encuestados que respondieron en relación a si las estrategias puestas en práctica han disminuido la impulsividad y han regulado las emociones de sus hijos.*

<b>Indicador</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>%</b>
Sí	7	100
No	0	0
Total	7	100

Nota. De Encuesta sobre Evaluación del Impacto de la Aplicación de las Estrategias para el Autocontrol y Regulación, por J. La Rosa, 02-2017.

Estos datos indican que todos los padres encuestados, es decir el 100% respondieron que las estrategias puestas en práctica han disminuido la impulsividad y regulado las emociones de sus hijos.

Estos resultados demuestran que las estrategias precisadas han cumplido con el propósito que se desea, como lo es que los jóvenes con TEA disminuyan las actitudes negativas que presentan por la falta de control de los impulsos y de la regulación de las emociones.

Tabla 15

*Distribución absoluta y porcentual del número de padres y representantes encuestados que respondieron en relación a si los padres creen que fue positiva la puesta en práctica de las estrategias recomendadas*

<b>Indicador</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>%</b>
Sí	7	100
No	0	0
Total	7	100

Nota. De Encuesta sobre Evaluación del Impacto de la Aplicación de las Estrategias para el Autocontrol y Regulación, por J. La Rosa, 02-2017.

Estos datos indican que los 7 padres, es decir, el 100% respondieron que fue positiva la puesta en práctica de las estrategias recomendadas.



Los resultados demuestran que las estrategias precisadas han cumplido con el propósito deseado, confirmándose así los resultados de la Tabla 13, pues ellas han disminuido las actitudes de impulsividad y falta de regulación de las emociones de los jóvenes con TEA.

Tabla 16

*Distribución absoluta y porcentual del número de padres y representantes encuestados que respondieron en relación a si ha habido algún cambio en la vida familiar después de conocer y poner en práctica las estrategias para el autocontrol de los impulsos y regulación emocional.*

<b>Indicador</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>%</b>
Sí	7	100
No	0	0
Total	7	100

Nota. De Encuesta sobre Evaluación del Impacto de la Aplicación de las Estrategias para el Autocontrol y Regulación, por J. La Rosa, 02-2017.

Estos datos indican que todos los padres, es decir, el 100% afirma que hubo algún cambio en la vida familiar después de conocer y poner en práctica las estrategias para el autocontrol de los impulsos y regulación emocional.

Los resultados demuestran que los padres han percibido algún cambio en su vida familiar a pesar del corto tiempo (3 semanas) de puesta en práctica de las estrategias recomendadas.

## CONCLUSIONES

A través de una encuesta realizada a padres, se pudo indagar la frecuencia y magnitud de las conductas que dependen del autocontrol de los impulsos y regulación de las emociones en jóvenes con Trastorno del Espectro Autista (TEA), del Municipio Simón Rodríguez, estado Anzoátegui. Los resultados mostraron que 57% de los padres manifestaron que sus hijos a veces tienen dificultad en situaciones grupales en las que se requiere paciencia para actuar según turnos, lo que significa que existe en la mayoría de los jóvenes un indicador de impulsividad en ellos.

Asimismo se observó que, de acuerdo a sus padres, un pequeño porcentaje de jóvenes muestran actitudes agresivas hacia otros, lo cual es una consecuencia de la impulsividad. Del mismo modo, se conoció que muchos jóvenes interrumpen a las personas en cualquier situación, lo cual es un indicador de la falta de control de los impulsos que los lleva a actuar de esa manera. También se pudo conocer que la mayoría de los jóvenes tienen dificultades para seguir las reglas o normas, teniendo consecuencias negativas en su adaptación social y escolar.

Por otra parte, se evidenció que los jóvenes, en su mayoría, tienen baja tolerancia a la frustración, lo cual es otro indicador de la impulsividad que los lleva a tener actitudes negativas como gritos, pataletas, rabietas, autolesiones, entre otros. Otro aspecto que se pudo conocer fue que los jóvenes, en su mayoría, tienen reacciones emocionales como ira, frustración o tristeza cuando realizan una actividad en el colegio y cometen algún error. Igualmente, la mayoría de los jóvenes actúan con rabietas y pataletas cuando manifiestan mociones como ira o frustración.

Adicionalmente se conoció que la mayoría de los jóvenes a veces muestran ansiedad, una de las emociones negativas que debe ser regulada para que puedan seguir en su proceso de crecimiento y desarrollo. Una mínima porción de jóvenes tienen conductas autoagresivas. Finalmente se conoció que la mayoría de los jóvenes muchas veces expresan miedo por diferentes motivos.

Las estrategias que permitan entrenar en habilidades de autocontrol de los impulsos y regulación de las emociones, a padres de jóvenes con TEA son la respiración, la relajación, la visualización, la meditación, el control del pensamiento o terapia cognitiva, el arte como un medio para la expresión de las emociones; el Mindfulness o Atención Consciente, ejercicios para potenciar el aprendizaje.

