

## EL SÍNDROME DE ASPERGER

### ¿Cómo se comunica una persona con síndrome de Asperger?

- Tiene dificultad para entender la comunicación no verbal (gestos, expresiones faciales, tono de voz, etc.) y los mensajes sutiles que se transmiten a través de este canal.
- Puede hablar durante mucho tiempo de sus temas de interés, pero tiene dificultad para saber cuándo terminar la conversación.
- Le cuesta elegir temas de los que “hablar por hablar” o tener una charla “social” con otras personas.
- Es muy literal; comprende el lenguaje según el significado exacto de las palabras por lo que muchas veces no entiende las bromas, los chistes, las metáforas o los sarcasmos.
- Su expresión verbal es correcta pero, a veces, utiliza el lenguaje de manera muy formal, siendo demasiado preciso, técnico e incluso pedante.

### ¿Cómo se relaciona una persona con síndrome de Asperger?

- Le resulta difícil reconocer y comprender las reglas sociales “no escritas” por lo que, a veces, puede comportarse de manera inadecuada sin darse cuenta.
- Quiere relacionarse con los demás, pero no sabe cómo hacerlo por lo que, a veces, puede encontrarse solo.
- Le resulta muy difícil manejarse en situaciones en las que tiene que interactuar con muchas personas a la vez, lo que puede parecer que no quiere relacionarse o integrarse en el grupo.
- Puede parecer que no expresa sus emociones ni tiene en cuenta las de los demás pero, en realidad, es que le resulta muy complejo darse cuenta intuitivamente de cuáles son los sentimientos y emociones de otras personas.
- Encuentra difícil expresar sus propias emociones de una manera convencional por lo que, a veces, puede parecer que reaccionan de manera inadecuada, desproporcionada o “fuera de lugar”.

## ¿Cómo piensa y se comporta una persona con síndrome de Asperger?

- Su forma de pensar es rígida y concreta lo que le ayuda en actividades que requieren atención a detalles y repetición de patrones, pero tiene dificultades en tareas que requieren flexibilidad o búsqueda de alternativas para la resolución de problemas.
- Es fiel a las rutinas que, en ocasiones, sigue de manera rígida y repetitiva.
- Las rutinas le proporcionan seguridad y pautas concretas de actuación pero limitan su comportamiento dificultando la adaptación a cambios, situaciones novedosas o poco previsibles.
- Tiene intereses muy concretos y específicos sobre los que acumula mucha información y dedica mucho tiempo, convirtiéndose, en ocasiones, en fuente principal de conversación y dedicación.
- Puede ser extremadamente sensible a algunos estímulos del ambiente, resultándole molestos o dolorosos (ruidos, luces, olores, sabores, etc.).

## ¿Cómo puedes ayudar a una persona con síndrome de Asperger?

- Reflexiona sobre los desafíos sociales que afrontas todos los días e intenta ponerte en el lugar de una persona que genuinamente no los comprende ni sabe cómo afrontarlos.
- Trata de empatizar con su experiencia y procura comprenderla, aunque a veces sea muy distinta a lo “convencional”.
- Interésate por conocer bien a la persona, sus gustos e intereses, sus puntos fuertes y débiles, y las cosas que son importantes para ella.
- Será necesario que hagas explícitos algunos conceptos que para la mayor parte de las personas son obvios, especialmente relativos a las relaciones sociales.
- Utiliza un lenguaje directo y concreto, sin ambigüedades o dobles sentidos. Esto hará que la comunicación sea más sencilla y satisfactoria para la persona.
- Comprende que sus comportamientos no son caprichosos o intencionados. Reflejan una manera distinta de comprender y desenvolverse en el mundo.

- Comprende la importancia de sus rutinas y “rigideces”. Son elementos importantes que le proporcionan seguridad. Puedes ayudar a flexibilizarlas sin imponer tu manera de ver las cosas.
- Pregúntale cuál es la mejor manera de apoyarle. Él o ella te sabrá explicar cuáles son sus puntos fuertes y débiles y cómo prefiere que le ayudes.