

PROPUESTA PRESENTACION POSTER

XII CONGRESO AETAPI

Autismo Burgos

Contacto: { [HYPERLINK "mailto:elalba@autismoburgos.org" }](mailto:elalba@autismoburgos.org) }

Persona responsable: José Luis Cuesta Gómez /Cristina De Pablo Mozo – Autismo Burgos

PROPUESTA PRESENTACIÓN POSTER
CONTROL DE ESTRÉS Y DE LA ANSIEDAD EN PERSONAS CON
SÍNDROME DE ASPERGER

Autismo Burgos en su trabajo diario en la atención a personas con S.A. ha desarrollado un Programa de Trabajo cuyo objetivo es la enseñanza de Técnicas de control del estrés y de la angustia.

El póster propuesto recoge la fundamentación y la justificación de las técnicas concretas que se trabajan con estas personas a la hora de ofrecerles herramientas que les ayuden a controlar el estrés y angustia. Este trabajo se ha presentado recientemente en el Curso de Verano de la Universidad de Salamanca “Habilidades prácticas para la vida cotidiana” a través de un taller para 17 personas con síndrome de asperger.

A continuación adjuntamos un breve resumen del artículo que al respecto se publicará en breve y del que se recogen las ideas y los contenidos a mostrar en el Póster:

“La noticia de que las personas con Síndrome de Asperger (SA) presentan a lo largo de su vida momentos de gran ansiedad o estrés no es una novedad. Al fin y al cabo, la mayoría de las personas tenemos momentos a lo largo de nuestro ciclo vital en el que nos sentimos desbordados por el estrés y padecemos situaciones de ansiedad. Los testimonios, así como la amplia bibliografía que actualmente existe sobre biografías de personas con SA, no vienen más que a ilustrar la realidad por la que, sabemos, pasan las personas que presentan dificultades a la hora de relacionarse y de convivir con, y desde, la sociedad.

La correlación SA/ ansiedad, estrés, no es difícil de encontrar, sino que por el contrario ya desde las escalas y los criterios de valoración, se hace referencia a estos sentimientos como uno de los factores positivos del diagnóstico. Señalamos, sólo a modo de ejemplo, la Escala Australiana para Síndrome de Asperger de Garnett y Attwood, ítem F “Otras características: miedo o angustia inusual debidos a” o la definición de

Como señala el Doctor Artigas, los trastornos de la ansiedad se han considerado los trastornos psiquiátricos más frecuentes en la edad infantil, siendo su comorbilidad con el SA mucho mayor de lo que sería de esperar por el azar. Avalando dicha idea encontramos que también las últimas investigaciones han demostrado que a partir de la adolescencia el riesgo de padecer trastornos emocionales como depresión, ansiedad y obsesiones aumenta notablemente para una persona con SA. (Deletrea, 2004, pp. 43/58).

Esta cierta inclinación a presentar o manifestar estados de ansiedad (...) propone y evidencia la necesidad de atender al desarrollo socio-emocional lo antes posible tanto desde el ámbito de la educación como desde el psicológico.

Desarrollar estrategias de autocontrol (...), debe ser uno de los objetivos del tratamiento para adolescentes con SA, y en general para todas las edades, junto con otro conjunto de estrategias ya conocidas en otras áreas (...).

La relativa corta historia del conocimiento de este Síndrome por parte de los profesionales de la Salud y de la Educación, aumenta el riesgo de que al aparecer problemas emocionales, tales como la depresión o la ansiedad, muchas de las personas con SA acudan a consultas de psiquiatras o de otros profesionales de la salud mental que no puedan reconocer la verdadera naturaleza de su desarrollo (S. Bauer). Lo que inevitablemente conlleva a la confusión en la comprensión de las causas de dichos problemas emocionales y, por deducción, en el tratamiento de los síntomas.

En el taller “Estrategias para ser flexibles y técnicas para controlar la ansiedad” incluido en el Curso de Habilidades Prácticas para la Vida Cotidiana (septiembre 2004), hemos pretendido ofrecer al conjunto de alumnos (jóvenes con SA entre 17 y 31 años) un conjunto de herramientas que les ayude a afrontar los momentos angustiosos y a controlar las fuentes de ansiedad.

El primer objetivo ha sido compartir con ellos la realidad de que los momentos de angustia, ..., no son un problema al que se tienen que enfrentarse ellos solos, sino que es un problema que afecta a todas las personas con SA, y a todas las personas en general. Con el apoyo de los testimonios (...), llegaremos a la conclusión antes ya anunciada: Los problemas de ansiedad son propios de todas las personas,(....)