Se realizó un Taller para entrenar a padres en habilidades de autocontrol de los impulsos y regulación de las emociones de sus hijos jóvenes con TEA, en el Municipio Simón Rodríguez, Estado Anzoátegui, en el cual asistieron 27 padres de personas con TEA, donde se les explicó sobre el Trastorno de Espectro Autista; se expuso sobre el autocontrol y su importancia; se proporcionó información sobre la impulsividad; se informó sobre las emociones, la regulación emocional y su importancia; y se dio a conocer diferentes estrategias para el autocontrol de los impulsos y la regulación emocional.

Se evaluó el impacto de la aplicación de las habilidades de autocontrol de los impulsos y regulación de las emociones en los jóvenes con TEA, a través de un cuestionario denominado “Evaluación del Impacto de la aplicación de las Estrategias para el Autocontrol y Regulación”, el cual fue entregado a los padres después del Taller. Luego de tres (3) semanas de puesta en práctica las estrategias, se conoció que el 71% de los padres tienen poco conocimiento de las estrategias precisadas; asimismo el 100% de los padres afirmó que sus hijos ponen en práctica las estrategias; el 72% respondió que la Respiración fue la estrategia más utilizada por los jóvenes, pues fue la que los ayudó a controlar sus impulsos y regular sus emociones con mayor rapidez.

Igualmente, se conoció que los jóvenes con TEA han disminuido la impulsividad y mejorado la regulación de sus emociones, lo cual fue confirmado por el 100% de los padres encuestados. Los padres en su totalidad, consideran que la puesta en práctica de las estrategias recomendadas fue positiva, pues a pesar del corto tiempo (3 meses) para evaluar la conducta de sus hijos, perciben algún cambio en su vida familiar.

## RECOMENDACIONES

Se recomienda a los padres y representantes seguir aplicando las estrategias para el autocontrol de los impulsos y la regulación emocional, a sus hijos jóvenes con TEA, pues les ayudará a mejorar las conductas negativas, generando una mejor calidad de vida a la familia, para que puedan alcanzar mayor relajamiento y una vida plena de participación social y esparcimiento en forma adecuada.

Asimismo, se recomienda a los padres que sus hijos sean atendidos regularmente por un equipo multidisciplinario especializado en TEA: Psicólogo, Neurólogo, Terapeuta Ocupacional, Terapeuta de Lenguaje, entre otros, para ayudarlos no solo acerca de los métodos a emplear en su educación emocional y desarrollo cognitivo, sino también para que tengan un comportamiento y comunicación adecuados; que ayuden a su desarrollo psicomotriz, socioafectivo; para que reciban destrezas como vestirse, comer, asearse, lo cual permitirá el control de la frustración, el desarrollo y avance de conductas básicas de aprendizaje, como seguir instrucciones, intentos de comunicación, imitación, modificación de conductas, avance en su desarrollo escolar, que los ayudarán a vivir de la manera más independiente posible.

Al equipo multidisciplinario se le recomienda que constantemente orienten a los padres en cuanto a uso de estrategias que le permitan minimizar conductas; asimismo, realizar seguimiento para verificar los avances del joven en cuanto a comportamientos dentro y fuera del hogar.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Araguz, N. (2013). *Competencia emocional expresiva en personas con autismo*. Universidad de Valladolid. Facultad en Educación y Trabajo Social. Titulación: Master Universitario en Psicopedagogía. Recuperado de <https://uvadoc.uva.es/bitstream/10324/3806/1/TFM-G%20190.pdf>
- Arauzo, L. y Pérez, E. (2014). *Trastorno del control de los impulsos en el niño*. Familia y Salud. Recuperado de <http://www.familiaysalud.es/sintomas-y-enfermedades/cerebro-y-sistema-nervioso/salud-mental/trastorno-del-control-de-los-impulsos>.
- Arias, F (2012). *El Proyecto de Investigación*. (6a. Ed.). Caracas: Episteme.
- Artigas, J. (1999). *El Trastorno Autístico*. First International Congress on Neuropsychology in Internet. Unidad de Neuropediatría. Hospital de Sabadell. Recuperado de [http://www.sld.cu/galerias/pdf/sitios/rehabilitacion-logo/el\\_trastorno\\_autistico.pdf](http://www.sld.cu/galerias/pdf/sitios/rehabilitacion-logo/el_trastorno_autistico.pdf)
- Asociación Americana de Psiquiatría (APA). (2013). *Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales DSM-5*. Recuperado de <https://drive.google.com/file/d/0Byl-o9ZyB4Pvd3NwNzBqT2g5clk/view>.
- Ávila, H.L. (2006) *Introducción a la metodología de la investigación*. Recuperado de [www.eumed.net/libros/2006c/203/](http://www.eumed.net/libros/2006c/203/)
- Banús, S. (2016). *Controlar impulsividad*. Recuperado de <http://psicodiagnosis.es/areageneral/situaciones-especiales/controlar-la-impulsividad-en-nios/index.php#6265229f4b122ba08>.
- Bavaresco, A. (2006). *Proceso Metodológico en la Investigación. (Cómo hacer un diseño de investigación)*. (5a. Ed.). Maracaibo: La Universidad del Zulia.
- Bellver, R. (s.f). 17 Técnicas y Juegos de Relajación Para Niños. Recuperado de <http://www.lifeder.com/tecnicas-relajacion-para-ninos/>
- Bisquerra, R. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. *Revista Investigación Educativa*, Vol. 21, n.º 1, págs. 7-43. Recuperado de <http://revistas.um.es/%20rie/article/viewFile/99071/94661>.
- Carnaval, M. (2011). *La importancia de la Estabilidad Emocional*. Recuperado de <http://www.ellitoral.com/index.php/diarios/2011/06/18/opinion/OPIN-02.html>.
- Celis, J. (s.f). *Autocontrol*. Recuperado de <http://www.sebascelis.com/autocontrol>.

