

**COMPRENDIENDO EL
ESPECTRO AUTISTA**
Una serie de guías ilustradas

**GUÍA
2**

ORIENTACIONES
PARA UNA
**CONVIVENCIA
INCLUSIVA**
CON
**ESTUDIANTES
AUTISTAS**



MÁS UNIVERSIDAD

Cátedra UNESCO
Educación Científica
para la Ciudadanía



unesco

Cátedra

Comprendiendo el espectro autista: una serie de guías ilustradas

GUÍA 2

ORIENTACIONES PARA UNA CONVIVENCIA INCLUSIVA CON ESTUDIANTES AUTISTAS

Autoría: Dra © Claudia Guajardo Sáez

Co-Autoría: Constanza Acuña Arroyo

Nicole Anders Contreras

Mabel Sanhueza Faúndez

Primera edición: octubre, 2024

Santiago, Chile

Ediciones Universidad Autónoma de Chile

<https://ediciones.uaautonoma.cl>

© Universidad Autónoma de Chile

Avenida Pedro de Valdivia 425, Providencia

Santiago, Chile

Revisión de contenidos: Dra. Nataly Venegas Zúñiga, Centro de Comunicación de las Ciencias

Dirección editorial: Isidora Sesnic Humeres

Ilustraciones: Fancy Castillo

Diseño y diagramación: Isabel Guerrero Schiappacasse y Sebastián Alvear Chahuán

Corrección de textos: Isabel Guerrero Schiappacasse y Gonzalo Muñoz Bravo

ISBN:

Este material puede ser copiado y redistribuido por cualquier medio o formato, además se puede remezclar, transformar y crear a partir del material siempre y cuando se reconozca adecuadamente la autoría y las contribuciones se difundan bajo la misma licencia del material original.

Impreso en Chile | Printed in Chile

COMPRENDIENDO EL ESPECTRO AUTISTA

Una serie de guías ilustradas

GUÍA 2

ORIENTACIONES PARA UNA CONVIVENCIA INCLUSIVA CON ESTUDIANTES AUTISTAS



Cátedra UNESCO
Educación Científica
para la Ciudadanía



Cátedra





Índice

Acerca de esta serie	6
Caso 1: Ariel	8
Caso 2: Clara	14
Caso 3: Valentina	20
Caso 4: Santiago	26
Bibliografía de interés.....	32



Acerca de esta serie

Este trabajo se enmarca dentro del Programa de Cultura Científica: **Salud Mental ¿Cómo estás?**, una iniciativa del Centro de Comunicación de las Ciencias de la Vicerrectoría de Investigación y Doctorados y en colaboración con la Dirección de Equidad de Género, Diversidad e Inclusión de la Vicerrectoría de Aseguramiento de la Calidad de la Universidad Autónoma de Chile. Además, el Programa de Cultura Científica ¿Cómo estás? es parte de la **Cátedra UNESCO “Educación Científica para la Ciudadanía”**, cuyo propósito es impulsar la promoción de la cultura científica y tecnológica en la ciudadanía. En particular, ¿Cómo estás? busca promover el aprendizaje activo sobre temáticas de salud mental en la comunidad universitaria.

Este documento forma parte de la serie “Comprendiendo el espectro autista”, conjunto de guías creadas para promover la comprensión, sensibilización y discusión sobre temáticas relacionadas con la condición del espectro autista (CEA), mediante formatos didácticos y cercanos para las comunidades de la Educación Superior en Chile y Latinoamérica.

La Guía 2, **Orientaciones para una convivencia inclusiva con estudiantes autistas**, proporciona ilustraciones de casos comunes junto con orientaciones desde diferentes disciplinas para apoyar el “¿Qué hago?” frente a diversas situaciones académicas a las que se enfrentan estos estudiantes.

El objetivo de esta guía es contribuir a la promoción de la inclusión y el bienestar de las y los estudiantes autistas en el entorno de la educación superior.

