



GUÍA PARA APOYAR A PERSONAS CON TEA

(Trastorno del Espectro Autista)

MATERIAL PARA PROFESIONALES DE LA SALUD MENTAL



Mental
TestLab

WWW.MENTALTESTLAB.COM

Guía para entender cómo apoyar a personas con TEA

El Trastorno del Espectro Autista (TEA) es una condición que afecta a personas de todas las edades y se caracteriza por alteraciones en la comunicación social, el comportamiento repetitivo y, en algunos casos, una sensibilidad sensorial particular.

Aunque el grado de afectación varía ampliamente, las personas con TEA enfrentan desafíos específicos que pueden mitigarse con un entorno comprensivo y adaptado a sus necesidades.

El apoyo a las personas con TEA debe centrarse en su individualidad, respetando sus diferencias y brindando herramientas para que puedan integrarse en diversos contextos de la mejor manera posible. Esta guía ofrece estrategias prácticas para ayudar a personas con TEA en la escuela, el hogar, el trabajo, los entornos sociales y más.



ENTORNOS

PARA APOYAR A PERSONAS CON TEA



EN LA ESCUELA

EN EL HOGAR

EN EL LUGAR DE TRABAJO

EN ENTORNOS SOCIALES

EN EL ENTORNO MEDICO

EN ACTIVIDADES RECREATIVAS

DURANTE LOS VIAJES

EN LA COMUNIDAD



WWW.MENTALTESTLAB.COM

En la escuela



El entorno educativo es crucial para el desarrollo de las personas con TEA. Las aulas deben estar preparadas para fomentar el aprendizaje, el bienestar emocional y la integración social de los estudiantes con esta condición.

La inclusión efectiva requiere no sólo adaptaciones físicas, sino también la sensibilización de profesores y compañeros.

Ajustes en el Aula

- **Entornos Estructurados y Predecibles:** Las rutinas estructuradas son clave. Las personas con TEA suelen sentirse más cómodas cuando saben qué esperar, por lo que es útil mantener un horario diario fijo. El uso de horarios visuales (mediante pictogramas o imágenes) puede ayudar a reducir la ansiedad al anticipar las actividades del día.
- **Áreas de Tranquilidad:** Las escuelas deben ofrecer espacios tranquilos o de escape donde los estudiantes con TEA puedan ir si se sienten abrumados. Estos lugares deben estar disponibles en todo momento y ofrecer una atmósfera relajante con baja estimulación sensorial (luz suave, silencio, muebles cómodos).
- **Modificación de Tareas:** Es esencial que las tareas y actividades sean accesibles para los estudiantes con TEA. A menudo, las instrucciones deben ser simplificadas y presentadas de manera visual o escrita. Ofrecer alternativas en el formato de evaluación (trabajos escritos, exposiciones, cuestionarios) puede ayudar a que los estudiantes muestren sus habilidades sin sentirse sobrecargados.

Intervención Social

- **Fomento de la Interacción Positiva:** Los profesores pueden promover la interacción social estructurada, asignando roles específicos en grupos y enseñando habilidades sociales explícitas. Las actividades cooperativas que impliquen juegos de roles o trabajo en equipo pueden ayudar a los estudiantes con TEA a practicar y mejorar sus habilidades sociales.
- **Capacitación de los Compañeros:** La sensibilización de los compañeros es crucial. Programas de capacitación entre pares o grupos de apoyo pueden ayudar a los estudiantes neurotípicos a comprender mejor las necesidades de sus compañeros con TEA y a fomentar un ambiente más inclusivo.
- **Supervisión del Personal Escolar:** Es importante que los educadores y el personal de apoyo reciban capacitación específica sobre TEA. El personal debe ser capaz de identificar las señales de sobrecarga sensorial o emocional y saber cómo intervenir de manera adecuada, permitiendo que el estudiante se regule sin presionarlo.

Apoyos para la Comunicación

- **Métodos de Comunicación Alternativos:** Algunos estudiantes con TEA pueden tener dificultades para comunicarse verbalmente. En estos casos, el uso de comunicadores electrónicos, tablas de comunicación visual o aplicaciones móviles puede ser esencial para facilitar la interacción.
- **Uso de Historias Sociales:** Las historias sociales (pequeños relatos que explican situaciones sociales y cómo comportarse en ellas) son herramientas poderosas para enseñar habilidades sociales y preparar a los estudiantes para nuevas experiencias, como una excursión o la participación en una actividad grupal.