- Centro Manuel Escudero (s.f). *Falta de Autocontrol Emocional*. Recuperado de <http://www.manuelescudero.com/psicologo-falta-de-autocontrol-emocional-madrid/>
- Codina, A. (2009). *El autocontrol en la inteligencia emocional*. Recuperado de [http://www.degerencia.com/articulo/el\\_autocontrol\\_en\\_la\\_inteligencia\\_emocional](http://www.degerencia.com/articulo/el_autocontrol_en_la_inteligencia_emocional).
- Comas, R.; Moreno, G. y Moreno, J. (2002). *Programa Ulises. Aprendizaje y Desarrollo del Autocontrol Emocional*. Recuperado de <http://autismomadrid.es/educacion-2/programa-ulises-aprendizaje-y-desarrollo-del-autocontrol-emocional/>.
- Comin, D. (2015). *Berrinches y crisis de niños con autismo ¿En qué se diferencian?* Recuperado de <https://autismodiario.org/2015/09/19/berrinches-y-crisis-de-ninos-con-autismo-en-que-se-diferencian/>
- Definicion ABC (s.f). *Gritar*. Recuperado de <http://www.definicionabc.com/comunicacion/grito.php>
- Educa y aprende (2016). *Juego educativo: Un ejercicio de meditación para niños*. Recuperado de <http://educayaprende.com/juego-educativo-un-ejercicio-de-meditacion-para-ninos/>
- El Correo El Sol (s.f). *Crianza y niños. 5 técnicas para relajarse con niños*. Recuperado de <http://www.elcorreodelsol.com/articulo/5-tecnicas-para-relajarse-con-ninos>.
- Fernández-Abascal, E. G. (1997). Las Emociones. *Psicología General: Motivación y emoción*. (pp. 128-161). Madrid: Fundación Ramón Areces.
- Fernández López (s.f). *Controlar la ira*. Webconsultas. Tu Centro Médico online. Recuperado de <http://www.webconsultas.com/mente-y-emociones/emociones-y-autoayuda/controlar-la-ira-8432>
- Fuentes, M. (s/f). *Cómo Controlar las Rabietas en Niños Autistas*. Tratamiento del Autismo. Recuperado de <http://causasdelautismo.com/tratamiento-del-autismo-como-controlar-las-rabietas-en-ninos-autistas/>.
- García, A. (2016). *Control Impulsos*. Recuperado de <http://psicologamadrid-impulsos.blogspot.com/>.
- García, C. (2012). Impulsividad y Autocontrol. Universo UP. *Revista digital de la universidad de padres online*. Recuperado de [evista.universidaddepadres.es/index.php?option=com\\_content&view=article&id=1216&Itemid=1163](http://evista.universidaddepadres.es/index.php?option=com_content&view=article&id=1216&Itemid=1163).
- García, C. (2014). *Las rabietas, cómo superarlas con amor y sin volverse loco*. Recuperado de <https://edukame.com/las-rabietas-infantiles>.