Aunque los casos presentados se enfocan en situaciones que pueden surgir dentro del aula, las orientaciones abarcan también escenarios fuera de ella, puesto que reconoce la importancia de un enfoque integral en la convivencia. Estas orientaciones se caracterizan tanto por su naturaleza de intervención directa con el estudiantado –al brindar respuestas a situaciones específicas– como por su enfoque preventivo, al establecer medidas que fomenten un ambiente inclusivo y respetuoso.

Esperamos continuar desarrollando otros recursos que incluyan una mayor variedad de situaciones y desafíos, y también abordar la convivencia desde la experiencia de las personas neurotípicas, con el propósito de enriquecer y consolidar el proceso de inclusión y convivencia en las comunidades educativas.

Nota: Las orientaciones que se presentan en la guía no son universales, ya que cada persona autista es única, posee sus propias características y necesidades. Es fundamental evaluar cada recomendación de manera individual, adaptándola a las particularidades de cada persona. Esta personalización permite brindar un apoyo más efectivo y significativo, al reconocer que lo que funciona para una persona puede no ser adecuado para otra. Así, es esencial considerar las particularidades de cada individuo al aplicar las orientaciones propuestas.



¡Recuerda que la inclusión es tarea de todos y todas!

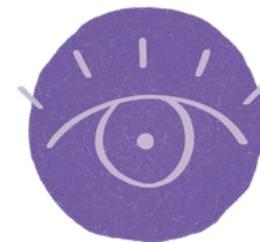




Caso 1

Ariel

Soy Ariel, tengo 22 años y soy estudiante de Trabajo Social en la universidad. Desde pequeño, he sentido que el mundo es un lugar abrumador. Cada sonido parece amplificado, como si mi mente fuera un altavoz que no puede bajar el volumen. El tráfico, las conversaciones simultáneas, incluso el ruido de la construcción, todo se mezcla en una sinfonía caótica que me genera ansiedad. Además de ser autista, también tengo dificultades en el procesamiento sensorial, lo que hace que cada estímulo me afecte de manera intensa.



A pesar de estos desafíos, son muchas las fortalezas que me impulsan: tengo un agudo sentido de la observación que me ayuda a percibir detalles que otros a menudo pasan por alto. Esta habilidad es fundamental en mi carrera, ya que me permite comprender mejor las necesidades de quienes me rodean.

En mi mente, empiezo a construir estrategias, un mapa que me ayude a manejar mi entorno sin perderme en el ruido. Este viaje no es solo académico; es un proceso de autodescubrimiento. Quiero que me vean y me escuchen en un mundo que, a menudo, parece descompasado. Hoy, me dirigí a la sala 2 para una clase grupal. Con mis audífonos canceladores de ruido bien colocados, pensé que podría manejarlo. Sin embargo, al cruzar la puerta, el eco de las voces y el crujido de las sillas me golpearon de inmediato. A los pocos minutos, el agobio se volvió insoportable. Era como si estuviera atrapado en un tornado de sonidos. El docente, atento a mi incomodidad, me ofreció un descanso. Agradecido, me escapé a un rincón tranquilo del pasillo, donde el silencio me ayudó bastante.

Más tarde, fui a la cafetería, un lugar que imaginaba lleno de vida y risas. Pero, al entrar, las voces bulliciosas y las luces parpadeantes se convirtieron en una nueva tormenta. Quería participar, colaborar con mis compañeros, mas la energía del lugar me hizo sentir como un pez fuera del agua. Antes de lo que había planeado, decidí retirarme. En ese instante, me sentí como un espectador de mi propia vida, un intruso en un mundo que nunca se detiene.



Orientaciones al caso ¿Qué hacer?



Escenario dentro del aula

¿Qué puede hacer el o la docente y sus compañeros o compañeras?



- Cautelar en la medida de lo posible, durante la dinámica de la clase, la **disminución de ruidos ambientales** que desfavorezcan la escucha activa y la participación. Ejemplo: evitar ventanas y puertas abiertas, movimiento de sillas, entre otros.
- **Facilitar material de estudio** como resúmenes digitales, cápsulas, presentaciones PowerPoint, entre otros, para que Ariel pueda revisarlos con mayor tranquilidad fuera de la clase.
- En las presentaciones PowerPoint que se utilicen en clases, **evitar elementos que perturben la visualización del contenido**, como el contraste fuerte de colores (ejemplo: rojo, amarillo o naranja), GIFs o animaciones.



