

# REGULACIÓ EMOCIONAL

17 FEBRER 2026

EADISOC EIVISSA-FORMENTERA

BEATRIZ MARCOS (OE)

MIREIA ROTA (PT)



**EOEP EADISOC**

EQUIP D'AVALUACIÓ DE LES DIFICULTATS  
DE SOCIALITZACIÓ I COMUNICACIÓ

[https://www.instagram.com/reel/DHolUTHKn\\_U/?igsh=eGF4emJrb3hocW8=](https://www.instagram.com/reel/DHolUTHKn_U/?igsh=eGF4emJrb3hocW8=)

# Què podem fer conjuntament EADISOC i els PSICÒLEGS CLÍNICS en LA REGULACIÓ EMOCIONAL EN AUTISME?

- *Creure que un entorn amigable del TEA és possible al centre.*
- No permetre comentaris sense evidència sobre el TEA.
- Donar suport a les estratègies pactades prèviament.
- Recordar en el centre l'efectivitat de les estratègies.
- Valorar el funcionament d'aquestes en el dia a dia.
- Ser perseverant en l'aplicació de les estratègies.
- Disposar de bibliografia actualitzada en la qual recolzar el nostre discurs.

# QUÈ VALOREM EN L'ÈXIT D'UNA INTERVENCIÓ?

**20%**

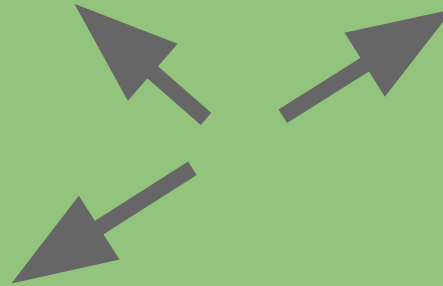
**Estratègies d'intervenció en el context  
Coneixements teòrics sobre autisme**

**60%**

**Canvi de mirada.  
Sensibilització sobre el  
tema**

**20%**

**Treball en xarxa i coordinació  
centre-família**



# DEFINICIÓ DE L'AUTISME

“El autismo es una divergencia en PERCEPCIÓN. La realidad se percibe de una forma distinta, ni mejor, ni peor. Distinta. Si no se es capaz de entender esto, no se puede comprender a una persona autista. Y menos ayudarla.

El autismo entendido como neurodivergencia.  
Daniel Millán López.



# L'ANSIETAT

TRETSTEÀ

Escasses habilitats sociocomunicatives  
Alteracions en el processament sensorial  
Dèficit en les funcions executives  
Escasses estratègies d'auto-regulació

ENTORN  
FÍSIC

Sobrecàrrega estimular  
Canvis, interrupcions i poca  
anticipació

ENTORN  
SOCIAL

Exigències socials  
Rebuig i escassa comprensió  
Manca de suports o ineficaços

# PERFIL DE DIFICULTATS

Es desregulen amb menor **“quantitat de problemes”**

+

Compten amb menys **estratègies d'afrontament**

+

Existeixen molts de **factors estressants** que els afecten



*“La dificultad para mantenerse bien regulado fisiológica y emocionalmente debería considerarse la característica principal que define el autismo”.*

Prizant (2018)

# COM AFECTA L'ANSIETAT A LES PERSONES AMB TEA

El concepte de “**desregulació emocional**” permet desculpabilitzar a la persona (ho fa a propòsit, no vol, sap que està malament i ho fa....).

**No vol:** Pensem en càstigs o en premis per motivar.

**No pot:** Pensem en quines habilitats hem d'ensenyar-li i quines modificacions hem de fer de l'entorn per a què pugui fer el que li demanem.

**A més mostrem una actitud més empàtica amb la persona.**

## COM APRÈN UNA PERSONA AMB AUTISME???

# ATENCIÓ I FUNCIONS EXECUTIVES

**Aprentatge sense error:** Si demanem a la persona per damunt de les seves possibilitats en aquell moment, provocarem un rebuig total difícil de revertir.

### ALGUNES ESTRATÈGIES QUE PODEM APLICAR:

- Acompanyar-los en el procés d'execució.
- Seqüenciar la tasca perquè sigui més fàcil l'èxit.
- Reforçar amb cada pas aconseguit.
- Preveure possibles dificultats.

# QUÈ SÓN LES FUNCIONS EXECUTIVES?

Capacitat d'organització

Projecció futura

Inhibició de conductes

Automotivació

Iniciació i finalització de tasques

Planificació

Gestió del temps

Priorització

Elecció

Autoregulació

Presa de decisions

Flexibilitat

Memòria de treball

## UN COP SABEM TOT AIXÒ HEM D'ANAR ALERTA A MALINTERPRETAR ELS ACTES DELS NOSTRES ALUMNES

1. No inicia les tasques si estic al costat.

2. Es nega a fer el que li proposo

3. No accepta les correccions

4. Es deixa el material per fer els deures.

5. No respecta el torn de paraula

6. Es bloqueja davant activitats

### Dèficit en les FE:

- Planificació
- Control inhibitori
- Flexibilitat
- Organització

- 1- pobre capacitat d'organització
- 2- inflexibilitat
- 3- inflexibilitat o no ha retingut el que necessita per fer-la (MT).
- 4- pobre control inhibitori
- 5- poca capacitat de planificació
- 6- dificultat a la MT o en l'organització



És vago  
És desafiant i oposicionista  
No vol fer els deures ni la tasca.  
És un maleducat.



