

Meltdown-Shutdown- Burnout

El procesamiento sensorial de las personas autistas es distinto al de las personas neurotípicas.

Esto implica que ante situaciones cotidianas se produzcan sobrecargas sensoriales y presenten dificultades para poder gestionarlas. O que la forma que tienen para gestionarlas los neurotípicos las veamos como “desajustadas”. Este procesamiento sensorial distinto, hace que se sobrecargan más rápido lo que le lleva a un nivel de alerta muy alto, ante ruidos, olores, texturas que pueden pasarnos como desapercibidos, pero a la persona autista le suponen un gran desafío.



Las personas neurotípicas presentamos estrategias de regulación ante el estrés, sin embargo, las personas autistas no responden bien a estas situaciones estresantes llegando al colapso, lo que supone ser incapaz de adaptar sus respuestas a un momento de crisis produciéndose así explosiones o apagones.

La necesidad de anticipar da seguridad ante un entorno que cambia constantemente, lo cual genera ansiedad. Motivo de colapso. Y aunque lo ideal es poder evitarlo, va a ver momentos en los que no se pueda, bien porque no lo detectemos a tiempo o porque no se pueda cambiar.

Podemos distinguir tres formas de colapso:

Meltdown: También llamado “estallido”, es la manera de externalizar la sobrecarga de estímulos sensoriales y/o la frustración temporal que se manifiesta en forma de colapso y pérdida de control. Se puede presentar de muchas maneras, a través de gritos, romper objetos, llanto incontrolable, golpes o autolesiones. La persona que presenta un meltdown se siente sobrepasada sensorial, cognitiva y emocionalmente, lo que impide que desarrolle estrategias de autorregulación.



El meltdown es una dificultad para procesar y manejar la información sensorial del entorno, esta situación puede estar desencadenada por varios motivos. No obstante, uno de los principales es estar expuesto a sobrecarga sensorial, entornos hostiles, saturación de estímulos, cambios abruptos en las rutinas, falta de comprensión del entorno o dificultades para comunicar lo que le sucede. Los

estímulos del entorno como el ruido, los olores, las multitudes pueden ser abrumadores y dolorosos para las personas autistas, hasta el punto de sentir un nivel de ansiedad, frustración e ira tan grandes que se produce este colapso.

Para evitar en la medida de lo posible que se produzcan estos episodios, es fundamental conocer el perfil sensorial individual, no obstante, algunas recomendaciones generales pueden ser: anticipar lo que va a hacer o suceder usando apoyos visuales incluso con aquellas personas que tienen un buen desarrollo del lenguaje oral; crear entornos predecibles; crear espacios amigables eliminando factores estresantes como ruidos, información visual excesiva, etc; facilitar espacios y momentos varias veces a lo largo del día donde puedan realizar sus mecanismos de regulación (steamings) libremente.

No obstante, es imposible controlar, predecir y adaptar todo el entorno ni todas las situaciones y por este motivo, se le han de dotar herramientas y estrategias que le permitan regularse. Sin embargo, en ocasiones tampoco podrán hacerlo por sí mismos, y es entonces cuando seremos nosotros los agentes de autorregulación. Nuestros niños y niñas autistas, están en desarrollo, están aprendiendo. Por eso es muy importante que durante esta etapa sea el adulto quien lo acompañe en este proceso, hasta que sea capaz de desarrollar sus propias estrategias. En el momento del meltdown, el acompañante ha de permanecer en calma, lo cual no es siempre fácil, tener paciencia, evitar tono elevado de voz, no gritar, incluso en algunas ocasiones ni siquiera hablar ya que puede ser motivo de más sobrecarga sensorial. Actuar de manera nerviosa puede provocar que la situación empeore. En algunos casos el contacto físico puede ayudar, pero en otros es contraproducente, por lo que es de gran importancia conocer las características y necesidades sensoriales de la persona a la que le hacemos el acompañamiento para que éste sea lo más ajustado y respetuoso posible.

Por otro lado, es importante destacar que el meltdown no es lo mismo que una rabieta. Los niños y niñas autistas, ante todo son niños y niñas. Por lo que van a tener frustraciones y van a intentar manipular el entorno para conseguir algo que quieren. De ahí la importancia de ser capaz de diferenciar cuando estamos ante una rabieta o ante un meltdown. Las rabietas suelen acabarse cuando el niño o niña obtiene lo que desea. Sin embargo, cuando aparece la crisis, esta no desaparece porque le demos o le quitemos algo.

Shutdown: o “apagón” también es debida a la sobrecarga sensorial, las demandas sociales o la combinación de ambas. Pero en esta ocasión, en vez de exteriorizar ese malestar, lo interioriza. Sería como “apagarse” ante una situación de sobrecarga para no sufrir más daño. Los sentimientos de ira y frustración se manifiestan a través de una crisis interior, pasando en ocasiones desapercibidas, o confundiéndolas con episodios de aislamiento o que les hacen parecer ausentes. Esta manera de gestionar la sobrecarga sensorial, cognitiva y emocional es igual de grave que el meltdown, ya que causa interferencias en la realización de la vida diaria. Por lo general se manifiesta a través del aislamiento y la capacidad de interactuar. Incluso en aquellos autistas verbales, puede que pierda la capacidad de comunicarse de manera oral. La duración del shutdown es muy variable, desde unas horas hasta semanas, lo cual puede confundirse con depresión.

