

Guía para un desconfinamiento sereno

Una guía para acompañar a las personas con TEA y a sus familiares a desconfinarse de manera progresiva y serena



Alejandra Vaqué Carbonell

Psicóloga clínica

El confinamiento

Durante la **crisis sanitaria ligada al Covid-19**, los efectos psicológicos del confinamiento han sido bien definidos. Éstos, se caracterizan principalmente por:

Emociones negativas, desagradables :



Tristeza, soledad



Ansiedad, preocupaciones



Enfadados, irritabilidad

Alteración de los ritmos de vida



Aumento o pérdida de apetito,
alimentación desorganizada



Insomnio, inversión día/noche

Dificultades cognitivas y psicológicas



Problemas de concentración



Pérdida de interés,
falta de motivación



Pensamientos suicidas

El desconfinamiento

Para las personas con TEA (Trastornos del Espectro Autista), el hecho de tener que volver a llevar a cabo un funcionamiento similar al que tenían antes del confinamiento puede suscitar síntomas de ansiedad, principalmente por dos razones:

- 1) Es un cambio muy importante en sus hábitos de las últimas semanas
- 2) Este cambio les obliga a exponerse de nuevo a situaciones (sociales, sensoriales) que suelen originar ansiedad y agotamiento

Esta guía está destinada a toda aquella persona, adolescente o adulta, que se sienta inquieta ante la idea del desconfinamiento, para que pueda **preparar en 10 días un desconfinamiento en toda serenidad**. Dentro encontrará **herramientas y estrategias concretas y adaptadas al funcionamiento de las personas con TEA**, aunque puede ser utilizada por todo el mundo. **También por padres o personas cercanas que quieren acompañar a sus familiares en este proceso.**

Psicoeducación sobre la ansiedad

El cerebro está equipado de un **sistema de alarma** que se activa en caso de peligro y que se manifiesta a través de los pensamientos, emociones o sensaciones físicas. Esta alarma se llama la ansiedad, y está presente en todos los individuos *en forma de* anticipación negativa, inquietudes y tensión corporal. De manera general, la ansiedad ejerce una función adaptativa esencial. De hecho, un nivel ligero de ansiedad es necesario ya que es el motor que motiva a actuar y a alcanzar las metas del día a día.

Muy a menudo, esta alarma se activa sin que haya un peligro real, accionada por las **inquietudes y pensamientos pesimistas**. Cuando esta activación se intensifica y se prolonga en el tiempo se vuelve patológica. Un ejemplo de esto es la persona que tiene fobia a los perros y evita sistemáticamente toda situación donde podría estar en contacto con este animal.

El tratamiento más eficaz para combatir este tipo de reacciones ansiógenas es la **exposición progresiva**. Esta técnica propone que **el individuo se exponga de manera gradual y por etapas a los estímulos que le provocan ansiedad, con el fin de hacerla disminuir y crear una habituación**. Retomando el ejemplo de la fobia a los perros, la persona se expondrá poco a poco a la presencia de estos animales hasta que la reacción ansiosa disminuya y se vuelva tolerable o desaparezca por completo. Esta exposición se llevará a cabo por etapas (de las más sencillas a las más difíciles), por ejemplo, empezando por mirar la foto de un perro, después acercándose a uno por la calle, y acabando por acariciarlo.

El objetivo de la exposición es **reeducar el sistema de alarma del cerebro** a no reaccionar cuando no hay un peligro real. A corto plazo, este ejercicio necesita que la persona **tolere** la ansiedad que éste le provoque. Hay que tener en cuenta que **aunque sean sensaciones muy desagradables y difíciles de soportar, no son nocivas para ella**. A medio plazo, la exposición facilitará la habituación, permitiendo

en el caso del confinamiento de volver a la vida en comunidad y a largo plazo una mayor calidad de vida.

Como exponerse a situaciones que provocan ansiedad

El siguiente **programa** te permitirá exponerte de manera gradual y por etapas a aquellas situaciones ligadas al confinamiento que te producen ansiedad. Este programa tiene diferentes fases:

1 – Fija un objetivo:

Para empezar, hay que establecer un **objetivo** claro y preciso sobre el que se va a trabajar.

Como elegirlo? Puedes pensar en **una actividad que te produce ansiedad**, pero que necesitas hacer para poder retomar tu vida habitual, como por ejemplo salir a la calle, ir a la universidad/trabajo o coger el metro. Estas actividades constituirán tus objetivos de trabajo. Puedes apuntar tus objetivos en las siguientes líneas. Si puntuar la ansiedad generada por cada objetivo es difícil para tí, en la página siguiente encontrarás una herramienta visual que te ayudará.