En el hogar



El hogar es el entorno donde las personas con TEA pueden sentirse más seguras y comprendidas, pero también es importante adaptar este espacio para que sea cómodo y estructurado, promoviendo su autonomía y bienestar emocional. Los padres y cuidadores desempeñan un papel clave en la creación de un ambiente positivo y en la provisión de apoyo emocional y sensorial.

Estructura y Rutinas

- **Rutinas Claras y Consistentes:** Las personas con TEA suelen depender de rutinas estructuradas para sentirse seguras. Establecer un horario diario claro para las actividades cotidianas (como levantarse, comer, estudiar y dormir) les ayuda a predecir lo que va a suceder. El uso de calendarios visuales puede hacer que las rutinas sean más fáciles de entender.
- **Preparación para Cambios:** Los cambios en la rutina pueden generar estrés en las personas con TEA. Cuando un cambio es inevitable (como un viaje o una cita médica), se debe preparar a la persona con anticipación, explicando el cambio mediante historias sociales o imágenes. Practicar el cambio a través de ensayos simulados puede reducir la ansiedad.
- **Flexibilidad dentro de la Estructura:** Aunque la rutina es importante, también lo es enseñar cierta flexibilidad. Introducir cambios graduales en las actividades puede ayudar a las personas con TEA a desarrollar resiliencia frente a las variaciones del entorno.

Apoyo Emocional y Sensorial

- **Ambientes Sensorialmente Ajustados:** Cada persona con TEA tiene diferentes sensibilidades sensoriales. Algunos pueden ser sensibles a la luz brillante, el ruido o ciertos tipos de texturas. Adaptar el entorno hogareño para que sea cómodo desde el punto de vista sensorial (por ejemplo, utilizando iluminación suave, telas cómodas y reduciendo los ruidos fuertes) puede hacer que la persona se sienta más segura y tranquila.
- **Refuerzos Positivos:** Las recompensas y elogios específicos son una manera efectiva de motivar y reforzar comportamientos positivos. Las recompensas no tienen que ser materiales; pueden incluir elogios verbales, tiempo extra para realizar una actividad favorita o pequeñas celebraciones de los logros.
- **Promover la Autonomía:** Fomentar la independencia en el hogar es fundamental. Las personas con TEA pueden aprender a realizar tareas domésticas con instrucciones claras y repetitivas, utilizando rutinas visuales para ayudarlos a seguir pasos específicos (como hacer la cama o preparar una merienda). Estas habilidades prácticas promueven la autoestima y la autosuficiencia.

En el lugar de trabajo



El apoyo en el entorno laboral es esencial para asegurar que las personas con TEA tengan una experiencia inclusiva y productiva. Los ajustes razonables y la comprensión de las necesidades sensoriales y sociales pueden facilitar una integración exitosa en el lugar de trabajo.

Entorno Laboral Adecuado

- **Espacios Sensorialmente Controlados:** Muchas personas con TEA son hipersensibles a estímulos sensoriales como el ruido, las luces brillantes o los olores fuertes. El lugar de trabajo debe ofrecer entornos sensorialmente controlados, donde las personas puedan usar auriculares con cancelación de ruido, ajustar la iluminación o tener acceso a una sala tranquila para recuperarse si es necesario.
- **Horarios Flexibles:** Ofrecer flexibilidad horaria es una medida que puede aliviar el estrés y mejorar la productividad. Los empleados con TEA pueden necesitar pausas adicionales para regular sus emociones o evitar la sobrecarga sensorial. Un entorno laboral que permita descansos regulares y ajustes en los horarios puede mejorar el rendimiento general.

Apoyo en la Comunicación

- **Instrucciones Claras y Detalladas:** Las personas con TEA a menudo prefieren instrucciones claras y específicas. Evitar la ambigüedad y proporcionar instrucciones por escrito junto con explicaciones visuales (diagramas, listas de tareas) puede mejorar su desempeño.
- **Mentoría y Supervisión Comprensiva:** Un mentor o supervisor que entienda las necesidades específicas del empleado con TEA puede ofrecer apoyo personalizado. El mentor puede ayudar a manejar conflictos interpersonales, guiar en la resolución de problemas y proporcionar retroalimentación de manera respetuosa y constructiva.

