

# **AUTORREGULACIÓN:**

PRESENTACIÓN

POWERPOINT

# AGENDA



**1**

**Descripción  
general del Centro  
educativo IDD**

**2**

**Descripción  
general de la  
autorregulación**

**3**

**El sistema de  
niveles**

**4**

**El sistema de  
niveles en acción**

# Centro educativo IDD

## Misión

Crear experiencias significativas que cambien la vida de las personas con IDD a través de investigaciones, educación y servicios innovadores.

## Valores fundamentales

1. Inspirar un cambio positivo.
2. Promover la autodeterminación y la autodefensa.
3. Construir relaciones de confianza.
4. Nos dedicamos a la investigación y la práctica basada en evidencia.
5. Vemos y valoramos la humanidad de cada uno.

## Visión

Promover comunidades inclusivas donde las personas con diversas habilidades puedan prosperar en todos los aspectos de sus vidas con el apoyo de una programación innovadora impulsada por la investigación y la colaboración.

## Programas:

1. IMPACTO: Programa diurno para adultos
2. TAP: Programa de certificación universitaria inclusivo
3. CEES: programa vocacional de secundaria
4. RAAC: Programa de recursos comunitarios



# ¿QUÉ ES **LA AUTORREGULACIÓN**?

# ¿QUÉ ES LA AUTORREGULACIÓN?

**“La capacidad de modificar la excitación y la reactividad emocional para lograr objetivos y mantener conductas adaptativas” Beck et al., 2020**

**La capacidad de  
gestionar  
pensamientos,  
emociones y  
comportamientos.**

**Ayudar a controlar  
los impulsos y  
actuar de forma  
más adecuada.**

**Ayudar a las  
personas a afrontar  
el cambio y a ser  
más flexibles en su  
forma de pensar.**



# IMPORTANCIA DE LA AUTORREGULACIÓN

# **EFFECTOS DE AUTORREGULACIÓN A CORTO PLAZO**

**CONTROL EMOCIONAL**

**PROGRESIÓN DE OBJETIVOS**

**LA RESOLUCIÓN DE  
CONFLICTOS**

**HÁBITOS SALUDABLES**



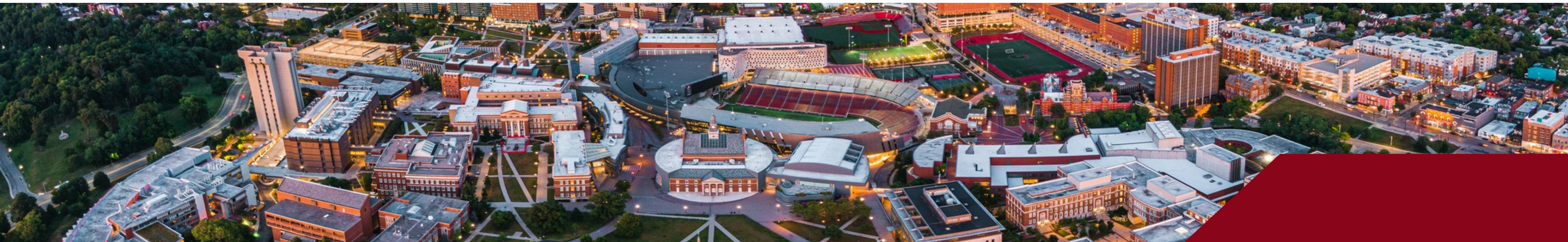
# EFFECTOS A LARGO PLAZO DE LA AUTORREGULACIÓN



Relaciones interpersonales más fuertes

Mayor satisfacción general con la vida

Fomentar independencia y la autodeterminación





# ¡TODAS LAS EMOCIONES ESTÁN BIEN!

- ¡Todos experimentamos una variedad de emociones!
- ¡No estar en un estado de calma está BIEN! Ninguna emoción es buena o mala.
- Validar, validar, validar!!