- Giner, F. (2012). *Control del Impulso*. Inteligencia Emocional. Recuperado de <http://www.cedin.com/recursos/blog/control-del-impulso.aspx>.
- Hernández, R.; Fernández, C. y Baptista, P. (2006). *Metodología de la Investigación*. (4ta. Edición). México: Editorial McGraw Hill.
- Hughes, C. (2013). *Prevención y reducción de conductas disruptivas en niños y jóvenes en el espectro del autismo*. Recuperado de [http://speakup.progettisociali.it/docs/es/guide\\_two.pdf](http://speakup.progettisociali.it/docs/es/guide_two.pdf).
- Hurtado, J. (2008). *El Proyecto de Investigación. Metodología de Investigación Holística*. (6a. Ed.). Caracas, Venezuela: Sypal- Quiron Ediciones.
- Martínez, R. (s.f). *Impulsividad y Autocontrol. Conceptos implicados en la rivalidad de los TDAH*. Fundación CADAH. Recuperado de <http://www.fundacioncadah.org/web/articulo/impulsividad-y-autocontrol-conceptos-implicados-en-la-rivalidad-de-los-tdah.html>.
- Martínez-Sanchiz, S. (2015). Papel de la Corteza prefrontal en los problemas sensoriales de los niños con trastorno del espectro autista y su implicación en los aspectos sociales. *Revista Neurológica*; 60 Supl1: S19-24. Recuperado de <http://www.neurologia.com/pdf/Web/60S01/bnS01S019.pdf>.
- Maseda, M. (2013). *El autismo y las emociones. La Teoría de la Mente en los niños/as autistas. Su afectación dentro del ámbito emocional*. Projecte Final del Postgrau en Educació Emocional i Benestar. Barcelona: Universitat de Barcelona. Catalunya, España. Recuperado de <http://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/48217/6/E1%20autismo%20y%20las%20emociones.pdf>.
- Moreno, J. (2012). *Competencias Emocionales Subyacentes (Autodominio, autocontrol o autorregulación)*. *Desarrollo Personal y Profesional*. Recuperado de <http://www.recursosyhabilidades.com/blog/?p=367>.
- Mulas F, Ros-Cervera G, Millá M., Etchepareborda M., Abad L., Téllez M. (2010). Modelos de intervención en niños con autismo. *Revista Neurológica*; 50 Suppl 3: S77-S84. Recuperado de <http://www.neurologia.com/articulo/2009767>.
- Pérez, P. y Artigas, J. (2016). La autolesión en el autismo, una inadecuada respuesta al estrés. *Revista Neurológica* 62 (Supl 1): S27-32. Recuperado de <http://www.revneurologia.com/sec/RSS/noticias.php?idNoticia=5593>

- Pérez, Y. (2014). La regulación emocional y su implicación en la salud del adolescente. *Revista Cubana de Pediatría*; 86(3):368-375. Recuperado de <http://scielo.sld.cu/pdf/ped/v86n3/ped11314.pdf>.
- Psicodiagnosis Psicología Infantil y Juvenil (s/f). *Controlar Impulsividad*. Recuperado de <http://psicodiagnosis.es/areageneral/situaciones-especiales/controlar-la-impulsividad-en-nios/index.php>
- Psicología y Mente (s.f.). *5 ejercicios Mindfulness para mejorar tu bienestar emocional*. Recuperado de <https://psicologiaymente.net/meditacion/ejercicios-mindfulness-mejorar-bienestar#!>
- PsicoPedagogía (s.f). *Impulsividad*. Recuperador de <http://www.psicopedagogia.com/articulos/?articulo=424>
- Ramírez, T. (2007). *Cómo hacer un proyecto de Investigación*. Caracas: Panapo.
- Ramos, X. (2011). *Una mirada al autismo*. Recuperado de <http://miradaalautismo.blogspot.com/2011/01/rabietas-en-un-nino-autista.html>
- Respiravida (s.f). *Mindfulness o Atención Consciente*. Recuperado de <http://www.respiravida.net/que-es-la-atencion-consciente-o-mindfulness>
- Roberti, N. (2016). *Cómo manejar un berrinche o pataleta*. Recuperado de <http://mamaespecial.com/como-manejar-un-berrinche-o-pataleta>.
- Rodríguez, C. (2013). *Desarrollar el autocontrol en los niños y niñas*. Recuperado de <http://educayaprende.com/desarrollar-el-autocontrol/>.
- Sánchez, G. (s.f). *La importancia de la regulación emocional*. Recuperado de <https://lamenteesmaravillosa.com/la-importancia-de-la-regulacion-emocional/>.
- Universidad Monteávila (s.f). *Guía Práctica para la entrega final del Trabajo Especial de Grado*. Comité de Estudios de Postgrado. Caracas.
- UPEL/IMPM) (2003). *Manual de Tesis de Grado y Especialización y Maestría y Tesis Doctorales*. Recuperado de <http://www.sicht.ucv.ve:8080/OPAC/archivos/NormasUPEL2006.pdf>
- Viapiano, R. (2014). *Autismo y Espejismo. Lo que confunde y aliena en los adultos con Trastornos del Espectro del Autismo (TEA)*. España: Editorial Círculo Rojo.
- Vivas, M.; Gallego, D. y González, B. (2007). *Educación de las emociones*. Recuperado de [https://www.escoltesiguies.cat/files/u21417/libro\\_educar\\_emociones.pdf](https://www.escoltesiguies.cat/files/u21417/libro_educar_emociones.pdf).



Vix.com (s.f). *Ejercicios de respiración para niños*. Recuperado de <http://www.vix.com/es/imj/salud/5207/ejercicios-de-respiracion-para-ninos>.