Docente

- **Establecer normas** con el estudiantado que favorezcan la participación, interacción y diálogo en la sala de clases. Ejemplo: establecer turnos de habla, pausas activas o de descanso (de 10 a 15 minutos), realizar preguntas dirigidas al estudiantado, entre otras.
- **Comunicar cambios en las actividades con debida anticipación**, permitiendo que Ariel logre planificar acciones que flexibilicen su rutina previamente establecida. Ejemplo: informar mediante canales formales institucionales, considerando a lo menos una hora de anticipación.
- Permitir a Ariel utilizar **estrategias para la regulación de estímulos del entorno**; por ejemplo: audífonos canceladores de ruido en clases y evaluaciones, elementos de relajación o estimulación sensorial.
- **Facilitar a Ariel salir de la sala de clases** para favorecer su autorregulación en una situación de desregulación.



Compañeros y compañeras

- **Establecer un espacio de estudio o trabajo** donde todos y todas puedan realizar las actividades cómodamente, considerando las características sensoriales de Ariel. Ejemplo: biblioteca de la universidad, cubículos cerrados o salas de estudio, entre otros.
- Preguntar a Ariel de qué manera le es más cómodo sostener **espacios de interacción y diálogo** (saludo, distancia, lenguaje, entre otros aspectos) de modo que facilite el trabajo en equipo. Ejemplo: "Ariel, ¿cómo te gusta que te saluden?", "¿qué debo considerar para favorecer la interacción contigo?".
- Preguntar anticipadamente a Ariel maneras de cómo **apoyarlo en situaciones de desregulación sensorial**. Ejemplo: "Ariel, ¿cómo te puedo apoyar cuando presentas una desregulación sensorial?", "¿de qué forma es más cómodo para ti que te contenga en momentos de crisis?", "¿qué puedo decir y hacer para favorecer tu calma?".

Escenario fuera del aula

¿Qué puede hacer una persona al interactuar con Ariel fuera del aula?



- **Acompañar** a Ariel a un espacio tranquilo (sin ruido y con pocas personas) si se siente abrumado, velando por su seguridad y calma.
- **Utilizar un lenguaje simple** al momento de dialogar, evitando el uso de metáforas o palabras con doble significado (evitar frases como “esta asignatura es corta cabeza en la carrera”, “en la universidad la vida es como una montaña rusa”; por el contrario, explicitar directamente lo que se quiere decir).
- **Sugerir lugares de referencia** a los que pueda acudir para realizar una tarea concreta o para descansar de la sobrecarga de estímulos sensoriales. Ejemplo: biblioteca de la universidad, cubículos cerrados o salas de estudio, baños, entre otros.
- **Colaborar en establecer personas de referencia** para orientar al estudiante en situaciones que no estén bien estructuradas, como cambios de sala o salidas a terreno, entre otras. Ejemplo: auxiliar de servicio, compañero o compañera cercana, entre otros.

Medidas preventivas

- Para favorecer la autorregulación de Ariel es importante promover el uso permanente de un kit sensorial (juguetes antiestrés, aceites esenciales, entre otros) que le permita en situaciones previas a una desregulación, mantener un estado de calma.
- En la medida de lo posible disminuir ruidos ambientales que desfavorezcan la escucha activa y la participación del estudiante. Ejemplo: evitar ventanas y puertas abiertas, movimiento de sillas, entre otras.

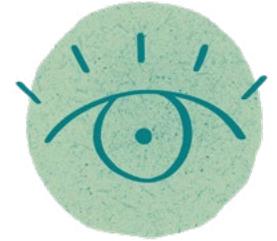




Caso 2

Clara

Soy Clara, tengo 21 años y estudio Ingeniería Civil en la universidad. Ser autista y tener trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH) hace que mis días sean un constante desafío. Las funciones ejecutivas, esas habilidades que nos ayudan a organizar la información, planificar tareas y gestionar el tiempo, parecen escaparse de mis manos. Sin embargo, también tengo fortalezas que me hacen única y resiliente.