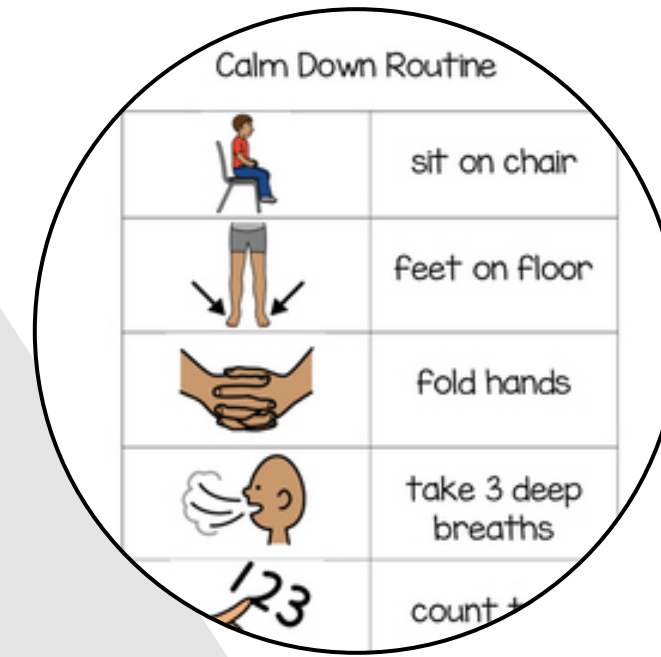
# MANERAS SENCILLAS DE FOMENTAR LA AUTORREGULACIÓN



Enseñar y practicar la atención plena



Fomentar la actividad física



Practica una rutina calmante

# INTERVENCIONES DE AUTORREGULACIÓN

**El sistema de niveles\***

Terapia de Aceptación y  
Compromiso (ACT)

Teoría del marco de  
autodeterminación

Apoyos visuales



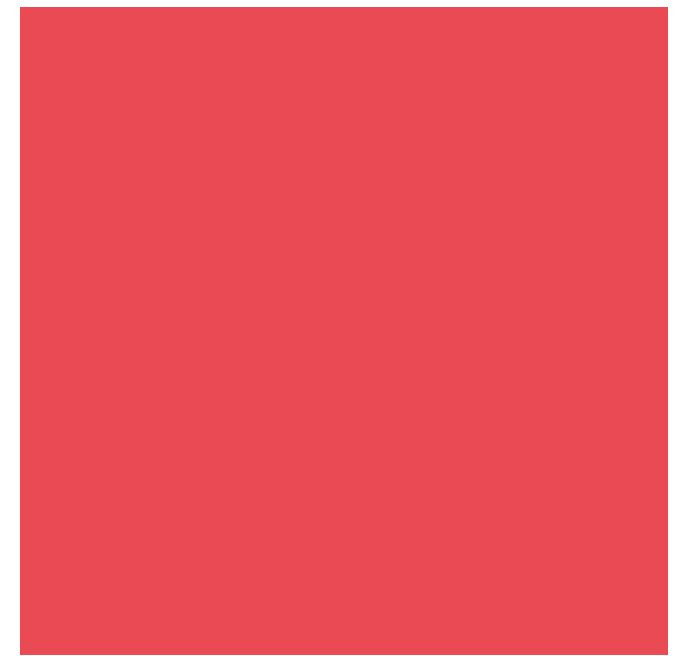
# **IMPLEMENTACIÓN DEL SISTEMA DE NIVELES**



# TRES PARTES:

1. **Lo que se debe y no se debe hacer en mi entorno:** objetivos o metas que deben seguirse mientras se establece el objetivo de un individuo.
2. **Niveles:** diferentes "niveles" significan diferentes estados emocionales y formas en que un individuo vuelve a un estado de calma (verde).
3. **Rutina de autorregulación:** una rutina con un conjunto de estrategias y actividades diseñadas para ayudar a un individuo a reducir el estrés, la ansiedad o las emociones intensas y regresar a un estado de calma y concentración.

# TARJETAS DE NIVEL



- Las tarjetas de nivel se pueden utilizar simultáneamente con el sistema de niveles. Se puede imprimir una tarjeta verde, amarilla y roja que actúa como una señal visual para representar en qué nivel se encuentra una persona.
- Entrega la tarjeta adecuada a la persona cuando reconozcas que se encuentra en un determinado nivel.

# IMPLEMENTACIÓN DE NIVELES

**Ensaye tres veces al día, de forma proactiva:**

1. Revisar lo que se debe y no se debe hacer en mi Ambiente
2. Revisión de niveles e identificación del nivel actual
3. Rutina de autorregulación y práctica de habilidades de autorregulación

**Próximo:**

1. Revisar, reconocer, recordar
2. Avisar, esperar, ayudar

# REVISAR, RECONOCER, RECORDAR

## Revisar:

Practicar proactivamente el sistema de niveles tres veces al día.

