





Reducción del estrés en niños autistas y sus cuidadores

« "Mindfulness": Viviendo el momento presente juntos" »

Atención plena



CEPA
Centro Ponçeo de Autismo

Metas y objetivos



Presentar herramientas de mindfulness para manejar el estrés a niños autistas sus padres y cuidadores.



Los niños, padres y cuidadores aprenderán y aplicarán a su vida técnicas de Metas y objetivos promover regulación de emociones.



Introducción



El estrés y las distracciones son abundantes hoy día



Es esencial encontrar **formas de cultivar calma, concentración y bienestar emocional.**



Para las personas con autismo y sus familias, **el mindfulness ayuda a mejorar la calidad de vida.**



Prácticas y técnicas de atención plena pueden mejorar el bienestar emocional.



Mónica, 2020



CEPA
Centro Ponçeiro de Autismo

¿Qué es mindfulness?

Conocido como atención plena, **es una práctica que nos invita a dirigir nuestra atención al presente de manera intencional.**

Mediante esta práctica aprendemos a prestar atención a nuestras experiencias actuales, a través de los pensamientos, emociones o sensaciones físicas. Más que una técnica, **es una actitud de apertura, aceptación y curiosidad hacia las experiencias.**

Con estas prácticas aprendemos a reconocer nuestros pensamientos y emociones sin juicio.



Algunas de las prácticas que se llevan a cabo son:

- Técnicas de respiración
 - Escaneo corporal
- Movimientos conscientes
 - Atención a los sentidos



Actitudes de mindfulness?



Autismo y Mindfulness

- El mindfulness ofrece algunos beneficios significativos en el desarrollo de los niños en el espectro de autismo.
- A su vez ayuda a reducir el impacto del estrés en la familia, mejorando la tolerancia y comunicación.
- Investigaciones sugieren que las madres de niños con discapacidades, especialmente el TEA, experimentan niveles más altos de estrés, angustia psicológica y problemas de salud en comparación con las madres de desarrollo típico.

Suárez, 2019



Autismo y Mindfulness

Algunos de los beneficios son:



Reducción de estrés



Promoción de
habilidades sociales



Ayuda al manejo
de dolor



Auto-regulación de
emociones



Facilitación de la integración
social y el autoestima



Impulsa la auto-
inmunidad



Mejoría de la
atención y enfoque



Mejoría de calidad de vida



Síndrome de "burnout"

Planteamiento del problema

Hay diferentes tratamientos e intervenciones sin embargo, se ha visto una alta creciente de evidencias que el mindfulness es beneficiosos para niños en el espectro de autismo.



Técnicas de respiración en mindfulness



Dirigir la concentración a la respiración puede reducir el ritmo cardíaco, ayudando esto a disminuir la ansiedad.

Técnicas de respiración

Respiración abdominal:

- Siéntate cómodamente con la espalda derecha y cerrar los ojos.
- Coloca una mano en el abdomen y otra en el pecho.
- **Inhala lentamente**, siente como se expande el abdomen.
- **Luego exhala suavemente** y observa como el abdomen se contrae.
- Repite este proceso durante algunos minutos, enfocándote en la sensación de la respiración.



Técnicas de respiración



Respiración cuadrada

Inhalando lentamente cuenta hasta cuatro. Mantén la respiración durante cuatro segundos y exhala suavemente durante otros cuatro segundos.

Repite este ciclo durante varios minutos siguiendo el patrón.

Técnicas de respiración

Respiración consciente

- **Toma una posición cómoda y relajada.**
- Dirige tu atención hacia la sensación de la respiración entrando y saliendo de tu cuerpo.
- Observa el flujo de la respiración sin juicio ni tratar de cambiarla. Si te distraes, lentamente trae tu atención de vuelta a la respiración.
- Repite estos pasos durante unos minutos.