Hoy, entré a clase de Cálculo Integral, emocionada por el tema porque, a pesar de mis dificultades, tengo una curiosidad insaciable y un amor profundo por el aprendizaje. Sin embargo, la clase duraba dos horas sin interrupción, y eso ya me generaba un leve escalofrío. A los 30 minutos, el torrente de información comenzó a desbordarme. Las palabras del docente se convirtieron en un murmullo distante, y mis apuntes se tornaron un caos incomprensible. Al final, salí sintiéndome abrumada, con la cabeza llena de ruido y un mar de papeles desordenados en mis manos.

Más tarde, busqué refugio en la biblioteca para trabajar en un proyecto de grupo. Al abrir mi computadora, la presión del plazo se apoderó de mí. Sin una estructura clara, todo se volvió un laberinto. Sin embargo, mi capacidad para aprender y memorizar de manera visual me permite procesar y avanzar en ciertas tareas.

Orientaciones al caso ¿Qué hacer?



Escenario dentro del aula

¿Qué puede hacer el o la docente y sus compañeros o compañeras?



Docente

- **Facilitar materiales de la clase de manera estructurada y anticipada**, como esquemas y resúmenes.
- **Presentar rutas de trabajo que anticipen los momentos claves de la clase**, como también las acciones que debe desarrollar el estudiantado (si es posible, especificar el tiempo dispuesto para cada tarea).
- **Orientar a Clara sobre el contenido que debe priorizar** por sobre otro, tomando en cuenta los tiempos y tareas que se deben desarrollar. Ejemplo: entregar una ruta de priorización de contenidos y tareas relevantes a considerar en la asignatura.
- **Dividir las clases extensas en segmentos más cortos** con pequeños descansos para ayudar a Clara a mantener la atención y concentración. Ejemplo: considerar pausas activas o de descanso de 10 a 15 minutos.



Compañeros y compañeras

- En la medida de lo posible, **utilizar herramientas visuales** como diagramas, mapas conceptuales, pictogramas y palabras claves, para facilitar la comprensión de Clara.
- Sugerir a Clara **estrategias que permitan registrar apuntes**, como por ejemplo, el uso de colores y subrayados para categorizar la información importante.
- **Proporcionar 50 % más de tiempo en evaluaciones** a Clara, con la finalidad de favorecer la organización de la información de sus respuestas. Ejemplo: si la evaluación dura una hora, Clara debe tener un tiempo de una hora y 30 minutos para rendirla.
- **Considerar realizar evaluaciones escritas con preguntas cerradas o de alternativas**, ya que las preguntas abiertas constituyen un reto al demandar flexibilidad. Ejemplos de preguntas cerradas: definiciones de conceptos, Verdadero o Falso, conceptualizaciones que impliquen el desarrollo de pasos o secuencias (evitando preguntas capciosas donde se incorporen distractores que no aportan a la resolución de interrogantes).
- Facilitar a Clara el **registro de apuntes** o resúmenes del contenido de la clase.
- **Coordinar citas o reuniones de trabajo con anticipación** tomando en cuenta los tiempos de cada compañero y compañera. Ejemplo: utilizar aplicaciones como Google Calendar, creación de un grupo en Whatsapp u otros.

Escenario fuera del aula

¿Qué puede hacer una persona al interactuar con Clara fuera del aula?



- **Proporcionar un entorno de estudio libre de estímulos o ruidos exteriores** que puedan entorpecer significativamente la atención y concentración. Ejemplo: biblioteca de la universidad, cubículos cerrados o salas de estudio, entre otros.
- Apoyar a Clara en el uso de una **estrategia que le permita planificar y priorizar** sus quehaceres académicos que considere tiempos y plazos para el cumplimiento oportuno de deberes (planner, checklist, to do list, entre otros).

