

## Título: La ansiedad en niños, niñas y jóvenes con autismo

Hablamos con...

### CARMEN BENEYTEZ

*Investigadora especialista en ansiedad y bienestar emocional en autismo. Orientadora en el Equipo de Orientación Educativa y Psicopedagógica específico de TEA de Madrid.*

### ¿Cuáles son las características de la ansiedad en personas con trastorno del espectro del autismo?

La ansiedad es un trastorno que se caracteriza por la presencia de una preocupación, de un miedo intenso al anticipar situaciones que se consideran una amenaza. En el caso del autismo, la ansiedad se da con una frecuencia mucho mayor que en personas sin autismo. Y para comprender qué es la ansiedad en el marco del autismo, tenemos que adoptar un enfoque abierto, un enfoque dimensional ya que, por una parte, la ansiedad que presentan las personas con autismo no siempre responde a las características señaladas en los manuales diagnósticos. Por ejemplo, es muy habitual que sufran verdadera ansiedad social sin tener miedo a la evaluación social sino más bien por miedo a no comprender las claves sociales o a no saberse desenvolver en una situación social. Asimismo, es muy habitual que experimenten ansiedad de separación, no tanto por la separación de sus figuras de apego, sino porque ellas son las que aseguran que se mantengan sus rutinas. Por lo tanto, sería un tipo de ansiedad de separación caracterizada por el miedo a la ruptura de sus rutinas. Y otro aspecto que tenemos que comprender es que la ansiedad en ellos se manifiesta, no solamente a través de los síntomas habituales, sino también a través de otros síntomas como la intensificación de sus dificultades asociadas al autismo. Por ejemplo, es muy habitual que se manifieste a través de una intensificación de sus dificultades sociales o de una mayor presencia de patrones restringidos y estereotipados. Además, otras manifestaciones habituales en ellos son el aislamiento, alteraciones conductuales, tales como las autolesiones, la huida de determinadas situaciones o los miedos con un foco, basado en su hipersensibilidad sensorial. Por ejemplo, desarrollan fobias tremendas al corte de uñas, al corte de pelo o también a situaciones y entornos donde hay una gran estimulación sensorial.

### ¿Cómo se identifica la ansiedad en las personas con autismo?

Detectar la ansiedad en las personas con autismo es una tarea muy difícil. En primer lugar, tenemos que tener en cuenta que la ansiedad es una vivencia interna, es algo que se vive internamente y que las personas con autismo, en su mayoría, sufren alexitimia, es decir, tienen una gran dificultad para poner nombre a sus emociones, y, mucho más, para

expresarlas y externamente. Por lo tanto, tenemos que tener en cuenta que las personas que convivimos con alguien con autismo, bien en la esfera laboral o bien en la esfera familiar, tenemos que convertirnos en muy buenos observadores, tenemos que ser capaces de conectar con ellos y de observar cualquier cambio que nos esté indicando que hay algo más que intensifica sus dificultades habituales. Para ello, en primer lugar, algo que nos puede poner sobre alerta es si vemos que sus dificultades se han intensificado o que se dan de manera más pronunciada en algunos entornos; ello nos podría estar indicando la presencia de síntomas de ansiedad en ese entorno donde sus limitaciones van más allá de las causadas por el autismo. Otro aspecto que podemos observar es todos los rasgos fisiológicos asociados a la ansiedad, es decir, tenemos que observar si se ha producido un aumento en su arousal, por ejemplo, un aumento de la tasa cardiaca, un aumento de la respuesta de la conductancia eléctrica de la piel. Hoy en día ya contamos con dispositivos como pulseras y relojes inteligentes que son capaces de captar los correlatos fisiológicos de la activación emocional. También tenemos que estar muy atentos al cambio conductual, es decir, si de pronto empiezan a presentar conductas de huida de determinadas situaciones. También nos puede alertar el observar su expresión facial que pueda estar expresando miedo o preocupación. Pero una vez que hemos detectado estos síntomas, tenemos que ser capaces de saber si se deben a la ansiedad, es decir, si responden a una preocupación anticipatoria, o si más bien pueden ser síntomas de estrés o de desregulación emocional. Y también tener en cuenta que, si no podemos manejar la situación con las estrategias que habitualmente utilizamos de anticipación, de historias sociales, puede ser porque haya síntomas de ansiedad, y, como la ansiedad se caracteriza por la anticipación de una situación adversa, realmente, al anticipárselo, lo que vamos a hacer es provocar mayores niveles de ansiedad.

