

ASPERGER ANDALUCÍA



Recursos
disponibles



Conociendo
el origen
del conflicto



GESTIÓN

DE

CONFLICTOS

Retos y
técnicas



Resolución
positiva



Entendiéndonos
mejor



Aprendiendo
juntos y
juntas





Edita: Federación Andaluza de Síndrome de Asperger
federacion@aspergerandalucia.org
www.aspergerandalucia.org

Diciembre 2023: primera edición.

Esta guía no hubiera sido posible sin la colaboración de:

Daniel Plaza Aguilar (Director técnico de Asperger Sevilla)

Elena Esteban Kvamme

Álvaro Rodríguez Muñoz

Eva Vena Estévez

M.ª Luisa Palancar Belloso

Financiado por:



Características de la persona Asperger en la:

A DOLESCENCIA *

- ☉ **Poca adaptación flexible a su entorno:** alto nivel de rigidez mental y conductual ante determinadas actividades y tareas.
- ☉ **Relaciones sociales:** dificultad para encajar con las amistades, aislamiento, inmadurez conductual y emocional, inflexibilidad con las normas, (des)cuidado personal.
- ☉ **Comunicación socio-emocional:** dificultad para reconocer e interpretar intenciones, literalidad, tono de voz, forma de expresión (rimbombante).
- ☉ **Conductas/Intereses repetitivos y restringidos:** temas de conversación repetitivos, inmaduros y/o diferentes a los de los iguales, dificultad para cooperar, rutinas rígidas, rituales.
- ☉ **Alto nivel de ansiedad:** por los cambios, incertidumbre, frustración, toma de decisiones, inseguridad, conciencia de sus diferencias.

A DULTEZ

- ☉ Alcanza la **plenitud** de sus procesos cognitivos con dificultades en la función ejecutiva (posible impulsividad, dificultad en la planificación, etc..)
- ☉ La **personalidad** del individuo se expresa ya en su totalidad pero pueden presentarse dificultades en la aceptación y autoconocimiento.
- ☉ Puede no ser consciente de la **responsabilidad moral/social** que se espera de él/ella.
- ☉ Es la etapa en la que suelen formalizarse **relaciones de pareja** con o sin hijos: puede tener dificultades en la gestión y comprensión del tipo de relación y demanda.

*Es importante prestar atención al salto al instituto por los grandes cambios. Si bien afectan a todos los adolescentes, son especialmente relevantes en el Asperger, por la menor supervisión, el n.º de profesores y aulas que los acogen o el tipo de relaciones sociales junto al riesgo de bullying. Estos cambios pueden influir negativamente en el nivel de ansiedad y en el rendimiento.

Retos principales

A DOLESCENCIA

* Sociales:

- **Afrontamiento y manejo de situaciones sociales:** conocer las normas sociales implícitas de los diferentes contextos sociales, ayudarles a entender mejor las experiencias novedosas de la etapa adolescente. .
- **Cuidado de las relaciones interpersonales:** cómo iniciar y mantener amistades, diferenciar niveles de confianza, poner límites, buscar planes de ocio saludables.
- **Habilidades de comunicación:** conocer el lenguaje coloquial de la adolescencia, aprendiendo a utilizar un tipo de humor adecuado.
- **Abordaje afectivo-sexual:** educación en conceptos de identidad propia, tipos y calidad de las relaciones y gestión emocional.
- **Interés en relaciones sociales:** si muestra interés es importante ajustar las expectativas y controlar la búsqueda obsesiva. Si no lo muestra, indagar si el motivo es la renuncia al no haber tenido éxito.



* Emocionales:

- **Desregulación emocional:** es necesario matizar la visión del mundo tendente a los extremos para buscar el equilibrio y evitar el desgaste.
- **Gestión del estrés y el malestar:** la hiperestimulación genera altos niveles de estrés. Aprender a identificar los picos de estrés y a pedir y recibir ayuda para disminuir el malestar .
- **Tolerancia a la frustración:** es baja en todos los/as adolescentes. Debido a la usual rigidez de las personas en el espectro autista se exagera con los cambios de esta etapa.
- **Autoestima y autoconcepto:** promover una autoestima positiva a través de las actividades que sabemos hacer y plantear las difíciles como retos ayuda a mantener un buen autoconcepto.