Capacitación del Personal

- **Sensibilización de Compañeros de Trabajo:** La sensibilización del personal es esencial para promover un entorno inclusivo. Los talleres sobre TEA pueden ayudar a los compañeros de trabajo a comprender las particularidades del trastorno y cómo interactuar de manera adecuada y respetuosa.
- **Fomento del Trabajo en Equipo:** Crear oportunidades para el trabajo colaborativo en un entorno inclusivo y estructurado ayuda a que los empleados con TEA desarrollen sus habilidades sociales y se sientan parte del equipo.

En entornos sociales



La participación en actividades sociales puede ser desafiante para las personas con TEA, especialmente debido a las dificultades de comunicación y la sensibilidad sensorial. Adaptar los eventos y fomentar la inclusión social de manera consciente puede facilitar que las personas con TEA se sientan más cómodas en estos espacios.

Promoción de la Inclusión

- **Actividades Socialmente Adaptadas:** No todas las personas con TEA disfrutan de los eventos sociales convencionales. Organizar actividades estructuradas y en entornos tranquilos puede hacer que las interacciones sociales sean más manejables. Eventos con grupos pequeños, horarios predefinidos y oportunidades para retirarse si es necesario son ideales para reducir el estrés social.
- **Apoyo para las Interacciones Sociales:** Algunas personas con TEA pueden necesitar guía explícita sobre cómo iniciar y mantener conversaciones. Los amigos designados pueden ayudar a facilitar las interacciones y crear un ambiente más accesible y seguro.

Ajustes Sensoriales

- **Eventos Sensoriamente Amigables:** Cuando se organizan eventos sociales, es importante considerar los ajustes sensoriales. Reducir el ruido, ofrecer áreas con poca luz y proporcionar espacios tranquilos donde las personas puedan relajarse pueden hacer que el evento sea más accesible para aquellos con hipersensibilidad.

En el entorno médico



El acceso a la atención médica puede ser estresante para las personas con TEA debido a las expectativas desconocidas, el entorno sensorial intenso y las dificultades en la comunicación. Los profesionales de la salud deben estar preparados para ofrecer una atención personalizada y adaptada a estas necesidades.

Preparación para Consultas Médicas

- **Anticipar el Proceso:** Antes de una consulta médica, puede ser útil explicar paso a paso lo que sucederá. Esto se puede hacer utilizando historias sociales o guías visuales que describan las etapas de la cita (esperar en la sala de espera, hablar con el médico, realizar un examen físico).
- **Visitas Simuladas:** Si es posible, organizar una visita simulada a la clínica para familiarizar a la persona con TEA con el entorno puede reducir la ansiedad el día de la cita.

Durante la Consulta

- **Instrucciones Claras y Concisas:** El médico debe utilizar lenguaje sencillo y directo, evitando metáforas o ambigüedades. Instrucciones claras y pausadas, con la oportunidad de hacer preguntas, pueden facilitar la comunicación.
- **Ambiente Sensoriamente Adaptado:** Si es posible, ajustar el entorno clínico para reducir estímulos sensoriales que puedan ser molestos, como ruidos fuertes o luces brillantes. En algunas consultas, proporcionar auriculares con cancelación de ruido o gafas de sol puede ayudar.

Seguimiento Médico

- **Mantenimiento de la Rutina Médica:** Es importante que las consultas médicas o terapias se programen de forma regular y en los mismos días, si es posible, para evitar cambios que puedan desorientar a la persona con TEA. Además, las explicaciones sobre medicamentos o tratamientos deben incluir detalles visuales y ser reforzadas con ejemplos concretos.



En actividades recreativas

El juego y las actividades recreativas son fundamentales para el desarrollo social y emocional de las personas con TEA. Sin embargo, muchas de estas actividades pueden ser abrumadoras debido a la estimulación sensorial o las expectativas sociales.

Entornos Recreativos Adaptados

- **Espacios Tranquilos y Controlados:** Las actividades recreativas en entornos ruidosos o con mucha gente pueden ser abrumadoras. Se debe facilitar la participación en espacios más tranquilos y con menos estímulos sensoriales, como jardines o áreas con menos tráfico de personas.
- **Opciones Estructuradas:** Las actividades recreativas que implican reglas claras y estructuras previsibles, como juegos de mesa o deportes en equipo organizados, pueden ser más atractivas para las personas con TEA. Evitar la improvisación o la falta de claridad puede reducir la ansiedad.