### **¿Por qué es importante prevenir e intervenir sobre la ansiedad en niños, niñas y adolescentes con TEA?**

La ansiedad, independientemente de que se tenga autismo o no, conlleva un gran sufrimiento emocional. Y, además, tiene también una gran repercusión, no solamente sobre su bienestar psicológico y emocional, sino que incluso sobre el bienestar físico. Por ello, es muy importante prevenir la ansiedad en cualquier niño o joven. Pero es que, además, en el caso del autismo, la ansiedad constituye un factor determinante para la evolución y el pronóstico; ya que la ansiedad, lo que hace es intensificar las dificultades que las personas con autismo habitualmente presentan en el campo social, en el campo académico... Por ello, es muy importante que todos los programas educativos, todos los programas terapéuticos dirigidos a personas con autismo tengan presente la prevención y el tratamiento de la ansiedad. Y no solamente es necesario intervenir, sino intervenir cuanto antes, para evitar que esos síntomas de ansiedad que aparecen en la etapa infantil, se conviertan en verdaderos trastornos de ansiedad que limitan a la persona con autismo.

## ¿Existen diferencias en cómo afecta la ansiedad en las niñas y las adolescentes con TEA?

Hay varios aspectos que afectan de forma muy negativa a la presencia de ansiedad en población femenina. El primero de ellos es que el fenotipo autista femenino se caracteriza por manifestaciones más sutiles y ello puede provocar, bueno, está provocando de hecho, que muchas niñas y jóvenes con autismo hayan recibido o un diagnóstico muy tardío o que incluso estén aún sin diagnosticar. Además, las manifestaciones, o sea, las manifestaciones conductuales de las niñas y chicas con autismo se caracterizan más por la interiorización; es decir, mientras que los chicos lo manifiestan más a través de conductas disruptivas, ellas tienden a la internalización de sus dificultades, lo que conlleva a un aumento importante de los niveles de ansiedad. Como decía antes, este diagnóstico tardío provoca que se tengan que enfrentar a todas las dificultades que tienen, sin contar con los apoyos necesarios y sin contar con la comprensión de las personas que les rodean, y que, si supieran que sus dificultades se deben al autismo, pues tendrían una mayor comprensión hacia el origen de sus dificultades. Y otro aspecto que interviene de forma negativa en su, en los niveles de ansiedad es que las niñas y jóvenes con autismo suelen tener una alta motivación social. Ellas desean tener amigas y amigos, desean ser invitadas a las fiestas, a las quedadas que organizan y, sin embargo, muchas veces sufren el rechazo de sus iguales. Ello las lleva a adoptar actitudes y conductas de enmascaramiento en las que, a través de la imitación, están continuamente representando un personaje que no coincide con lo que ellas son ni con lo que ellas sienten y experimentan y, todo este esfuerzo tan tremendo que conlleva el estar ocultando lo que realmente eres y estarte manifestando como otra persona, lleva aparejado altos niveles de ansiedad.

## ¿Cómo contribuye la escuela para prevenir, abordar y tratar la ansiedad en niños y niñas con autismo?

Realmente la escuela en todo este aspecto es un factor determinante: puede hacer una contribución muy grande, tanto al aumento de la ansiedad como a la prevención y al tratamiento de la misma. Para comprender qué puede hacer, en primer lugar, tenemos que comprender los desencadenantes de la ansiedad desde una perspectiva interactiva, es decir, desde el choque que se produce entre las características y las dificultades que presentan los niños y niñas con autismo y un entorno, en este caso, un entorno escolar, que muchas veces supone para ellos sentirse como una pieza que no encaja. En este choque, entre sus características y un entorno que no les comprende y que, a menudo, no les pone las cosas fáciles, se producen grandes niveles de ansiedad. Por ello, la mayor aportación que puede hacer la escuela es el conocimiento y la comprensión de qué es el autismo, y, además, no de una forma global, sino, en concreto, de ese alumno con autismo que tenemos en nuestra escuela. Desde este conocimiento de cómo son, de cómo

