

CBT creativa: adaptar la terapia conductual cognitiva para el autismo

¿Qué es la terapia conductual cognitiva?

La Terapia Conductual Cognitiva (CBT, por sus siglas en inglés) es una psicoterapia basada en evidencia que puede ayudar a los jóvenes a manejar la ansiedad al cambiar la forma en que piensan y se comportan. El tratamiento ayuda a los jóvenes a reconocer y comprender cómo sus comportamientos, pensamientos y emociones afectan a los demás.

Se ha demostrado que la CBT es un tratamiento efectivo para la ansiedad para los jóvenes con trastorno del espectro autista (ASD, por sus siglas en inglés) y discapacidades intelectuales (ID, por sus siglas en inglés). Puede ser necesario modificar los protocolos estándar de la CBT para los niños con ASD/ID según su forma de comunicarse, pensar y comprender los sentimientos.

¿Cuáles son algunas estrategias generales?

- Considere un tratamiento separado y continuo (por ej., capacitación para padres) para comportamientos disruptivos que ocurren simultáneamente.
- Considere con atención el motivo del joven y su familia para buscar tratamiento. Los síntomas de ASD y de ID pueden no ser el objetivo deseado. Por el contrario, la ansiedad, la depresión o el manejo de la ira pueden ser el área que desean mejorar.
 - Los cuidadores probablemente participarán en el tratamiento más de lo habitual. Su participación debe incluir educación psicológica, la evaluación de los cambios en los síntomas a lo largo del tiempo y apoyo para realizar la tarea de terapia del joven y práctica de habilidades entre sesiones.
- Trabaje en equipo con los proveedores, cuidadores, instructores y otras personas. Desarrolle una comprensión de cómo las intervenciones adicionales podrían complementar o contradecir el tratamiento. Establezca un contacto directo con otros profesionales que ayudan al joven para que la carga de la coordinación no caiga en la familia.

¿Cuáles son algunas estrategias para la sesión?

- Para aumentar la participación, incorpore los intereses especiales a la sesión de diferentes formas (por ej., integre a un miembro de la familia en los ejemplos). Permita que el joven hable sobre sus intereses preferidos durante los descansos.
 - Use un cronograma visual de la sesión e incorpore descansos medidos programados. Complete el cronograma con el joven al inicio de la sesión usando palabras o imágenes, de acuerdo con las necesidades o preferencias del joven.
- Siempre intente usar ayudas visuales durante la sesión para adaptarse al estilo de aprendizaje visual y concreto.
- Incorpore descansos con movimiento o actividades sensoriales para aquellos que pueden presentar dificultades para mantener la concentración o que tienen una reactividad sensorial deficiente o excesiva.
- Permita un tiempo adicional para la comunicación expresiva y receptiva.
- Considere la generalización de nuevas ideas y habilidades al planificar las sesiones de tratamiento y la tarea. Es importante que el joven pueda aplicar las habilidades de tratamiento a las nuevas situaciones fuera de la sala de terapia.

Puede encontrar guías de recursos adicionales y una lista completa de referencias en <https://www.delawareautismnetwork.org/>.

Cita sugerida: Fletcher, A., Freedman, B., Copeland, K., Curtin, E., Mallory, S., & CDS DNEA Team. (2021).

Guía de recursos de DNEA para profesionales: CBT creativa: adaptar la terapia conductual cognitiva para el autismo.

Delaware Network for Excellence in Autism.

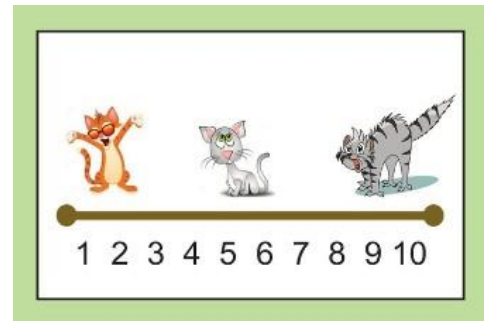
CBT creativa: adaptar la terapia conductual cognitiva para el autismo

¿Cuáles son algunas de las modificaciones que se pueden realizar durante la fase de educación psicológica?

- Se puede necesitar un tiempo adicional para establecer un vínculo o para obtener información sobre el interés especial del joven.
- Enseñe sobre la ansiedad y los síntomas de ASD/ID.
- Adopte un enfoque paciente, flexible y creativo con tiempo adicional para procesar la información.
- Planifique sesiones adicionales para enseñar a comprender las emociones.
- Cuando es difícil la expresión verbal de los sentimientos, permita que el joven dibuje sus sentimientos o preocupaciones.

¿Cuáles son algunas de las modificaciones que se pueden realizar durante la fase de práctica?

- Al trabajar sobre la jerarquía, use un termómetro visual para mostrar la ansiedad de baja a alta. Aliente al joven a que señale el elemento para demostrar la dimensión de su ansiedad con respecto a una situación específica.
- Cuando sea posible, personalice el termómetro visual con los intereses preferidos con diferentes grados de expresiones emocionales, desde calmado hasta muy asustado (por ej., Iron Man, gatos, automóviles Tesla).



¿Cuáles son algunas de las modificaciones que se pueden realizar durante la fase de exposición/respuesta?

- Al practicar exposiciones, use métodos interactivos multimodales de enseñanza (por ej., use/visite el elemento “real”, salir de casa, ir al exterior).
- Use refuerzos para lograr la “aceptación” para todos los niveles de exposición.
- ¡Sea creativo y flexible con los refuerzos! Considere qué motivará al joven y aplíquelo regularmente a las exposiciones.
- Use elogios que sean apropiados para el afecto del joven.
- La capacitación y el entrenamiento en habilidades sociales pueden ser útiles para las exposiciones a la fobia social.
- Incluya a los cuidadores en las sesiones para que puedan ayudar a facilitar las exposiciones fuera de la sesión. Solicite a los cuidadores que practiquen el entrenamiento y eviten en rescate.
- Las exposiciones son difíciles. ¡Espere resistencia y avance! Trabaje en desarrollar la confianza con éxitos en las exposiciones.

Puede encontrar guías de recursos adicionales y una lista completa de referencias en <https://www.delawareautismnetwork.org/>.

Cita sugerida: Fletcher, A., Freedman, B., Copeland, K., Curtin, E., Mallory, S., & CDS DNEA Team. (2021).

Guía de recursos de DNEA para profesionales: CBT creativa: adaptar la terapia conductual cognitiva para el autismo.

Delaware Network for Excellence in Autism.