# **ANEXOS**

**ANEXO A**  
**CUESTIONARIO 1**



**UNIVERSIDAD MONTEÁVILA  
COMITÉ DE ESTUDIOS DE POSTGRADO  
ESPECIALIZACIÓN EN ATENCIÓN PSICOEDUCATIVA DEL AUTISMO**

**Encuesta sobre el control de los impulsos y regulación de las emociones para padres de jóvenes con Trastorno del Espectro Autista (TEA)**

Estimado padre y representante, soy estudiante de la Universidad Monteávila, actualmente estoy realizando una Especialización para la Atención Psicoeducativa del Autismo, a fin de obtener el título de Especialista. Para cumplir con los lineamientos de la universidad, estoy ejecutando un Trabajo Especial de Grado, cuyo título es: Entrenamiento en habilidades de autocontrol y regulación para padres de jóvenes con Trastorno del Espectro Autista (TEA), en el Municipio Simón Rodríguez del estado Anzoátegui. A continuación encontrará una encuesta que tiene como finalidad recopilar la información necesaria para cumplir con los objetivos de este trabajo, agradeciéndole que sea debidamente respondida y recordándole que la información es estrictamente confidencial y será utilizada solo con fines académicos. De antemano, muchas gracias por su valiosa colaboración.

Para responder la encuesta, considere los siguientes pasos:

1. Lea el contenido de cada pregunta.
2. Para responder cada una de las preguntas, marque con una “X” en el recuadro que considere se ajuste o describa el comportamiento de su hijo.
3. Se agradece sinceridad al responder las preguntas.

**Parte I: Preguntas relacionadas con el control de los impulsos**

	A menudo	A veces	Rara vez	Nunca
1. ¿Su hijo tiene dificultad en situaciones grupales en las que se requiere paciencia para actuar según turnos?				

2. ¿Su hijo manifiesta comportamientos de agresión hacia otros niños golpeándolos o pateándolos?				
3. ¿Su hijo interrumpe a las personas?				
4. ¿Su hijo tiene dificultades para seguir las reglas o normas?				
5. ¿Su hijo tiene baja tolerancia a la frustración?				

**Parte II: Preguntas relacionadas con la regulación de las emociones**

6. ¿Su hijo tiene reacciones emocionales (ira, frustración, tristeza) cuando realiza una actividad en el colegio y comete algún error?				
7. ¿Cuando su hijo manifiesta ira o frustración, actúa con rabietas y pataletas?				
8. ¿Su hijo muestra ansiedad ante determinadas situaciones?				
9. ¿Su hijo tiene conductas autoagresivas causadas por alguna emoción negativa?				
10. ¿Su hijo expresa miedo por diferentes motivos?				

**ANEXO B**  
**JUICIO DE EXPERTO**

**JUICIO DE EXPERTO****ENCUESTA SOBRE EL CONTROL DE LOS IMPULSOS Y REGULACIÓN DE LAS EMOCIONES PARA PADRES DE JÓVENES CON TRASTORNO DEL ESPECTRO AUTISTA (TEA)**

<b>Ítem</b>	<b>Aceptado</b>	<b>Modificado</b>	<b>No aceptado</b>	<b>Observación</b>
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				

Nombre del Experto: \_\_\_\_\_

Cédula de Identidad: \_\_\_\_\_

Profesión: \_\_\_\_\_

Observaciones:

---

---

---

---


---

**ANEXO C**  
**TRÍPTICO SOBRE TALLER**



**Estrategias para el manejo y regulación de la impulsividad y las emociones**

- La respiración:** ha demostrado ser útil en la reducción de la ansiedad, la depresión, la irritabilidad, la tensión muscular y la fatiga. La respiración proporciona una mejor oxigenación optimizando la vida, cuánto más oxigenado tenga el cerebro, las personas serán más claras, más lúcidas y más eficaces.



- La relajación:** es un estado del cuerpo y de la mente, que se alcanza de forma progresiva; contribuye a reposar los músculos, liberar tensiones y al logro de mayores niveles de concentración. Es importante porque ayuda a bajar las tensiones del cuerpo, envía señales para que el cerebro esté más tranquilo y se genera un círculo promotor de ansiedad.
- La visualización:** es una técnica muy útil para conseguir un mayor control de la mente, las emociones y el cuerpo, y para efectuar cambios deseados en la conducta. Consiste en concentrarse en imágenes mentales. Su propósito es reprogramar las actitudes mentales de la persona.

**La meditación:** es un estado de sosiego que permite observar los propios pensamientos y actitudes. Es beneficioso tanto física como mentalmente y estimula la agudeza mental.