Objetivo 1	Ansiedad (0-10)
-----	-----
Objetivo 2	Ansiedad (0-10)
-----	-----
Objetivo 3	Ansiedad (0-10)
-----	-----

2 – Divide este objetivo en etapas:

Las **etapas** son todas aquellas pequeñas acciones que componen tu objetivo. Por ejemplo, si te da miedo salir a la calle y cruzarte con otras personas, puedes definir las siguientes etapas:

- Bajar a la entrada de tu edificio/casa
- Dar una vuelta a la manzana
- Dar una vuelta por tu barrio durante 10 minutos
- Dar una vuelta por tu barrio durante 20 minutos
- Dar una vuelta por tu barrio durante 25 minutos cogiendo las calles principales
- Ir a un lugar poco frecuentado (una farmacia)
- Ir a un lugar bastante frecuentado (un supermercado)

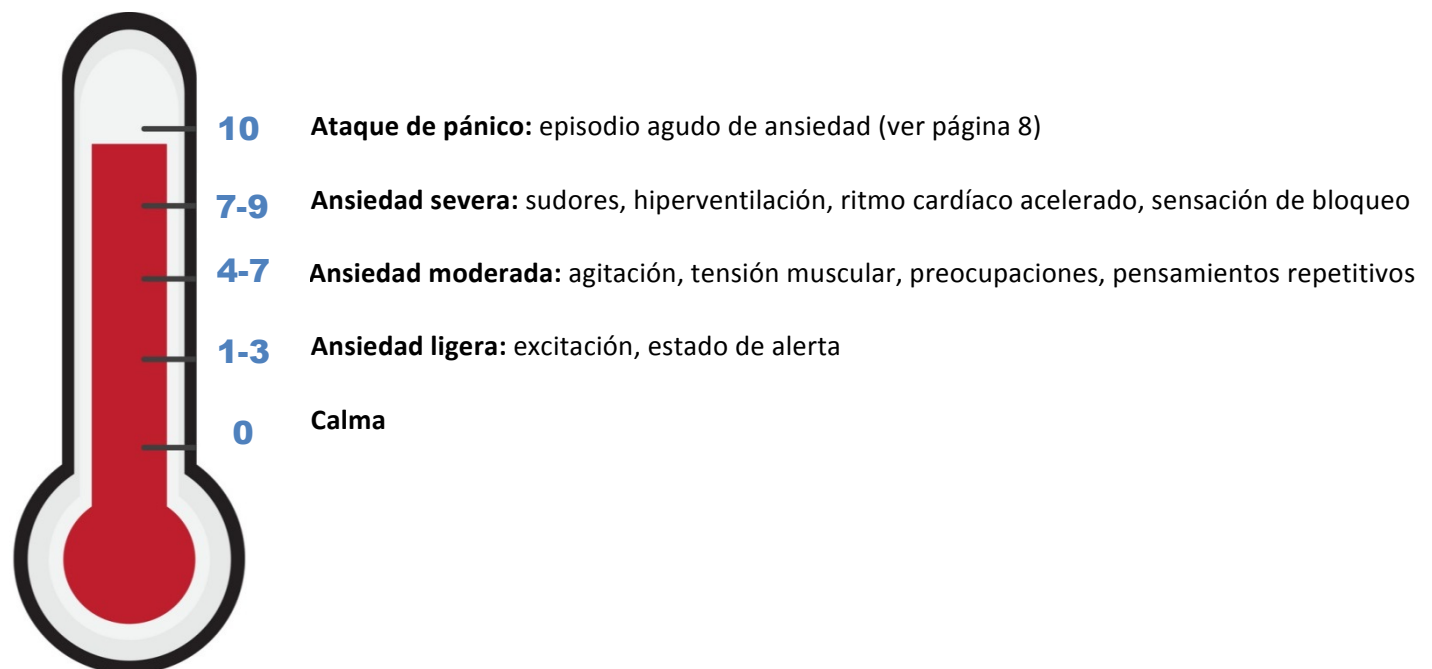
Como puedes ver, este ejercicio consiste en **hacer una lista con todas las etapas y clasificarlas** de la más sencilla (es decir, la que menos ansiedad te provoca) a la más difícil. **En las páginas 10 y 11 encontrarás ejemplos detallados que podrás utilizar para crear tus propios programas.** Es importante adaptar las etapas al nivel de ansiedad que te provocan ya que esto es variable de una persona a otra. Recuerda que es muy recomendable pedir la ayuda de un familiar o una persona cercana para determinar las etapas o para exponerse a ellas.