Técnicas de respiración

Técnica de respiración de la abeja



[RESPIRACIÓN DE LA ABEJA | MINIPADMINI \(Yoga Infantil\) - YouTube](#)



CEPA
Centro Ponceño de Autismo

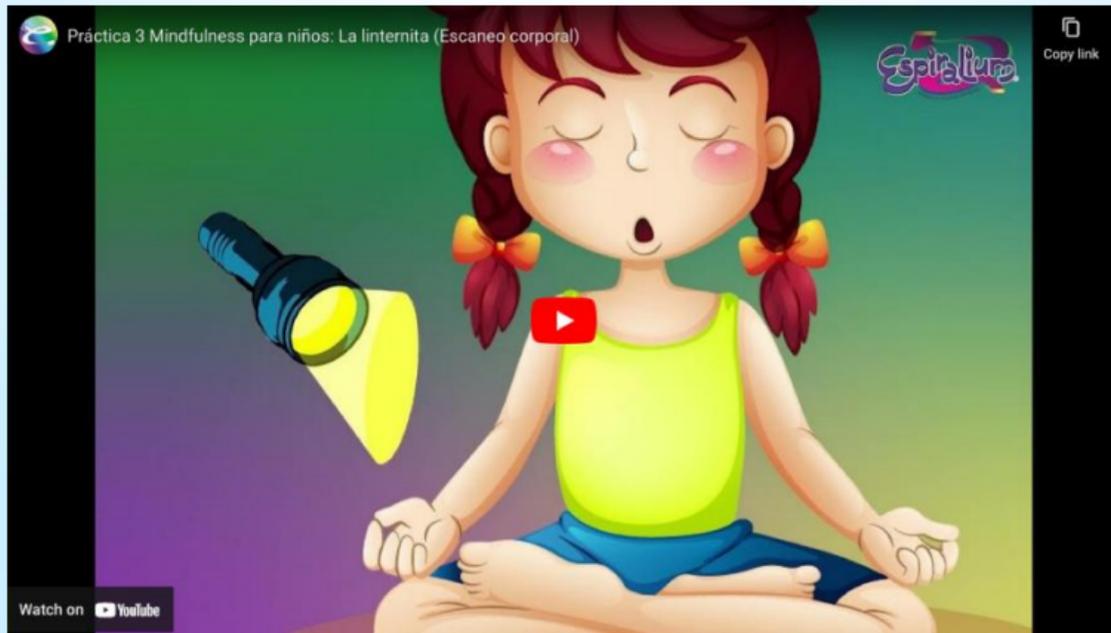
Escaneo corporal

- **Consiste en dirigir la atención a diferentes partes del cuerpo**, explorando y notando las sensaciones presentes en cada una de ellas.
- Es una técnica utilizada para aumentar la conciencia corporal y fomentar la conexión mente-cuerpo.
- Se realiza un recorrido mental por todo el cuerpo, prestando atención a las sensaciones físicas. Ejemplo: tensión, temperatura, dolores o cosquilleo.
- Su práctica regular promueve una mayor conciencia de las sensaciones corporales liberando cualquier tensión o estrés.
- Puedes llegar a comprender mejor tu cuerpo y detectar señales de tensión o malestar.



Montagud Rubio, 2020

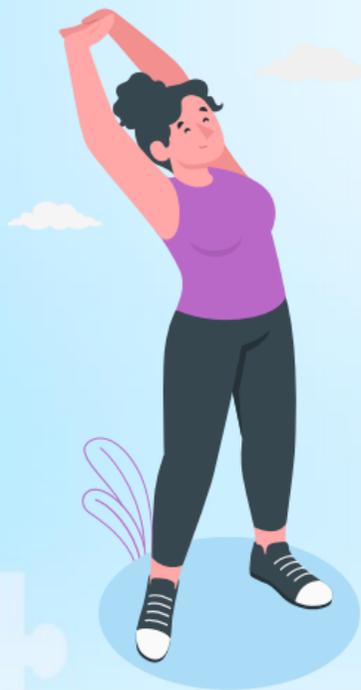
Escaneo corporal



[Práctica 3 Mindfulness para niños: La linternita \(Escaneo corporal\) - YouTube](#)