- El arte como un medio para la expresión:** el arte siempre ha sido uno de los medios para acceder a la esfera emocional y en cualquiera de sus manifestaciones (drama, pintura, música, poesía, cine, teatro, danza, etc); permite experimentar otros mundos, experimentar placer, deleite y gozo. El arte, entonces, ofrece un recurso inagotable para la expresión, evocación y exploración de las sensaciones, emociones y sentimientos; permite la exploración del mundo sentimental, así como el manejo de emociones propias y ajenas.
- Mindfulness:** consiste en la concentración de la atención y la conciencia, permite mejorar el aprendizaje, la atención, la creatividad y el rendimiento académico; les ayuda a regular las emociones y a desarrollar algunas de ellas, como la alegría, la empatía y la paciencia, además de encontrar la tranquilidad y el equilibrio cuando tienen conductas disruptivas.

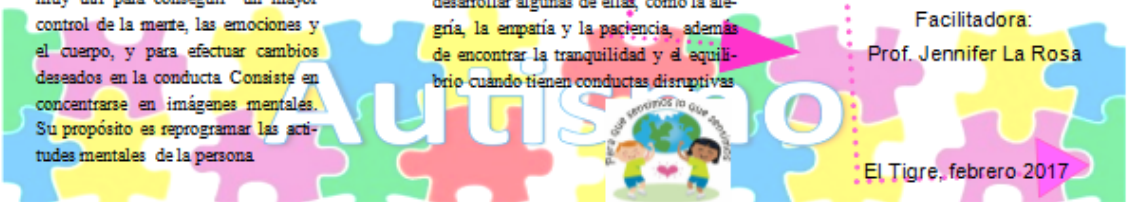
Universidad Monteávila  
Comité de estudios de postgrado  
Especialización  
Psicoeducativa del Autismo



Entrenamiento para padres en habilidades de autocontrol y regulación de sus hijos jóvenes con trastorno del espectro autista



Facilitadora:  
Prof. Jennifer La Rosa

El Tigre, febrero 2017



<p>El autismo es un trastorno neurobiológico que afecta la comunicación, imaginación y reciprocidad emocional.</p>  <p>Muchas personas, tanto niños como adolescentes y adultos, con el trastorno del espectro autista no poseen una conciencia diferenciada de ellos mismos, ni tampoco de la existencia del otro y el mundo que le rodea. Hay un grave problema en el desarrollo y comprensión del otro como alguien separado de ellos, además de tener muy poca capacidad para expresar sus emociones y para reconocer las emociones de los demás, esta manera de no poder entender a los demás ni saber transmitir opiniones, sentimientos y pensamientos a los demás es lo que hace que no puedan regular su comportamiento aferrándose a determinados objetos, haciendo movimientos repetitivos o estereotipados, aumentando de manera significativa su ansiedad y generando cierta frustración en su comportamiento.</p> <p><b>Conceptos Básicos</b></p> <p><b>Autocontrol:</b> es la capacidad consciente de regular las emociones de forma voluntaria, con la finalidad de alcanzar un equilibrio personal.</p>	<p>En los jóvenes con TEA es importante el autocontrol porque ayuda a solucionar situaciones no deseadas de forma positiva, además favorece la planificación y organización debido a que si aprenden a autocontrolar sus emociones pueden organizar y planificar sus conductas. Además promueve al desarrollo de las habilidades sociales.</p> <p><b>Emociones:</b> son reacciones psicofisiológicas que presentan los seres humanos ante cualquier situación de la vida. Estas emociones influyen en la toma de decisiones cotidianas y ayudan a las personas a profundizar en el conocimiento de quiénes son, lo que a su vez les permite ayudar a los hijos a manejar sus propias emociones.</p> <p><b>Autocontrol emocional:</b> es la capacidad que permite a las personas gestionar de forma adecuada las emociones y no permiten que sean éstas las que controlen a las personas, sacándoles la posibilidad de elegir lo que se quiere sentir en cada momento de la vida.</p> <p><b>Regulación emocional:</b> es la capacidad para manejar las emociones de forma apropiada. Supone tomar conciencia de la relación entre emoción, cognición y comportamiento. Las personas con una adecuada regulación emocional, están capacitadas para mantener un mayor compromiso social, para resolver y comunicarse efectivamente.</p>	<p>Para ayudar a los jóvenes con trastorno del espectro autista es necesario tener herramientas que permitan hacer un abordaje dentro de las debilidades en cuanto al manejo de emociones tanto en sí mismo, como en los demás, así como también el desarrollo de herramientas que permitan un autocontrol efectivo y por tal forma se regulen ciertas conductas de su comportamiento, dentro de las cuales se puedan mencionar:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Conciencia emocional:</b> es la habilidad para reconocer, identificar y comprender las emociones propias y la de los demás. Para poder tener una conciencia de las emociones primeramente debemos saber por cuál emoción estamos pasando. Entre ellas podemos mencionar: la ira, el miedo, la alegría, la tristeza, el egoísmo, entre otras.</li> </ul> <p><b>Impulsividad:</b> es actuar de forma rápida y sin pensar en las posibles consecuencias negativas de actuar así. Con el desarrollo intelectual del niño y la educación, se van desarrollando mecanismos de autocontrol, de freno de estos impulsos de forma consciente. Esto permite que a lo largo de la infancia la conducta del niño mejore, y se adapte poco a poco a la vida en sociedad. En la adolescencia se producen grandes cambios psicológicos que pueden provocar un desajuste de este sistema de autocontrol.</p> 
---	--	---