Uno de los comienzos para abordar el tema, será explicar realmente qué entendemos por ansiedad, concibiendo ésta como un estado emocional (...) se manifiesta a tres niveles: fisiológico, conductual y cognitivo o subjetivo.

Por lo general, se ha tendido a identificar la tensión y la relajación con el nivel fisiológico asumiendo que los otros dos niveles dependen directamente de aquél. De hecho, la investigación sobre la activación ha estado estrechamente vinculada al estudio de los cambios fisiológicos que acompañan a las reacciones emocionales intensas (ansiedad, miedo, ira, etc...) y a las respuestas defensivas ante situaciones amenazantes tanto física como psicológicamente.

Este exceso de activación en las funciones biológicas del organismo (...) podría constituir el mecanismo que relaciona el estrés psicológico y los estados emocionales con el mayor riesgo de trastornos orgánicos específicos (,...) tal como han puesto de manifiesto los diferentes estudios clínicos y epidemiológicos.

Las personas que día a día convivimos con personas con SA sabemos que las manifestaciones que presentan en momentos de angustia son diversas y muy variadas. Pero quizás lo más relevante es que, en la mayoría de las ocasiones, no presentan un efecto causa-respuesta inmediato, lo que unido a su incapacidad para reconocer, expresar y compartir sus estados de ánimo, nos dificultan enormemente la labor de identificar los estímulos, acciones o eventos que les originan las crisis o estados de angustia, y por lo tanto la posibilidad de ayudarles.

Precisamente, uno de los primeros pasos que debemos de encarar es enseñarles a identificar las manifestaciones o los síntomas que les produce la angustia y el estrés (...),

para pasar en un segundo momento a relacionar dichos síntomas con los sucesos o las circunstancias desencadenantes y, de esta forma, empezar a trabajar directamente sobre las causas. El proceso sería a grandes rasgos y en cuatro pinceladas:.....

Anteriormente, o de forma paralela a la primera de estas fases propuestas, tendríamos que desarrollar un programa de reconocimiento de sensaciones. Las sensaciones son la forma en que las personas sentimos los sucesos. Hay muchas palabras y nombres para identificar sensaciones y emociones (feliz, deprimido, nervioso, frustrado,..). La mayoría de las personas llegan a aprender a identificar su estado de ánimo y sus sensaciones con esos nombres, sin embargo las personas con SA aún sintiendo lo mismo no pueden asociar la palabra con la emoción, o no encuentran la palabra exacta que define sus sentimientos, lo que hace que no puedan o les resulte comunicar a los demás su situación y por lo tanto sea difícil y complejo poder ofrecer ayudas.

.....

Hemos seleccionado la técnica “Procedimiento de Relajación Abreviado para siete grupos musculares” propuesto por Bernstein y Borkoveck (derivada de la Relajación Progresiva de Jacobson), descartando entrenamientos basados en técnicas de imaginación o sugestión (Schultz, visualización o relajación en imaginación, meditación, yoga...) por las relevantes limitaciones en este aspecto que presentan muchas de las personas con S.A.

Por otra parte, consideramos también primordial el entrenamiento en Técnicas de Control de la Respiración. Es importante insistir en el valor de una respiración correcta, que permita una adecuada oxigenación del organismo, por cuanto las condiciones de vida actual con frecuencia favorecen el desarrollo de hábitos de respiración poco adecuados.

(J. Arnáiz – C. De Pablo)

Control de la ansiedad y el estrés en personas con Síndrome de Asperger

ROSS BLACKBUR

"... Para mí, el mundo de fuera es un caos total. No puedo prever lo que pasará próximamente. Eso hace que el mundo sea **amenazador, espantoso**, totalmente **incomprensible**..."

"...He intentado muchas veces hacer cosas sola, pero tengo tanto **miedo**, y soy **incapaz** de interpretar las situaciones y prever interacciones cotidianas.... Invariablemente, termino huyendo..."

KENNETH HALL.

"... Casi nunca me duermo hasta que es muy tarde. Cuando lo intento, me doy cuenta de que tengo demasiados pensamientos en mi cabeza. A veces tengo la sensación de entrar en el **Mundo de las Preocupaciones**..."