Cuando sucede un shutdown es necesario descansar y recuperar energía, el tiempo necesario para ello será el que necesite la persona, no el que le digamos nosotros. Comprender que necesita su espacio y tiempo, y éste será diferente al nuestro debido a la forma que tiene de procesar la información. La persona que lo acompaña, desde la tranquilidad y el sosiego



puede empezar a proponerle pequeñas actividades que no supongan mucha energía cuando vea que empieza a recuperarse y está más receptivo/a. De nuevo, atendiendo al perfil sensorial, buscar entornos y objetos que sean agradables y reguladores.

Burnout: o “síndrome del quemado”. Este concepto lo usamos comúnmente cuando estamos “quemados” ante una actividad, es muy conocido el “burnout” del trabajo, pero el burnout en el autismo no es que estés quemado de tu trabajo y necesites unas vacaciones o cambiar de empleo, va mucho más allá.

Para las personas autistas este concepto es diferente y específico. El burnout en el autismo se entiende como un agotamiento severo emocional, físico y mental para realizar actividades que podía hacer diariamente. Este agotamiento se debe a la sobrecarga sensorial, unida al constante sobreesfuerzo de tener que adaptarse al entorno (masking), para evitar el estigma o el rechazo. Por lo tanto, no tener los apoyos necesarios, no anticipar, enmascarar la conducta para encajar, la frustración debido al sobreesfuerzo, son motivos por los que se produce este tipo de colapso.

Las características principales del burnout autista según los resultados del estudio (Raymaker et al., 2020) son:

- Agotamiento crónico
- Pérdida de habilidades
- Menor tolerancia a los estímulos.

Según este estudio el agotamiento autista es un síndrome derivado del estrés vital crónico y de una discrepancia entre las expectativas y las capacidades, al tiempo que se carece del apoyo adecuado. Los autores también afirman que el agotamiento es generalizado y a largo plazo; suele durar más de tres meses.



Es muy importante que los neurotípicos que convivimos con personas autistas entendamos que este agotamiento, que se puede interpretar como letargo, pereza, falta de motivación o regresión, puede que no lo sea. Y que toda la energía empleada en desenvolverse en el mundo neurotípico, camuflando su autismo, puede llevar al borde del agotamiento.

Para nuestros niños y niñas autistas, el colegio puede ser un escenario muy agotador. En él existe una gran estimulación sensorial que puede ser abrumadora, ritmos de trabajo exigentes para ellos/as, numerosas interacciones sociales y normas sociales difíciles de entender. Tenerse que ajustar a ello constantemente supone un sobreesfuerzo. Si además unimos que muchos de ellos presentan un sistema de procesamiento sensorial diferente puede conllevar la aparición de crisis y bloqueos, mayor reactividad sensorial, dolencias físicas y pérdida de habilidades adquiridas. En nuestros niños y niñas algunas de estas consecuencias son las relacionadas con las funciones ejecutivas como la capacidad de concentración, la organización o incluso la motivación.

Que esto pueda llegar a suceder, significa que las personas neurotípicas que convivimos con personas autistas debemos prevenir el agotamiento. Prestar atención a los factores que llevan a la fatiga, de apariencia pequeña pero muy significativa, puede suponer que no se llegue a ese nivel de colapso.

Como conclusión, los consejos que podemos dar para evitar estas situaciones de colapso son:

- Anticipación, anticipación y anticipación. Usando apoyos visuales y explicarles en función de su capacidad de comprensión lo que sucede.
- Comprender que su manera de procesar la información es distinta, entendiendo que lo que puede ser insignificante para nosotros puede ser un desafío para ellos.
- Conocer las situaciones, objetos o acciones que pueden desembocar una crisis para poder cambiarlas o evitarlas, creando entornos amigables.
- Identificar signos físicos de estrés que pueden preceder a una crisis, para así actuar antes de que suceda.
- Tener a mano recursos que sirvan como elementos de relajación, ajustados al perfil sensorial, así como dejar que utilice sus propios mecanismos de autorregulación como las estereotipias (steaming).
- Acompañar desde la calma y el respeto.



Bibliografía

Millán López, D. (2021) Guía autista. Consejos para sobrevivir en el loco mundo de los neurotípicos.

Webgrafía

<https://ernestoreano.pe/las-formas-del-colapso-autista/>

<https://www.autismovivo.org/post/explicando-el-burnout-autista-causas-y-consejos-de-prevenci%C3%B3n>

<https://tea.som360.org/es/blog/meltdown-shutdown-burnout-autismo>

Imágenes de Pixabay.com