* Rigidez cognitivo-conductual:

- **Flexibilización:** de su manera de pensar y actuar, puesto que tienden a ser rígidos en las reglas. El desarrollo de la capacidad de tener puntos de vista diferentes y fomentar las capacidades adaptativas es de gran ayuda.
- **Regulación de obsesiones y rumiación:** pueden llegar a invadir la mente de la persona en el espectro autista, para ello es necesario promover el autocontrol de los pensamientos.
- **Fomentar la tolerancia al cambio:** la adquisición de herramientas para lidiar con los cambios que puedan surgir ayuda a evitar bloqueos en situaciones novedosas.

Retos principales

A DULTEZ

* **Gestión emocional:**

Desregulación emocional: cuando la presión aumenta, se producen bloqueos que pueden parecer una rabieta. Tras el colapso, la persona se siente avergonzada, cansada y necesita aislarse.

Detonantes

Procesamiento de la información de los demás:

encuentra dificultades en la intencionalidad de las palabras o acciones, en las normas sociales no escritas y en el uso social del lenguaje.

Procesamiento de la información propia:

le puede costar reconocer sus propias emociones, aprender a regularlas y verbalizarlas.

Procesamiento de la información no social:

las dificultades en la planificación, en el alcance de los objetivos y en la flexibilidad inciden en su autonomía.

RESULTADO:

**ANSIEDAD/
DEPRESIÓN**

* Pareja y/o Crianza:

- **Respuesta a emociones negativas:** puede tener mayor dificultad para controlar sus emociones negativas y su ira en situaciones cotidianas.
- **Autoestima muy baja:** los obstáculos en la comprensión de las normas sociales también se pueden dar en la comprensión de las reglas familiares, por tanto pueden sentir que todo lo hacen mal.
- **Comunicación:** si la comunicación no es específica y concreta en los detalles, la persona en el espectro autista podría no recibir toda la información, afectando a la dinámica familiar.
- **Reglas, rutinas y límites:** son una herramienta básica para fortalecer la autoestima, por lo que hay que buscar un equilibrio entre estas y un exceso de rigidez que cause fricciones en la familia.

* Contexto laboral:

- **Comunicación:** obstaculizada por la falta de detalles explícitos, el control de la voz y el volumen, el uso del lenguaje no verbal, y las dificultades tanto para la comprensión lectora como para la identificación del contexto en la comunicación escrita.
- **Interacción:** puede generar estrés y ansiedad al desconocer los códigos sociolaborales generados por la posición de los otros según el círculo de confianza.
- **Comportamental:** puede existir incompreensión acerca de los rituales (por ejemplo los relacionados con el orden), el encaje de los intereses con los/as compañeros/as, o la sensibilidad respecto al ambiente en el lugar de trabajo (luz, ruido, etc.)

Técnicas de resolución de conflictos

A DOLENCIA

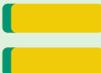
* Preventivas

TÉCNICAS	
BUSCAR ACTIVIDADES POSITIVAS PARA HACER EN FAMILIA	
ESTABLECER COSTUMBRES DIARIAS DE CONTARSE EL DÍA	
ELIGE TUS BATALLAS: NO SE PUEDE ACTUAR EN TODO A LA VEZ	
EVITAR MONÓLOGOS EN LECCIONES Y RIÑAS	



* Dentro del conflicto:

A) Mantener la calma:

ANSIEDAD  NO RAZONO BIEN

B) En un momento más tranquilo:

1. Definir adecuadamente el conflicto: ¿Cuál es el problema real?



2. Determinar el reemplazo o comportamiento deseado.

Decir lo que no tiene que hacer no sirve de nada **si no le enseño qué hacer en su lugar.**



Aumentar la atención **positiva** al comportamiento deseado.



3. Establecer consecuencias

DEBEN SER:

RELEVANTES

ANTICIPADAS

APLICADAS SIEMPRE

Necesidad de tiempo para acostumbraros a la nueva dinámica

BUENAS PRÁCTICAS

Mantente firme

Confía en el proceso

Comienza con algo simple

Predica con el ejemplo

Y siempre desde el respeto al adolescente

Técnicas de resolución de conflictos

ADULTEZ

* **Gestión emocional:**

- **Aplazar:** cuando surge un problema y no vemos la solución, dejarlo para otro momento en el que hayamos podido recuperar la calma.
- **Factores protectores:** buscar actividades que te gusten y que proporcionen relajación en los momentos de desregulación emocional.
- **Factores estresantes:** identificarlos y clarificarlos para buscar alternativas que no generen tanto malestar.
- **Expresión:** cuando la persona en el espectro autista está en un estado de agitación y necesita expresarse, dejarla hablar, no interrumpirla y abordar la situación en un momento de calma.
- **Rebajar la autoexigencia:** aprender a integrar que no debo ser perfecto/a ni responder a todas las demandas del entorno. Las cosas no tienen que salir siempre como yo quiero y eso no es malo.