3 – Evalúa el nivel de ansiedad de cada etapa:

Para ciertas personas, puede ser difícil darse cuenta de sus estados emocionales. Si es tu caso, empieza por observar los signos físicos que la ansiedad te produce, como:

- Respiración acelerada, dificultad para respirar, sensación de ahogo
- Ritmo cardíaco acelerado, palpitaciones
- Sensaciones internas desagradables
- Transpiración
- Temblores, tensión muscular (ej. : hombros, mandíbula), opresión en el pecho

Todos estos son **signos de ansiedad** fácilmente identificables. Puedes **observarlos para poner una nota de 0 a 10 o en porcentaje sobre tu nivel de ansiedad.** El ejemplo del termómetro te ayudará a detectar el nivel de ansiedad en función de tus síntomas físicos:



4 – Planifica la exposición:

La idea es enfrentarse **gradualmente** a cada una de las etapas, empezando por la más fácil. **Practica tus etapas de manera regular, idealmente todos los días**, repitiendo la etapa del día anterior y añadiendo la siguiente de tu lista. Hay que saber que, cuando una persona entra en contacto con un estímulo que le produce ansiedad, ésta aumenta hasta alcanzar una meseta al cabo de 30-40 minutos. **Es por lo tanto normal que al principio vivas mucha ansiedad. Aunque sea desagradable y angustioso, es importante aguantar y esperar hasta que la ansiedad disminuya.** Evitar estas sensaciones solo mantendrá e intensificará el problema. Como ya sabes, la exposición puede hacerse en compañía de una persona de confianza o de un objeto que te dé seguridad.

Si al acabar una etapa la ansiedad sigue siendo muy intensa, no pases a la siguiente etapa; **repite la misma acción hasta que la ansiedad haya disminuido.**

La tabla de la página siguiente te servirá para organizar las etapas de cada día. Puedes imprimirla o copiarla en una hoja; la idea es **completar una tabla por cada objetivo**. La última columna « **recompensa** » está prevista para que apuntes una actividad o un pequeño placer que te otorgarás al acabar la actividad. Es importante recompensarte siempre, aún cuando no tengas la impresión de haber superado una etapa con éxito.

Encontrarás ejemplos de tablas completadas en las páginas 10 y 11. Puedes utilizar varias tablas por cada objetivo; 10 días es una indicación estándar, ya que la duración del programa dependerá de tu nivel de ansiedad y no de un número determinado de días. Y sobre todo, **no te desmotives, a veces la ansiedad puede ser muy resistente por un gran número de factores. Lo importante es ser constante y no desmoralizarse. Piensa que hay mucha gente pasando por lo mismo que tú.**

	Etapas anteriores	Etapas del día	Ansiedad durante la etapa del día (0-10)	Ansiedad después de la etapa del día (0-10)	Recompensa
Día 10					
Día 9					
Día 8					
Día 7					
Día 6					
Día 5					
Día 4					
Día 3					
Día 2					
Día 1					

Que hacer en caso de ataque de pánico

Los ataques de pánico:

Como ya hemos visto, el sistema de alarma del cerebro se activa en caso de peligro grave e inminente, ya sea real o no, ocasionando un conjunto de síntomas físicos y psicológicos (la ansiedad) que preparan al individuo a defenderse o a huir. El ataque de pánico es una subida de ansiedad que aparece de manera rápida y brutal. Se acompaña de síntomas psicológicos como el miedo a morir, a sufrir un infarto o a perder el control de uno mismo. También se acompaña de un panel de síntomas físicos:



Imagen adaptada de la página [verywellmind.com](https://www.verywellmind.com)

Es importante tener en mente que los ataques de pánicos vienen de manera episódica, es decir que tienen un principio y un fin y sobre todo que no ponen en peligro a la persona.

Qué hacer:

- 1) **Ir a un sitio tranquilo, aislarse**, suprimiendo siempre que se pueda las fuentes de ansiedad.
- 2) **Buscar a alguien que te conoce y sabe cómo tranquilizarte.**
- 3) **Coger un objeto que te dé seguridad, un objeto sensorial o hacer una actividad motriz repetitiva.**
- 4) **Controlar la respiración:** Sabemos que la **hiperventilación** (aceleración del ritmo respiratorio) suele ser responsable de una buena parte de la sintomatología de los ataques de pánico. La **reeducación respiratoria** permite a la persona tomar conciencia de sus malos hábitos respiratorios para reaprender a respirar de manera lenta y profunda.

Estas estrategias no impedirán los ataques de pánico, pero te permitirán de tolerarlos mejor, aceptarlos y evitar amplificarlos.

En internet hay muchísimo contenido que te ayudará a entrenar la respiración profunda. También puedes practicar otras técnicas contra la ansiedad, como la **relajación progresiva de Jacobson**, la **meditación plena consciencia** o la **coherencia cardíaca**.