Medidas preventivas

- Orientar a Clara en relación con lo que debe priorizar en un momento determinado y lo que puede dejar para otra instancia. Ejemplo: que Clara tenga presente las fechas de evaluaciones o trabajos más cercanos según el calendario para priorizar su estudio.
- Sugerir a Clara que participe en talleres de gestión del tiempo y técnicas de estudio, para favorecer su desempeño académico.
- Disponer tareas de aprendizaje a realizar en pasos más pequeños, especialmente en actividades extensas y desafiantes.

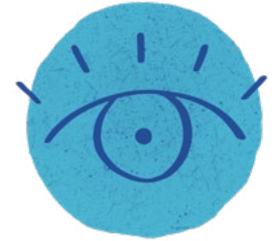




Caso
3

Valentina

Soy Valentina, tengo 23 años y estudio Psicología en la universidad. Ser autista significa que mi experiencia en el entorno académico a menudo requiere ajustes específicos para optimizar mi desempeño y bienestar emocional. Necesito anticipar las actividades, contar con rúbricas claras y pautas para los trabajos, y recibir instrucciones explícitas para poder planificar y organizar mis tiempos adecuadamente.



Hoy asistí a mi clase de Neuropsicología ansiosa por aprender. Sin embargo, la docente anunció un cambio en la fecha de la próxima evaluación sin dar detalles sobre el contenido. De inmediato, me angustié. Sin la estructura que necesito, me sentí perdida. La falta de claridad aumentó mi preocupación sobre cómo prepararme de manera efectiva.

Más tarde, en una reunión de grupo para un proyecto de investigación, la situación no mejoró. Las ideas se discutieron de manera desorganizada y no se asignaron tareas claras. Me sentí abrumada y confundida, lo que afectó mi capacidad para contribuir al proyecto. Sin embargo, en medio de esta confusión, hay una fortaleza que siempre me acompaña: mi franqueza.

Soy directa y honesta, y no dudo en expresar mis necesidades y preocupaciones. Durante la reunión, aunque sentía la presión, levanté la mano y dije: "Necesitamos un plan más claro. Sin eso, será difícil avanzar". Mis compañeros me miraron sorprendidos pero, poco a poco, comenzaron a tomar en cuenta mis sugerencias.

Orientaciones al caso ¿Qué hacer?



Escenario dentro del aula

¿Qué puede hacer el o la docente y sus compañeros o compañeras?



Docente

- Tener la **planificación o materiales de la asignatura organizados en la plataforma** educativa de la universidad (programa de asignatura, pautas de trabajos, material de lectura, PPT de clases y otro material que sea importante para el curso).
- En caso de que surjan modificaciones en la programación de la asignatura (ejemplo: asignación de salas, fechas de las evaluaciones, actividades, entre otros), **informar los cambios mediante los canales formales institucionales con al menos una hora de anticipación**. A su vez, considerar a un par cercano a Valentina que pueda reforzar y mediar el cambio de la programación, como también acompañarla durante el transcurso de la actividad.
- **Presentar rutas de trabajo que anticipen los momentos claves de la clase**, así como también las acciones que debe desarrollar la estudiante (si es posible, especificar el tiempo dispuesto para cada espacio o tarea).



Compañeros y compañeras

- **Entregar las fechas de las evaluaciones con la mayor antelación posible** para favorecer la organización del estudio de Valentina.
- Facilitar y socializar las **rúbricas de evaluación** con mayor anticipación, con criterios claros y específicos, para que la estudiante comprenda qué tarea debe realizar.
- Promover una **comunicación clara** explicando exactamente qué se quiere decir, evitando utilizar un lenguaje metafórico o con doble significado, ya sea en la interacción con la estudiante, como también en los instrumentos de evaluación (pruebas, rúbricas, entre otros).
- **Establecer con anticipación espacios de encuentro** para llevar a cabo tareas académicas que consideren los tiempos de todos y todas.
- **Definir roles en trabajos de equipo** valorando las características y habilidades de cada integrante. Ejemplo: distribución de roles para la producción de textos, expresión oral, liderazgo del equipo, gestión de recursos, entre otros.
- **Ayudar a Valentina a comprender las instrucciones y organizar sus tareas**, ofreciendo resúmenes claros, esquemas u organizadores que faciliten su planificación y aprendizaje.
- **Determinar plazos** para el desarrollo de tareas en trabajos de equipo que consideren el monitoreo y canalización de consultas durante el proceso.