Li manquen  
límits.

Ha d'aprendre  
per quan surti  
a la vida  
real!!!!

Teniu molt  
mimats als  
alumnes amb  
TEA

# QUÈ ESCOLTEM SOBRE LA CONDUCTA D'UNA PERSONA AUTISTA?

Amb una  
amonestació  
aprendrà on està el  
límit

Ja l'he provat tot i  
no funciona!!!!!!

Sempre vol  
sortir-se'n amb la  
seva

Ho fa per cridar  
l'atenció

# FUNCIÓ D'AQUESTES CONDUCTES

- **Comunicar** (compensar la limitació d'habilitats socials amb crits, agressions..)
- **Relacionar-se** o jugar (per aconseguir interactuar en ambients lliures, no guiats)
- **Expressar sentiments** (reaccions exagerades davant determinades situacions)
- **Autoestimar-se** (reequilibrar, tranquilitzar..)

# CLAUS PER LA COMPREENSIÓ DE LA CONDUCTA

Les conductes **desafiants** sempre són **funcionals**.  
Sempre tenen **un motiu** per la persona que les realitza:



- “És molt difícil” / “És molt fàcil”
  - “Estic cansat”
  - “Estic avorrit”
  - “Me fa mal el cap”
- “ No entenc el que em demanes”
  - “ Això no m’ho esperava”

# QUAN HI HA PROBLEMES DE CONDUCTA...

La persona que té els problemes de conducta és qui pateix les conseqüències directes.

El seu entorn immediat també.

Generen rebuig social, por, angoixa, sentiments d'impotència en les persones que l'envolten.

# ELS PROBLEMES DE CONDUCTA SOVINT SÓN SENYAL DE DESREGULACIÓ.

- POC CONTROL DE LA SITUACIÓ, INSEGURETAT
- HIPER/HIPO SENSIBILITATS
- ALTA EXIGÈNCIA DE L'ENTORN (CURRICULAR, SOCIAL,...)
- INTERPRETACIÓ ERRÒNIA O PARCIAL DEL CONTEXT
- ...



# ESTRATÈGIES D'ANTICIPACIÓ

- Les persones amb TEA tenen **greus dificultats amb el sentit de la ubicació i del temps** i necessiten estructura i rutines.
- Solen ser **pensadors visuals** per això, les fotografies i els pictogrames es converteixen en “el pont” per associar **paraula=imatge** i desenvolupar llenguatge.
- Però a més **l'ANTICIPACIÓ**, és a dir, **saber amb certesa què ve després**, els dóna la tranquil·litat que necessiten per aprendre.
- Les agendes impliquen una gran feina per la família i per als professionals, però són molt importants.

# ESTRATÈGIES D'ANTICIPACIÓ

**Establir vies de comunicació eficaces i fluïdes amb les famílies:**

**Llibreta personalitzada de l'alumne: Què posarem en aquesta llibreta?**

- Aclariments sobre situacions socials diàries.
- Històries socials.
- Anticipacions.
- Teoria de la ment.
- Explicacions de jocs.
- Normes d'aula més detallades i visuals.



# ESTRATÈGIES D'ANTICIPACIÓ

GESTIÓ DEL TEMPS



# LES TRANSICIONS

Sovint la transició d'una activitat a una altra, ja sigui en entorn natural o de sessió estructurada, és molt difícil.

La persona autista necessita **dues coses molt importants**:

- Percebre amb un marcador visual que **s'ha acabat l'activitat**.
- Tenir la certesa de **quina activitat vindrà després**.

## Com?

- A través de la seva agenda visual.
- Anticipar a la pissarra l'ordre de la sessió



# SOBRECÀRREGA SENSORIAL (ANSIETAT, IRRITABILITAT): QUÈ POT PROVOCAR?

MELTDOWNS  
SHUTDOWN  
ESTEREOTIPIES.  
RITUALS, CONDUCTES IMPULSIVES.  
CONDUCTA DESAFIANT.  
RESPOSTES INADEQUADES  
CONDUCTA HIPERACTIVA.  
RIGIDESA EXTREMA





## MELTDOWN

Explosión en forma de gritos, llanto y/o agresividad o autolesiones.



## SHUTDOWN

Cierre de uno más sistemas sensoriales. Aparentemente ausente y sin respuesta a la comunicación. Durante un tiempo no pueden moverse, ver o escuchar.

## ¿Por qué ocurre?

- Sobrecarga social y de interacción.
- Elevadas demandas impuestas por el adulto sin sentido para la persona con TEA.
- Sobrecarga sensorial.
- Cambios inesperados en rutinas y planes.