Movimientos conscientes



- **Es llevar atención y conciencia a los movimientos del cuerpo.**
- Su propósito es prestar atención deliberadamente y sin juicio a cada movimiento del cuerpo.
- Esto incluye tomar conciencia en las sensaciones físicas, los cambios de postura, los movimientos de las articulaciones y el flujo de energía en el cuerpo.
- Puede llevar la atención a actividades del diario como **caminar, estirarse, lavar platos o cualquier actividad que conlleve movimiento.**
- La práctica de los movimientos conscientes involucran disciplinas y principios de yoga, pilates, tai chi, danza, entre otros.

(Ellen Lima, 2022)



Prácticas de Movimientos conscientes

Caminatas conscientes:

- Camina lentamente, prestando atención a cada paso que das y como se siente el contacto.
- Sincroniza tu respiración con el movimiento de tus piernas.
- Observa y escucha todo a tu alrededor mientras caminas.

Meditación caminando:

- Encuentra un lugar tranquilo donde puedas caminar en línea recta o círculos.
- Camina lentamente y presta atención a las sensaciones en tus pies y respiración al caminar.



(Ejercicios de conciencia plena, 2022)

Prácticas de Movimientos conscientes



Estiramientos conscientes:

- Los estiramientos los harás suaves y controlados
- Presta atención a las sensaciones de estiramiento en los musculo.

Danza consciente:

- Escoge tu música favorita, baila de manera libre sin seguir unos pasos.
- Presta atención a como se mueve el cuerpo con la música y disfruta del presente.

(Ejercicios de conciencia plena, 2022)



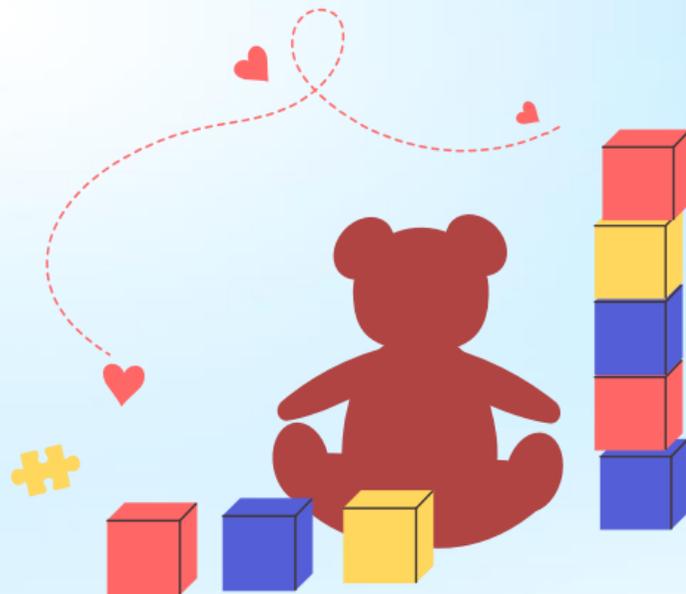
Prácticas de Movimientos conscientes



[3.3 Juego de movimientos conscientes 3 del curso online MINDFULNESS JUGANDO | Gemma Sánchez - YouTube](#)

Atención a los sentidos

- También conocida como atención sensorial o atención plena a los sentidos.
- Se refiere a dirigir la atención conscientemente de las sensaciones y percepciones sensoriales en el momento presente.
- Los sentidos (vista, olfato, gusto, tacto y audición) **son puertas de entrada a la experiencia directa del momento presente.**
- Se busca la conciencia plena de las sensaciones y percepciones con un corazón abierto.



Atención a los sentidos

- **Algunos beneficios de esta práctica son:**



- Estimular la comunicación no verbal



- Mejorar las capacidades de integración sensoriales



- Fomentar el desarrollo cognitivo