Escenario fuera del aula

¿Qué puede hacer una persona al interactuar con Valentina fuera del aula?



Medidas preventivas

- Sugerir a Valentina que participe en talleres de gestión del tiempo y técnicas de estudio, para favorecer su desempeño y organización académica.
- Orientar a Valentina en el uso de estrategias de organización y planificación del tiempo (*planner*, *checklist*, aplicaciones digitales, *flash cards*, entre otras), con la finalidad de que la estudiante responda oportunamente a sus quehaceres académicos.

- En caso de evidenciar una desregulación, tener en cuenta que antes de actuar se debe **preguntar a Valentina si desea o necesita apoyo**, y en caso de que lo solicite, qué tipo de ayuda requiere.
- Proporcionar un **ambiente de estudio estructurado y libre de distracciones** (como ruidos estruendosos, luces destellantes, espacio con aglomeración de personas, entre otros), con horarios regulares y pausas planificadas.
- **Ayudar a Valentina a priorizar sus tareas** en secuencias que le permitan desarrollar sus actividades a corto, mediano y largo plazo. Ejemplo: elaborar un *planner* donde se distingan –por colores– los tiempos, fechas y tareas de las actividades que debe desarrollar utilizando algún método de priorización de tareas.

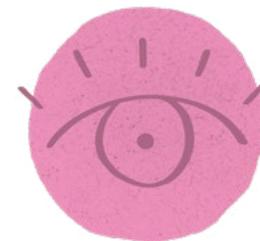




Santiago

Soy Santiago, tengo 20 años y soy estudiante de primer año en la carrera de Medicina. Ser autista y lidiar con trastorno de ansiedad generalizada (TAG) hace que mi vida académica esté llena de desafíos. Me considero un estudiante dedicado y perfeccionista; esto a menudo me lleva a altos niveles de estrés, especialmente en situaciones académicas difíciles.

La presión en la universidad puede ser abrumadora, y me aterra no cumplir con las metas que me propongo. Mis expectativas son altas, y cuando no las alcanzo, siento una frustración que se transforma rápidamente en ansiedad. Una simple calificación baja puede desencadenar una crisis emocional, llenándome de ira, angustia y tristeza desmedida. En esos momentos, me cuesta manejar mis emociones y a menudo reacciono de manera impulsiva, lo que puede afectar a quienes me rodean.



Hoy recibí los resultados de mi primera evaluación de Anatomía, una asignatura crucial para mi futuro. A pesar de haber estudiado arduamente, la calificación fue significativamente más baja de lo que esperaba. Al ver el resultado, me invadió una ola de ansiedad y decepción. Mientras mis compañeros hablaban sobre sus buenos resultados, mi frustración creció. Sentía como si el mundo se desmoronara a mi alrededor.

En un momento de desregulación emocional, me levanté abruptamente, golpeé la mesa y empecé a mover mis manos de forma repetitiva. Salí de la sala llorando, dejando a mis compañeros y al docente sorprendidos y sin saber cómo reaccionar.

Sin embargo, a pesar de estas dificultades, tengo una fortaleza que a menudo me ayuda a seguir adelante: mi memoria. Puedo recordar información con gran precisión y detalle, lo que me ha permitido absorber y retener vastos volúmenes de conocimiento.

Sé que debo encontrar formas de gestionar mejor mis emociones y aprender a canalizar mi ansiedad. La memoria, aunque es una fortaleza, no puede reemplazar la necesidad de un equilibrio emocional.



Orientaciones al caso ¿Qué hacer?



Escenario dentro del aula

¿Qué puede hacer el o la docente y sus compañeros o compañeras?



