



# STIMMING

Explicaremos qué es el stimming,  
sus funciones y su relación con  
personas autistas

CONTENIDO INDeB



## ¿Qué es el stimming?

El *stimming* abreviación de ***self-stimulatory behavior*** son comportamientos repetitivos que ayudan a las personas autistas a autorregularse.

- **Ejemplos:** Movimientos, sonidos o manipulaciones sensoriales.
- **Propósito:** Puede calmar la ansiedad, expresar emociones, o manejar una sobrecarga sensorial.

## El stimming es multifuncional

- **Procesamiento sensorial:** Ayuda a manejar estímulos abrumadores o insuficientes.
- **Regulación emocional:** Reduce el estrés, la ansiedad o canaliza la felicidad.
- **Comunicación:** Para expresar estados emocionales, incluso cuando las palabras no son una opción.
- **Concentración:** A veces facilita enfocarse en tareas o pensamientos.

*Es único en cada persona y depende de sus necesidades sensoriales o emocionales.*

El stimming se manifiesta de diferentes formas dependiendo de la persona y el contexto:

**Movimientos físicos:**

- Aletear las manos o mover los dedos
- Girar en círculos o balancearse
- Morderse las uñas
- Mover repetitivamente los pies

**Sonidos y vocalizaciones:**

- Emitir gruñidos o tarareos
- Repetir frases o palabras (ecolalia)
- Gritar como forma de liberar energía

**Uso de objetos y sentidos:**

- Mirar luces parpadeantes
- Girar lápices, tocar telas suaves o apretar juguetes antiestrés



## ¿Es necesario cambiar el stimming?

**En general NO es necesario modificarlo.** El stimming es generalmente **seguro y beneficioso**, pero podrían considerarse adaptaciones en estos casos:

- Si causa daño físico (como golpes o mordeduras).
- Si interfiere significativamente en actividades cotidianas o sociales.

**Estrategias respetuosas:** *Proporcionar alternativas seguras o reducir estímulos estresantes sin eliminar el comportamiento.*

## ¿Cómo apoyar el stimming?

**Puedes apoyar a las personas autistas respetando y comprendiendo el stimming:**

**Escucha:** Pregunta qué necesitan para sentirse cómodos.

**Entornos seguros:** Crea espacios con estímulos controlados que reduzcan la sobrecarga sensorial.

**Herramientas sensoriales:** Juguetes antiestrés, fidgets toys o telas específicas.

**Respeto:** Acepta el stimming como una forma válida de expresión y autorregulación. Evita dar juicios de valor por el stimming.

## Perspectiva inclusiva

**El stimming es parte de la identidad autista. No es un problema que deba "corregirse".**

- Es una herramienta única para manejar el mundo sensorial y emocional.
- La aceptación y comprensión fomentan la inclusión y el bienestar emocional.
- Educar a la sociedad sobre esto es clave para derribar barreras y fomentar la empatía.



## ¡Revisemos algunos testimonios!

*“Es como mover la tapa de una olla para dejar salir el vapor o aplicar presión en una herida para aliviar la tensión. Para mí, el stimming es esa liberación de energía interna a través de algo externo, para calmar lo que pasa dentro de mí”*

*“El stimming, es como respirar; es algo natural y esencial para mi bienestar. Me ayuda a centrarme, relajarme y sentirme conectado conmigo mismo”*





# INDeB

Instituto Neurodesarrollo y Bienestar

[www.indeb.cl/blog](http://www.indeb.cl/blog)

DALE LIKE

COMENTA

COMPARTE

GUARDA