* **Contexto laboral:**

- Aclarar las expectativas laborales y lo que se espera de ellos/as en las tareas.
- Utilizar elementos visuales para instruir y organizar las tareas.
- Comunicarse de manera directa, con lenguaje claro y sencillo, sin indirectas o metáforas.
- Adaptar el lugar de trabajo para evitar distracciones o sobrecargas sensoriales.
- Minimizar las asignaciones de múltiples tareas.
- Permitir roles independientes, asignar un tutor.
- Establecer rutinas laborales.

* Pareja:

- **Reserva de energía:** es importante reservar un tiempo de dedicación personal para recargar la energía.
- **Técnica ver-sentir-nombrar:** esta técnica ayuda a ser más explícitos. Ver: definir lo que estás viendo. Sentir: poner énfasis en lo que estás sintiendo. Nombrar: explicar qué ocasiona esa conducta. Ejemplo: VEO que estás dejando tiempo para mí, eso me hace SENTIR bien. Me agrada que lo hagas porque hacemos un buen equipo.
- **Momento adecuado:** realizar introspección para conocer si estáis preparados para abordar el conflicto en ese momento. Si no, mejor aplazarlo.
- **Progreso paso a paso:** fijar objetivos pequeños, realistas, medibles y alcanzables, marcando siempre los tiempos para cumplirlos.

* Crianza:

- **Marcar límites:** con firmeza pero amabilidad. Usar el refuerzo positivo.
- **Técnica ver-sentir-nombrar:** para explicitar las emociones.
- **Ofrece opciones:** en lugar de un no, ofrecer dos o tres opciones. Ej.: ¿quieres la chaqueta azul o la roja?
- **Plan de acción:** para abordar conflictos con los hijos/as. Analizar si es el momento adecuado, y que exista consenso entre los progenitores en las actuaciones a realizar.
- **Mejorar el vínculo madre/padre-hijo/a:** rebajar el nivel de exigencia con los hijos/as en determinadas situaciones no tan relevantes. En ocasiones, la rigidez de querer que las cosas se hagan exactamente como queremos genera ansiedad a los progenitores, lo que empeora el conflicto y desgasta el vínculo.

RECURSOS DE APOYO

SERVICIOS

Asperger-TEA Almería

Asperger-TEA Cádiz

As. Granadina SA-TEA

As. Onubense SA-TEA

Horizonte Asperger Jaén

As. Malagueña SA-TEA

Asperger-TEA Sevilla

Intervención psicológica

Asesoramiento familias

Terapias para familias

Grupos de apoyo mutuo

Programas de empleo

Grupos de ocio

Mediación de parejas

Taller afectivo-sexual





DIRECTORIO

ASPERGER ALMERÍA

Paseo de las Acacias 502,
fase II, local 8-9, Aguadulce
(Almería)
667970426
psicoasperger@gmail.com



AS. ONUBENSE SA-TEA

Avenida Alemania, 69.
21002, Huelva.
640 97 22 49
info@aosa-tea.org



ASPERGER CÁDIZ

Plaza Real Hospital de la
Segunda Aguada. Ed.
Hermanas Mirabal 2 planta.
Cádiz
Tlf: 682288850
cadizasperger@gmail.com



AS. GRANADINA SA-TEA

Calle Bruselas, 38. 18008
Granada
658794880
asociacion@aspergergranada.com



AS. MALAGUEÑA SA-TEA

Calle María de la Cruz,
nº1, local 1. 29010,
Málaga.
951221481/655925129.
malaga@asperger.es



ASPERGER SEVILLA

C/ Ingeniería 3, Ed. Terrats
planta 3, módulo 38.41960,
Ginés (Sevilla)
954163980
info@aspergersevilla.org



HORIZONTE ASPERGER TEA

C/ El del Rastro, 10,
entreplanta. 23003. Jaén
601533601
info@horizonteasperger.com





Federación Andaluza de Síndrome de Asperger.

Email: federacion@aspergerandalucia.org

TELF: 634 269 365 - 637 214 839



www.aspergerandalucia.org



Con la colaboración de