**ANEXO D**  
**PUBLICIDAD PARA INVITAR AL TALLER**

**Entrenamiento para  
padres en habilidades  
de autocontrol y  
regulación para sus  
hijos jóvenes con  
trastorno del Espectro  
Autista**

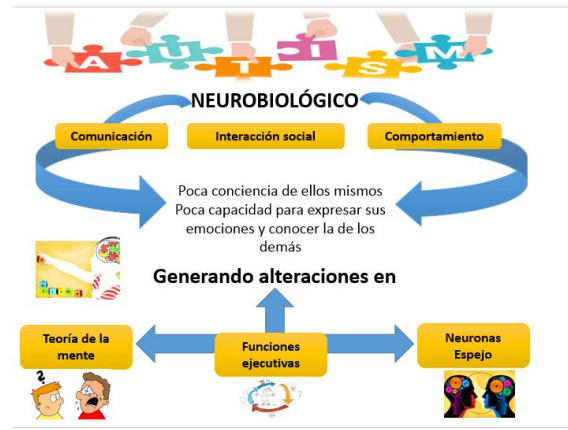
Fecha: 01-02-2017  
Hora: 2:00pm  
Lugar: Sede Upel Impm  
Extensión El Tigre  
Teléfono: 0416-0819210

*FundAspie*  
Prof. Jennifer La Rosa

**ANEXO E**  
**LÁMINAS UTILIZADAS EN EL TALLER**

## Entrenamiento para padres en habilidades de autocontrol y regulación de sus hijos jóvenes con TEA

Prof. Jennifer La Rosa



Esta es Sally. Esta es Ana.

Sally tiene una cesta. Ana tiene una caja.

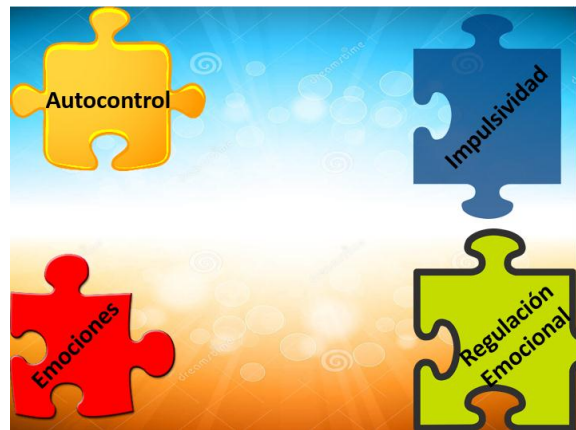
Sally tiene una canica. Guarda la canica en su cesta.

Sally se va a dar un paseo.

Ana recoge la canica de la cesta y la mete en su caja.

Ahora vuelve Sally. Quiere jugar con su canica.

¿Dónde va a buscar Sally su canica?



### El autocontrol y su importancia

Es una capacidad consciente del ser humano para controlar sus emociones e impulsos de manera voluntaria

Permite a las personas tener el control de sí mismas y de esta manera poder tener conductas socialmente aceptables, positivas y constructivas

**¿Por qué es importante el autocontrol en los jóvenes con TEA?**

- Permite solucionar situaciones no deseadas de forma positiva
- Les hace dueño de sí mismos, además de aportar la libertad.
- Favorece la planificación y organización
- Promueve el desarrollo de habilidades sociales
- Favorece el proceso de solución de conflictos y toma de decisiones

Forma parte de las destrezas personales por lo tanto está ligado al desarrollo de la autoestima, autoconcepto y la afectividad

### La impulsividad

Es una conducta que se presenta cuando la persona reacciona de forma inesperada, rápida y desmedida por la falta de autocontrol.

GENERA

- Gritos: Necesidad de drenar la rabia
- Rabieta: Expresa con todo el cuerpo su enfado ante el disgusto
- Berrinches o pataletas: Es la expresión de la frustración o enojo por no lograr lo que quiere en el momento
- Autolesiones: Comportamientos dañinos a sí mismos

**EL NO CONTROLAR LA IMPULSIVIDAD**

Las conductas inesperadas de los jóvenes con TEA no son el problema, son la consecuencia.....

Tener control de los impulsos ayuda a:

- La conducta de los jóvenes mejore
- Se adapte a la vida en sociedad
- Tener conductas adecuadas en diferentes ámbitos

## Las emociones

Son reacciones psicofisiológicas que presentan los seres humanos ante cualquier situación de la vida

**Emociones Primarias:** Ira, Sorpresa, Miedo, Tristeza, Felicidad, Vergüenza.

**Emociones secundarias:** Hostilidad, Amor-cariño, Ansiedad, Simpatía, Admiración, Envidia, Culpa, orgullo, Compasión.

Emociones Positivas: Amor-cariño, Felicidad, Vergüenza, Simpatía, Admiración, orgullo, Compasión.