Docente

- Permitir al estudiante salir de la sala cuando necesite **autorregularse** en momentos de ansiedad, estrés o sobreestimulación sensorial (situación que ocurre cuando se está expuesto a factores que estimulan excesivamente uno o más de los sentidos); de ser posible, acompañarlo para resguardar su bienestar.
- Considerar **estrategias de regulación emocional** para atender a las necesidades de Santiago. Para ello, consultar al estudiante de qué forma es pertinente favorecer su autorregulación. Ejemplo: "Santiago, ¿cómo te puedo apoyar cuando presentas una desregulación emocional?", "¿de qué forma es más cómodo para ti que te contenga en momentos de crisis?", "¿qué puedo decir y hacer para favorecer tu calma?".



Compañeros y compañeras

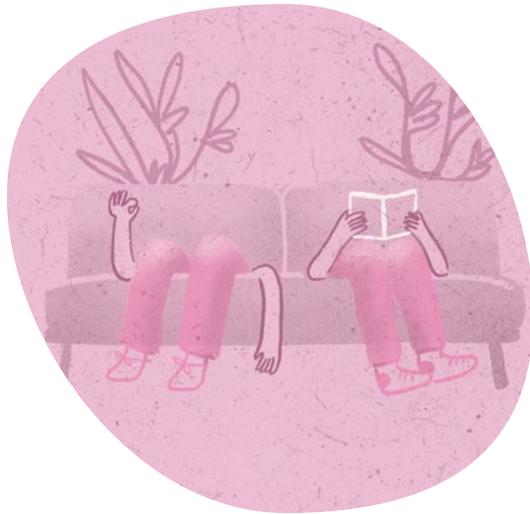
- En caso de evidenciar una desregulación, tener en consideración que antes de actuar, se debe **preguntar a Santiago si desea o necesita apoyo**, y en caso de solicitarlo, qué tipo de ayuda requiere. Ejemplo: "Santiago, ¿necesitas de mi ayuda?", "¿cómo puedo apoyarte en este momento?", "¿necesitas que te acompañe a un lugar tranquilo fuera de la sala de clases?".
- En momentos de desregulación de Santiago, **mantener la calma**, generando un espacio tranquilo y seguro, de ser necesario, fuera de la sala.
- **Motivar a Santiago a mejorar su desempeño académico**, invitándolo a espacios de estudio entre pares para intercambiar aprendizajes y donde se puedan resolver inquietudes previas a las evaluaciones.

Escenario fuera del aula

¿Qué puede hacer una persona al interactuar con Valentina fuera del aula?



- Indicar al estudiante un **lugar de referencia** al que pueda acudir en momentos de realizar una labor concreta o para descansar de la sobrecarga de estímulos sensoriales.
- Orientar la implementación de **estrategias de autorregulación** emocional, conductual y sensorial (respiración diafragmática, técnicas de *grounding*, *mindfulness*, entre otros), que favorezcan la adaptación frente a situaciones de estrés o ansiedad. **Las técnicas deben ser aplicadas por un profesional especialista.**



Medidas preventivas

- Promover la participación de Santiago en talleres o espacios formativos que fomenten su autocuidado y bienestar emocional.
- Incentivar el uso de un kit de autorregulación emocional, conductual y sensorial (por ejemplo: técnicas de respiración, meditaciones guiadas, juguetes antiestrés, aceites esenciales, entre otros) que le permitan volver a la calma en situaciones de desregulación.
- Promover la aplicación de técnicas de *grounding* (ejemplo: caminar descalzo sobre la tierra, hierba o arena para contactarse con la energía de la naturaleza con los pies) y *mindfulness* (atención plena enfocada en el presente, implementando afirmaciones positivas diarias, agradecimientos diarios y meditación guiada). Las técnicas deben ser aplicadas por un profesional especialista.

Si eres un estudiante autista que requiere apoyo, es fundamental que te acerques al departamento o unidad de inclusión de tu institución educativa. Estas unidades están diseñadas para ofrecer la asistencia necesaria y facilitar tu inclusión en el entorno académico.

¿Sabías qué?