Palabras de la autora :

No te preocupes si al principio no funciona, trabajar la ansiedad es un objetivo complejo pero liberador. Si crees que necesitas ayuda, no dudes en pedirla a alguien cercano o a un profesional de salud mental. No estás solo.

¡Mucho ánimo en estos tiempos difíciles!



Alejandra Vaqué Carbonell

Psicóloga clínica

alejandravaque@gmail.com

Ejemplos de programas de exposición

Objetivo: Volver a coger el transporte público para ir al trabajo/la universidad.

	Etapas anteriores	Etapas del día	Ansiedad durante la etapa del día (0-10)	Ansiedad después de la etapa del día (0-10)	Recompensa
Día 10		Salir de mi domicilio y tomar el aire en la calle durante 5 minutos.	5/10	3/10	Ver un episodio de mi serie favorita.
Día 9	Salir de mi domicilio y tomar el aire en la calle durante 5 minutos.	Ir al final de la calle y volver dos veces.	6/10	3/10	Comer un alimento que me gusta.
Día 8	Ir al final de la calle y volver dos veces.	Pasear por mi barrio durante 10 minutos.	7/10	5/10	Hacer una actividad divertida (ej. puzzle)
Día 7	Pasear por mi barrio durante 10 minutos.	Ir a la panadería más cercana y comprar algo que me gusta.	6/10	3/10	Comer lo que me he comprado.
Día 6	Ir a la panadería más cercana y comprar algo que me gusta.	Ir hasta mi parada de bus o metro habitual a una hora tranquila (ej. 15h) y volver.	6/10	5/10	Comer lo que me he comprado.
Día 5	Ir hasta mi parada de bus o metro habitual a una hora tranquila (ej. 15h) y volver.	Coger el transporte una parada y volver a pie.	7/10	6/10	Jugar en línea con un amigo.
Día 4	Ir hasta mi parada de bus o metro habitual a una hora tranquila (ej. 15h).	Coger el transporte y hacer una parada ida y vuelta.	7/10	7/10	Ver un episodio de mi serie favorita.
Día 3	Ir hasta mi parada de bus o metro habitual en hora punta (ej. 17h).	Coger el transporte tres paradas ida y vuelta.	8/10	7/10	Jugar una partida a mi video juego preferido.
Día 2	Ir hasta mi parada de bus o metro habitual a una nueva hora punta (ej. 8h30).	Hacer el recorrido habitual al trabajo/universidad, ida y vuelta.	8/10	6/10	Hacer una actividad divertida (ej. dibujar)
Día 1	Ir hasta mi parada de bus o metro habitual en hora punta (ej. 8h30).	Hacer el recorrido habitual al trabajo/universidad, ida y vuelta.	7/10	6/10	Leer un libro.

Objetivo: ir al supermercado

	Etapa anterior	Etapa del día	Ansiedad durante la etapa del día (0-10)	Ansiedad después de la etapa del día (0-10)	Recompensa
Día 10		Salir de mi domicilio y tomar el aire en la calle durante 5 minutos.	4/10	3/10	Ver un episodio de mi serie favorita.
Día 9	Salir de mi domicilio y tomar el aire en la calle durante 5 minutos.	Ir al final de la calle y volver dos veces.	5/10	3/10	Hacer una búsqueda en internet.
Día 8	Ir al final de la calle y volver dos veces.	Pasear por mi barrio durante 10 minutos.	5/10	4/10	Jugar una partida a mi video juego preferido.
Día 7	Pasear por mi barrio durante 10 minutos.	Ir a un pequeño comercio y comprar un producto.	7/10	5/10	Hacer una actividad divertida (ej. dibujar)
Día 6	Ir a un pequeño comercio.	Comprar 5 productos.	7/10	5/10	Escribir a un amigo.
Día 5	Ir a un supermercado a una hora poco frecuentada (ej. 14h).	Quedarse 10 minutos.	8/10	7/10	Comer un alimento que me guste.
Día 4	Ir a un supermercado a una hora poco frecuentada (ej. 14h).	Quedarse 20 minutos.	7/10	6/10	Hacer una actividad divertida (ej. puzzle).
Día 3	Ir a un supermercado a hora punta (ej. 18h).	Quedarse 10 minutos.	7/10	7/10	Jugar una partida a mi video juego preferido.
Día 2	Ir a un supermercado a hora punta (ej. 18h).	Quedarse 20 minutos. Hacer una pequeña compra (ejemplo : desayuno)	8/10	6/10	Jugar en línea con un amigo.
Día 1	Ir a un supermercado a hora punta (ej. 18h).	Hacer su compra habitual.	7/10	5/10	Ver un episodio de mi serie favorita.