Emociones Negativas: Ira, Sorpresa, Miedo, Tristeza, Hostilidad, Ansiedad, Envidia, Culpa.

Emociones Neutras: (No se especifican en el diagrama).

## Regulación emocional

Es la capacidad para manejar las emociones de forma apropiada

CONOCE Y MANEJA TUS EMOCIONES

Emoción ¿qué siento?  
Cognición ¿por qué me siento así?  
Comportamiento ¿cómo actué después de lo que siento?

¿Por qué es importante la regulación de las emociones en los jóvenes con TEA?

- Desarrolla competencias y habilidades
- Desarrolla la posibilidad de favorecer el propio bienestar y el de los demás
- Conoce las propias capacidades y limitaciones de las propias vivencias emocionales

## Para poder regular las emociones debemos

**Conciencia emocional**  
¿Cuál emoción tengo?

**Manejo de emociones**  
¿Cómo voy a manejar la emoción?

### Estrategias para el manejo de las emociones en Jóvenes con TEA

- Identificar expresiones faciales
- Comprensión de la relación entre situación y emoción
- Comprensión de la relación entre emoción y emoción

## Relación de expresiones faciales

Explicar las emociones con pictogramas y sus ejemplos

José está enfadado

Si ocurre algo bueno para nosotros sentimos alegría y felicidad.

Si ocurre algo malo sentimos tristeza o pena.

Si es una injusticia sentimos enfado.

Y si es algo inesperado sentimos sorpresa.

**Dinámica**

## Estrategias para el autocontrol y regulación

- La respiración:** Los ejercicios de respiración ayudan a relajar la mente.
- La relajación:** Ayuda a reposar los músculos y liberar tensiones.
- La visualización:** Consiste en concentrarse en imágenes mentales para conseguir un mayor control de la mente.
- La meditación:** Es un estado de tranquilidad que permite observar los propios pensamientos y actitudes.

- El control del pensamiento o terapia cognitiva:** Saber controlar los pensamientos distorsionados e incorrectos que pasan de la realidad.
- El arte como un medio de expresión de las emociones:** El arte ofrece una manera extraordinaria para la expresión, evocación y exploración de las emociones.
- El mindfulness:** Consiste en la concentración de la atención y permite mejorar el aprendizaje, la creatividad y el rendimiento académico.
- Ejercicios para potenciar el aprendizaje:** Ejercicios de atención sostenida, además de coordinación visomotriz fina.

Juegos pedagógicos	Juegos de mesa
	
<p>Ayudan a estimular el control de los impulsos, además el desarrollo de destrezas como esperar turnos, la integración dentro del aula</p>	<p>Son de gran utilidad para el manejo de impulsos, lo que permite el desarrollo del pensamiento asertivo</p>



**ANEXO F**  
**FOTOGRAFÍAS DEL TALLER**



**ANEXO G**  
**CUESTIONARIO 2**

## **EVALUACIÓN DEL IMPACTO DE LA APLICACIÓN DE LAS ESTRATEGIAS PARA EL AUTOCONTROL Y REGULACIÓN**

Estimado padre y representante, para completar los objetivos trazados en el Trabajo Especial de Grado que estoy realizando para obtener el título de Especialista en Atención Psicoeducativa del Autismo en la Universidad Monteávila, les agradezco llenar el presente cuestionario, el cual va a evaluar el impacto que tiene la aplicación de las estrategias que sobre el autocontrol de los impulsos y regulación emocional se dio a conocer en el Taller presentado. Por lo tanto, luego de tres (3) semanas de usted haber aplicado las estrategias, responda lo siguiente y gracias por su asistencia y atención:

1. ¿Antes del Taller, tenía usted conocimientos acerca de las estrategias presentadas?  
Mucho            \_\_\_\_\_  
Poco              \_\_\_\_\_  
Casi nada        \_\_\_\_\_  
Nada              \_\_\_\_\_
  
2. ¿Su hijo pone en práctica las estrategias para controlar los impulsos y regular sus emociones?  
Sí                \_\_\_\_\_  
No                \_\_\_\_\_
  
3. ¿Cuál o cuáles estrategias pone más en práctica?  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
  
4. ¿Cree usted que las estrategias puestas en práctica han disminuido la impulsividad regulado las emociones de su hijo?  
Sí                \_\_\_\_\_  
No                \_\_\_\_\_

5. ¿Cree usted que fue positiva la puesta en práctica de las estrategias recomendadas?

Sí \_\_\_\_\_

No \_\_\_\_\_

6. ¿Ha habido algún cambio en la vida familiar después de conocer y poner en práctica las estrategias para el autocontrol de los impulsos y regulación emocional?

Sí \_\_\_\_\_

No \_\_\_\_\_