La Ley N° 21.545 establece lineamientos sobre la inclusión en la educación superior para promover un entorno accesible y equitativo para las y los estudiantes autistas.



Bibliografía de interés

- Bottema-Beutel, K., Kapp, S., Nina, J., Sasson, y Hand, B. (2021). Avoiding Ableist Language: Suggestions for Autism Researchers. *Autism in Adulthood*, 3(1), 18-29. <https://doi.org/10.1089/aut.2020.0014>
- Buzan, T. (2004). *Cómo crear Mapas Mentales: El instrumento clave para desarrollar tus capacidades mentales que cambiará tu vida*. Editorial Urano.
- Camayo, R. (2009). *Desarrolla una mente prodigiosa. Todos podemos desarrollar nuestra mente hasta límites insospechados*. Editorial EDAF
- Castillo, S. y Polanco, L. (2005). *Enseñanza a estudiar... Aprende a aprender*. Editorial Pearson Educación S.A.
- Hervás, A. y Romarís, P. (2019). Adaptación funcional y Trastornos del Espectro Autista. *Medicina (Buenos Aires)*, 79(1), 10–15. <https://www.medicinabuenosaires.com/revistas/vol79-19/s1/Pags.10-15Hervas.pdf>
- Kapp, S., Steward, R., Crane, L., Elliot, D., Elphick, C., Pellicano, E. y Russell, G. (2019). 'People should be allowed to do what they like': Autistic adults' views and experiences of stimming. *Autism: the international journal of research and practice*, 23(7), 1782-1792. <https://doi.org/10.1177/1362361319829628>.
- Kim, S. y Bottema-Beutel, K. (2019). A meta regression analysis of quality of life correlates in adults with ASD. *Research in Autism Spectrum Disorders*, 63, 23-33. <https://doi.org/10.1016/j.rasd.2018.11.004>
- Ley 21.545 de 2012. Establece la promoción de la inclusión, la atención integral, y la protección de los derechos de las personas con trastorno del espectro autista en el ámbito social, de salud y educación. Única versión 10 Marzo de 2023. <https://bcn.cl/3c7ek>
- Llorente, M. (03 de diciembre de 2018). *Claves para entender y tratar la ansiedad en personas con TEA* [sesión de conferencia]. Ciclo de Conferencias sobre Autismo 2018 organizado por Gautena - Asociación de Familiares de personas con Trastornos del Espectro del Autismo. País Vasco, España. <https://www.gautena.org/ansiedad-en-tea/>
- Moskowitz, L. J., Walsh, C. E., Mulder, E., McLaughlin, D., Hajcak, G., Carr, E. y Zarccone, J. (2017). Intervention for anxiety and problem behavior in children with autism spectrum disorder and intellectual disability. *Journal for Autism and Developmental Disorders*, 47, 3930–3948. <https://doi.org/10.1007/s10803-017-3070-z>
- Puk, W. (2002). *Estrategias de estudio*. Pearson Educación.
- Reaño, E. (2023). *¿Qué es el Autismo? Reflexiones desde el Paradigma de la Neurodiversidad*. Ernesto Reaño Carranza.

En la Universidad Autónoma de Chile, entendemos que la inclusión es esencial para la promoción efectiva de la ciencia y la tecnología. El Programa de Cultura Científica: Salud Mental ¿Cómo estás? representa un paso decisivo hacia la creación de un entorno académico que no solo valore la diversidad, sino que también la incorpore activamente en nuestra misión educativa. La apropiación social de la ciencia requiere que todos los miembros de nuestra institución se sientan incluidos y valorados.

Esta serie entrega contenidos y herramientas para facilitar la integración de estudiantes con condición del espectro autista (CEA) en la comunidad universitaria, por lo que invito a todos y todas a utilizar este recurso para avanzar en nuestro compromiso con una convivencia respetuosa y equitativa, y para fortalecer nuestra labor en la promoción de la ciencia para todas las personas.

Dr. Iván Suazo Galdames

Director Cátedra UNESCO

Educación Científica para la Ciudadanía

Vicerrector de Investigación y Doctorados

Universidad Autónoma de Chile