Deportes Inclusivos

- **Entrenadores Sensibilizados:** Los entrenadores o monitores deben estar capacitados para comprender el TEA y ajustar sus métodos de enseñanza. Es importante que proporcionen retroalimentación directa y positiva y que eviten presionar a los participantes a realizar actividades que los incomoden.
- **Deportes No Competitivos:** Algunas personas con TEA prefieren actividades no competitivas que se centren en el disfrute personal más que en ganar o perder. El yoga, la natación recreativa o el senderismo pueden ser excelentes opciones para promover la relajación y la interacción social sin presiones.

Durante los viajes



Los viajes pueden ser una experiencia abrumadora para las personas con TEA debido a los cambios en la rutina, los entornos desconocidos y las posibles sobrecargas sensoriales. Con una planificación adecuada y apoyos específicos, es posible hacer de los viajes una experiencia positiva.

Planificación Previa

- **Estructuración del Viaje:** Crear un plan detallado del viaje, con itinerarios visuales y horarios claros, puede ayudar a que la persona con TEA se sienta más tranquila. Los horarios visuales pueden incluir fotos del transporte, mapas del destino y descripciones de las actividades.
- **Preparar el Entorno Sensorial:** Llevar consigo herramientas de apoyo sensorial como auriculares con cancelación de ruido, gafas de sol o juguetes sensoriales puede ayudar a controlar la sobrecarga sensorial durante los viajes. También es útil investigar con anticipación si hay espacios tranquilos disponibles en estaciones de tren, aeropuertos o destinos turísticos.

Durante el Viaje

- **Rutinas Familiares:** Mantener tantas rutinas familiares como sea posible durante el viaje puede brindar tranquilidad. Por ejemplo, seguir los mismos horarios de comidas y descanso que en casa puede ayudar a la persona con TEA a sentirse más segura.
- **Anticipar Imprevistos:** Asegurarse de que la persona con TEA esté preparada para posibles retrasos o cambios en el itinerario mediante simulaciones de cambio de planes o charlas previas puede reducir el estrés si surge un imprevisto.



En la comunidad

La participación activa en la comunidad es vital para las personas con TEA, pero requiere un entorno inclusivo y una mayor sensibilización por parte del público en general.

Accesibilidad en Servicios Públicos

- **Espacios Públicos Sensibles:** Los edificios públicos, bibliotecas, museos y otros espacios comunitarios deben ofrecer zonas tranquilas y garantizar que el personal esté capacitado para ayudar a personas con TEA. Señalizaciones claras y entornos estructurados pueden hacer que estos espacios sean más accesibles.
- **Capacitación Comunitaria:** Fomentar programas comunitarios que incluyan la sensibilización sobre TEA es clave. Esto puede incluir la capacitación de empleados en tiendas, restaurantes o servicios públicos sobre cómo interactuar de manera adecuada con personas con TEA.

Fomento de la Autonomía

- **Participación en Programas Locales:** Las personas con TEA pueden beneficiarse enormemente de la participación en programas comunitarios de voluntariado, cursos y actividades recreativas. Sin embargo, es importante que estos programas incluyan apoyos estructurados que permitan una inclusión efectiva, como la asignación de mentores o la organización de actividades grupales en entornos más tranquilos.

Aclaración

Desde MentalTestLab, consideramos que el apoyo a personas con TEA es esencial para fomentar su bienestar y promover su participación plena en la sociedad. Con el conocimiento y la sensibilización adecuadas, se pueden crear entornos más inclusivos y comprensivos en todos los aspectos de la vida.

Esta guía proporciona un marco práctico que puede adaptarse a diferentes situaciones y necesidades, contribuyendo a mejorar la calidad de vida de las personas con TEA y de sus familias.

En nuestra plataforma <http://go.mentaltestlab.com/>, te ofrecemos evaluaciones psicométricas válidas y confiables diseñadas para la detección de diversos trastornos.

Creemos en la importancia de contar con herramientas precisas que ayuden a los profesionales de la salud mental en su labor. Te invitamos a probar nuestra plataforma de forma gratuita y descubrir cómo nuestras evaluaciones pueden mejorar tu práctica y contribuir al bienestar de tus pacientes.