Bibliografía: <http://www.autismwestmidlands.org.uk/helpadvice/downloads>

# VIDEOS INTERESSANTS:

**¿Qué me provoca un meltdown?**

[https://www.instagram.com/reel/DHolUTHKn\\_U/?igsh=eGF4emJrb3hocW8=](https://www.instagram.com/reel/DHolUTHKn_U/?igsh=eGF4emJrb3hocW8=)

**¿Cómo diferencio entre crisis y cansancio?**

<https://www.instagram.com/reel/D09HJyGDM0X/?igsh=MWYzeXNkb3Eza3MzNw==>

# DIFICULTATS QUE ES TROBEN LES PERSONES AMB TEA:

- Processar diversos estímuls alhora o realitzar activitats en paral·lel.
- Tasques de cicle llarg o sense un fi determinat.
- Esdeveniments inesperats de qualsevol tipus.
- Fer tasques que no li agraden, que requereixen perspectiva ambigua o permeable.
- Tasques amb interpretació emocional d'altres.
- Situacions amb sobrecàrrega sensorial.
- Activitats amb interacció social.
- Una combinació de qualsevol de les anteriors situacions.



# INFLEXIBILITAT COGNITIVA I CONDUCTUAL

- La inflexibilitat és un tret nuclear del TEA.
- Existeixen manifestacions molt variades de la inflexibilitat. Canvia al llarg del temps.
- Existeix una clara vinculació entre la inflexibilitat que mostren les persones amb TEA i l'ansietat que els genera la intolerància a la incertesa.
- El sentit de la moralitat pot ser altament rígid.
- S'ha d'intervenir sobre aquelles conductes inflexibles per la seva intensitat, freqüència i durada que afectin negativament a la seva qualitat de vida o del seu entorn.
- La intervenció sempre s'ha de plantejar des del respecte i la comprensió.



# COM HO PODEM FER?



- **COM MÉS ESTRUCTURAT ESTÀ L'AMBIENT, MÉS SEGURA SE SENT LA PERSONA (ABC)**
- **ESTRATÈGIES CONCRETES QUE PODEN AJUDAR A REGULAR LA CONDUCTA:**
  - TREBALL DE LES ZONES DE REGULACIÓ / VOLCÀ / NIVELLS D'ENERGIA
  - OBJECTES DE REGULACIÓ EMOCIONAL
  - ESTRUCTURAR ELS TIPUS DE CONDUCTA PER COLORS
  - FITXES DE REFLEXIÓ
  - ZONES DE CONFORT O CALMA, ESPAIS FORA AULA, TÈCNiques DE RELAX
  - TREBALL D'HABILITATS MENTALISTES (converses gràfiques, identificar emocions,...)
  - CUIDAR L'ESTIMULACIÓ SENSORIAL
  - OFERIR UNA PERSONA DE REFERÈNCIA / CONFIANÇA

# Quines alternatives al càstig tenim?

Anàlisi funcional de conducta.

Modificació de variables del context.

Reflexions posteriors a través d'unes preguntes guiades.









Conductes vermelles, grogues i verdes.

Reparació del dany emocional causat: converses amb les persones implicades.

**No podem castigar a la persona per les pròpies dificultats d'adaptar-se a un context variable.**

# TEORIA DE L'ENERGIA



MI NIVEL DE ENERGÍA	QUÉ SIGNIFICA	QUÉ CONLLEVA
  <b>9-10</b>	Llena de energía.	Con mucha seguridad, estaré <b>preparada para aprender</b> y realizar el ejercicio que me propongan.
  <b>7-8</b>	Energía adecuada.	Tengo energía, pero quizás necesite <b>ayuda para trabajar</b> . Mejor no hacer actividades que gasten mucho.
  <b>4-5-6</b>	Poca energía.	Frecuentemente me sentiré así. Seguramente, no respondo bien a lo que me pidan. <b>Necesito descansar y hacer una actividad reparadora. dibujar, pasear ...</b>
  <b>0-3</b>	<b>¡PELIGRO!</b>	<b>Estoy colapsada.</b> Lo que significa que, si me pides más de lo que puedo dar, <b>perderé el control</b> de mí misma o entraré en <b>bloqueo</b> . puedo tener conducta desregulada

# ESTRATÈGIES QUE FUNCIONEN

- Permetre moments de descàrrega i relax.  
Descansos fent alguna cosa que li agradi.
- Donar-li veu i temps quan necessita explicar algo que té en el seu cap.
- Revisar la seva agenda i ajudar-lo a apuntar.
- Necessita temps per a fer transicions
- Oferir dues opcions, i davant la negativa, posposar la demanda
- Explicacions fora de l'aula.

# ESTRATÈGIES QUE FUNCIONEN

- **Ajudar-lo a regular-se donant temps fora i quan està tranquil podem parlar amb ell.**
- **Mostrant-nos flexibles quan ell es mostra rígid en alguna idea o conducta.**
- **Donar-li l'oportunitat de destacar en allò que millor se li dóna.**
- **Mantenir un entorn tranquil i sense soroll.**
- **No jutjar, escoltar la seva perspectiva.**



GRÀCIES!