procesan la información, de sus dificultades para entornos sensorialmente, pues muy estimulantes, se podrán poner en marcha las adaptaciones necesarias que van a pivotar sobre dos aspectos principales: todo aquello que contribuya a la comprensión del entorno a través de adaptaciones de estructuración y, también, todas aquellas adaptaciones dirigidas a que las escuelas no sean entornos sensorialmente agresivos para las personas con autismo. Y, además, la escuela tiene que, en su programa educativo, tiene que contemplar el desarrollo de habilidades que les hagan más fuertes ante el desarrollo de la ansiedad, que les hagan más fuertes ante la ansiedad: habilidades como la regulación emocional, la tolerancia a la incertidumbre, la formación de un autoconcepto positivo, las habilidades ejecutivas... Aun con todo esto, muchas veces, en nuestros alumnos van a surgir trastornos de ansiedad que se manifiestan precisamente en el entorno escolar, por ejemplo, es muy habitual que los niños y niñas con autismo desarrollen fobias específicas hacia el entorno de patio, hacia el entorno de comedor. Y, entonces, aquí es muy importante que la escuela ponga en marcha programas de aproximaciones sucesivas en las que se vaya consiguiendo que las personas con autismo venzan esta fobia.

### **¿Qué papel tienen las familias en la prevención y el abordaje de la ansiedad?**

En este aspecto, me gustaría resaltar que, aun sin saberlo, las familias están haciendo un gran papel en la prevención y el abordaje de la ansiedad. Porque, realmente, la ansiedad está muy vinculada a la situación de inseguridad, y, normalmente, el entorno familiar es en el que las personas con autismo se encuentran seguras, es en el que se encuentran que son aceptadas y queridas tal y como son y es donde encuentran que se pueden manifestar tal y como son sin miedo al rechazo. Y todo ello juega un papel importantísimo que hace que, para las personas con autismo y ansiedad, su entorno familiar sea como el entorno de descanso; el entorno en el que se sienten mucho más seguras y con menos niveles de ansiedad. En este aspecto también resaltar el papel tan importante que juegan las familias en el terreno del contagio emocional, ya que desde el entorno familiar podemos crear un entorno de optimismo, de alegría, de seguridad, de confianza, que influya de manera muy positiva sobre nuestros niños y niñas con autismo. Y el segundo aspecto que me gustaría resaltar es la importancia de evitar actitudes de sobreprotección, teniendo en cuenta que la ansiedad solamente se vence desde el afrontamiento de esas situaciones que producen inquietud. Por lo tanto, si unos padres se dan cuenta que hay determinadas situaciones que provocan ansiedad, es importante que nunca se rompa el contacto con esa situación, sino que, poco a poco, se ayude a la persona con autismo afrontar dichas situaciones, a través de programas de, normalmente de terapias cognitivo-conductuales que ayudan a aprender a afrontar esas situaciones más problemáticas.

## ¿Cómo ha afectado la pandemia de la COVID-19 a las manifestaciones de ansiedad en niños, niñas y jóvenes con TEA?

La pandemia que estamos viviendo, ya desde hace un año, está teniendo repercusiones muy negativas sobre la salud mental, no solamente de las personas con autismo, sino, en general, de toda la población. Pero, en el caso de las personas con autismo, que son personas más vulnerables y más proclives a experimentar ansiedad, realmente está teniendo un papel bastante negativo, está teniendo una repercusión muy importante sobre su bienestar emocional. Durante el confinamiento, que comenzó justo ahora hace un año, muchas familias se ponían en contacto con nosotros para comunicarnos su preocupación ante los niveles tan altos de ansiedad que veían en sus hijos e hijas y nos pedían cómo poderlo afrontar. Y es que está afectando mucho, no solamente a los chicos más mayores y con más capacidad intelectual, más capaces de comprender qué es la pandemia que estamos viviendo, sino también a los más pequeños. Y, por una parte, los más pequeños, estamos viendo síntomas de ansiedad de separación; como decíamos antes, porque en muchas ocasiones han visto muy afectadas sus rutinas diarias. Además, también hay un aspecto importante que es todas las medidas que se han tomado de uso de mascarillas, de uso de geles; con el correlato sensorial que estas medidas nuevas tienen, sobre ellos. Y en el caso de los más mayores, también se están viendo altos niveles de ansiedad, sobre todo, provocados por la incertidumbre que conlleva esta pandemia. Y también hay otros aspectos que están repercutiendo de forma negativa, como son, por ejemplo, las clases semipresenciales, que provocan que unos días tengan que acudir a clase y otros días tengan que seguir las clases de forma telemática con las dificultades que esto supone para ellos.