"... Me irrita mucho el murmullo de las conversaciones cuando hay mucha gente junta. Si estoy **irritado** por algo, estar solo me viene bien..."

TEMPLE GRANDIN (1986)

"...Me sentía **perdida, abrumada** por los empujones y el ruido, e incapaz de desempeñarme bien en materias como matemáticas y francés..."

"... Tal vez porque se trata de un periodo **desdichado** de mi vida, sólo recuerdo fragmentos. Cuando entreabro la puerta a mis recuerdos, me siento bombardeada por impresiones **negativas**."

TEMPLE GRANDIN (1986)

"... Mi vida parecía estar en punto muerto con esos **ataques de nervios**. No podía controlarlos ni evitarlos. Estaba atrapada en un laberinto de síntomas fisiológicos que me afligían, me destruían y anulaban los progresos previamente alcanzados..."

" Me invade una sensación de **aislamiento**. Siento la boca seca y experimento el **deseo de refugiarme** en mi mundo interior..."

Angustia, ansiedad, estrés...

A N S I E D A D

¿qué entendemos por ansiedad?
¿cuándo surge?
¿cómo se manifiesta?

Es una emoción natural, negativa y desagradable
En cualquier situación en la que nos sentimos amenazados
Por activación y tensión en el organismo que se manifiesta a tres niveles.

Nivel fisiológico: lo que sentimos

Tensión, sudoración
Palpitaciones
Mareos, náuseas,
Dolores de cabeza
Molestias estomacales
Dificultades respiratorias



Nivel Conductual: lo que hacemos

Evitación o huida
No parar de moverse
Movimientos repetitivos
Comer y beber en exceso



Nivel cognitivo: lo que pensamos

Miedo
Inseguridad
Preocupación
Dificultad elección
Pensamientos negativos
Dificultades concentración



¿qué nos causa ansiedad?

Pensamientos, estímulos ambientales, situaciones, elementos fóbicos, peligros, riesgos, situaciones ambiguas o novedosas, pérdida de control, amenaza, situación social o interpersonal, cualquier actividad de la vida diaria,

Estrategias de Control

KENNETH HALL

"... Lo que más me gusta es pasar mucho tiempo en mi habitación con mi gato y mi saco de dormir y que nadie me moleste. Estas son las cosas que puedo hacer cuando estoy solo: leer, jugar con el ordenador, nadar..."

TEMPLE GRANDIN

"... quedé fascinada por el funcionamiento de la máquina ... El efecto era **estimulantes y relajante** al mismo tiempo ... Muchas veces, mientras estaba en la máquina de apretar, experimentaba **sensaciones placenteras**..."

ROGER NEWSON (2001).

"...., he tenido recetas para antidepresivos en el pasado, pero no me ponían más contento y he tenido mucho más éxito con terapias complementarias como la osteopatía, el shiatsu y los **tratamientos de relajación**..."

Estrategias personales

- . escuchar algún tipo de música que nos calme
- . pensar o leer algo sobre nuestros temas preferidos
- . recibir un masaje
- . ir a algún sitio donde estar tranquilo
- . nadar, andar, correr, hacer footing, pasear,...
- . ver un vídeo con imágenes y música que nos calmen

Técnicas específicas de control:



Respiración

Aprender un adecuado control voluntario para después automatizar ese control de forma que su regulación se mantenga en situaciones problemáticas.

Relajación:

- . Aquella técnica que intenta enseñar a una persona a controlar su propio nivel de activación sin ayuda de recursos externos.
- . Dos programas clásicos: Schultz: *Entrenamiento Autógeno*
Jacobson: *Relajación Progresiva*

Estrategias que ayudan a ser flexibles

- Agendas o instrumentos** de estructuración temporal que nos:
- . ayudan a anticipar una sorpresa
 - . dan pistas sobre la secuencia de los sucesos
 - . informan sobre eventos desagradables y nos ayuda a anticipar
 - . revelan cuando se darán los acontecimientos agradables
 - . refuerzan el trabajo realizado y nos ayuda a organizarnos
 - . hacen saber que cosas van a suceder similares
 - . ayudan a ser más flexible con los cambios

Quiet Area o lugar de relajación que:

- . Proporciona descanso, relajación
- . nos aleja de las demandas sociales
- . es privado
- . ayuda a desconectar
- . es parte de nuestra rutina
- . es preventivo y "curativo"
- . ayuda a reflexionar
- . puede ir acompañado de una actividad
-