## Reconocer:

Reconocer en qué nivel puede estar alguien. Puedes decir: “\_\_ Veo que estás en el nivel amarillo porque \_\_”.

## Recordar:

Después de haber reconocido el nivel de alguien, recuérdale que complete su actividad calmante para volver a un estado de calma.



# AVISO, ESPERA, AYUDA

## **Avisar:**

"Veo que estás en amarillo. ¿Que necesitamos hacer?"

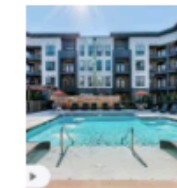
## **Esperar:**

Después de haberle dado una indicación, espere a que la persona complete de forma independiente su rutina para calmarse.

## **Ayuda:**

Si la persona necesita ayuda, ayúdela a completar su rutina de calma.

# HERRAMIENTAS DE RUTINA DE AUTORREGULACIÓN



- **Tablas calmantes**

- **Meditación**

- **Movimiento**

- **Cualquier actividad que ayude a la persona a volver a un estado de calma.**



# EL SISTEMA DE NIVELES TESTIMONIOS

**“El Level System ha proporcionado una herramienta indispensable para que nuestra hija se ayude a sí misma a mantener la calma en situaciones estresantes. Practica la rutina con regularidad, por lo que está muy familiarizada con los materiales que brindan participación visual, auditiva y táctil. El simple hecho de comenzar el proceso le ayuda a concentrarse en lo que necesita hacer para mantener la calma. El sistema de niveles es de baja tecnología y portátil. Sigue siendo consistente en todos los entornos y cualquier persona de apoyo puede utilizarlo en cualquier situación. Ha marcado una gran diferencia en sus esfuerzos por controlar la escalada de emociones y tiene un claro sentido de orgullo y logro por su éxito”. -Cindy M., madre de hija autista**

**“Las técnicas de autorregulación para adultos con TID son especialmente críticas para el éxito en su vida cotidiana. El sistema de niveles es un componente central de su rutina en IMPACT y les brinda a A y K los medios para identificar y comprender mejor sus emociones: feliz, frustrada y todo lo demás. El sistema de niveles les ha dado una sensación de seguridad, así como un mayor nivel de independencia a lo largo del día. Esta herramienta no solo es útil durante la etapa actual de su vida, sino que continuará brindando beneficios en todos sus éxitos futuros”. -Adrienne L., cuidadora**

**“El Sistema de Niveles ha brindado a los asociados la comodidad de expresar con confianza sus sentimientos en palabras, además de brindar al personal las herramientas para guiar a sus asociados para ayudar a regular esos niveles con una comprensión algo concreta de sus verdaderas emociones. Cuando se les brindan estas herramientas, siento que todas las partes involucradas pueden volver a operar en un lugar seguro más rápido que sin ellas”. -Joann R., IMPACT Innovation, Coordinadora del programa**

# RESUMEN

- **El objetivo final es la autogestión, siendo la autorregulación un componente crucial del proceso.**
- **La autorregulación es una herramienta poderosa que conduce a mejores resultados en la vida.**
- **A cualquiera se le puede enseñar a ser el impulsor de su propia autorregulación.**
- **El sistema de niveles brinda a las personas una idea de lo que sienten y habilidades para volver a un estado de calma y regulación.**
- **Cada persona debe practicar sus niveles tres veces al día, de forma proactiva.**





¿PREGUNTAS?





# REFERENCIAS

Beck, K. B., Conner, C. M., Breitenfeldt, K. E., Northrup, J. B., White, S. W. y Mazefsky, C. A. (2020). Evaluación y tratamiento del deterioro de la regulación de las emociones en el trastorno del espectro autista a lo largo de la vida: estado actual de la ciencia y direcciones futuras. *Clínicas psiquiátricas para niños y adolescentes de América del Norte*, 29(3), 527–542.

Peterson, SM, Aljadeff–Abergel, E., Eldridge, R. R., VanderWeele, N. J. y Acker, N. S. (2021). Conceptualizando la autodeterminación desde una perspectiva conductual: el papel de la elección, el autocontrol y la autogestión. *Revista de educación conductual*, 30, 299–318.  
chicago

Sam, A. y el equipo AFIRM. (2016). *Autogestión*. Chapel Hill, Carolina del Norte: Centro Nacional de Desarrollo Profesional sobre el Trastorno del Espectro Autista, Centro de Desarrollo Infantil FPG, Universidad de Carolina del Norte. Obtenido de <http://afirm.fpg.unc.edu/self-management>