

## Orientaciones en caso de desregulación

### ¿Qué es una desregulación?

Una desregulación es una crisis del sistema nervioso, como **respuesta de adaptación instintiva a los estresores que abruman a la persona**. No responde a llamadas de atención ni se planifican o provocan a propósito. Es una manera de adaptarse a una sociedad y un entorno estimulantes que pueden resultar altamente aversivos.

**Son respuestas involuntarias, explosivas e inconscientes**, intentar corregirlas mientras suceden sólo conducirá al fracaso. La única manera de minimizarlas y tratarlas es a través de estrategias de pre -crisis, donde la respuesta debe ser proactiva y no reactiva.

### Manifestaciones más comunes

**1.- Meltdown:** Reacción intensa y externalizante. Pérdida del control emocional y comportamiento.

Expresiones más comunes:

- Llorar, gritar, golpear objetos o autolesionarse.
- Comportamientos repetitivos o autoestimulantes (stimming).
- Necesidad de retirarse a un lugar tranquilo.
- Dificultades para comunicarse.

Para ayudar en un meltdown, es necesario crear un entorno seguro y tranquilo, reducir los estímulos sensoriales y proporcionar disponibilidad sin juzgar.

**2.- Shutdown:** Reacción internalizante, crisis interna, como “cortocircuito” interno, que suele pasar desapercibido por los demás, como si la persona estuviera ausente.

Expresiones más comunes:

- Silencio prolongado.
- Mutismo o incapacidad para hablar.
- Falta de respuesta a estímulos externos.
- Inmovilidad o reducción significativa de la actividad.
- Dificultad para comunicarse.

Para ayudar en un shutdown, se requiere respetar la necesidad de espacio y tiempo, evitando presionar para que la persona responda o interactúe.

**3.- Burnout autista:** Estado de agotamiento emocional, físico y mental debido principalmente a una sobrecarga sensorial o a un sobreesfuerzo por adaptarse al

entorno social. Puede llevar días, semanas o meses, llevar a regresiones o la pérdida de habilidades.

**Características:**

- Menor tolerancia a los estímulos (mayor malestar a luces, sonidos, olores, texturas...)
- Dolor físico (cabeza, estómago, fiebre, articulares, etc.)
- Baja regulación emocional (cambios en estado de ánimo, irritabilidad, más meltdown o shutdown).
- Problemas de concentración y memoria.
- Baja la interacción social, tendencia al aislamiento.
- Baja energía (dificultades para seguir la rutina)

La ayuda en este estado requiere la atención de profesionales de la salud externos.

Para prevenir el burnout autista es crucial crear un entorno inclusivo, reconocer y respetar las necesidades de las personas en el espectro.

**¿En cuáles periodos académicos se pueden evidenciar más estas desregulaciones?**

- Al inicio del primer semestre.
- En los momentos de evaluación.
- Al cierre de semestre.
- Salidas a terreno.
- Ejecución de proyectos de evaluación permanente.

**Prevención de desregulación:**

- Conozca los Ajustes Razonables de sus estudiantes enviados por su Jefe de Carrera.
- Ambiente su sala de clases evitando la sobreexposición a estímulos.
- Otorgue tiempos de descanso señalando el tiempo exacto.
- Genere acuerdos de convivencia.
- Facilite la comunicación dejando en claro cuál será el medio preferente de comunicación.

**En caso de una crisis de desregulación usted debe:**

**Docentes:**

1. Consulte al estudiante qué necesita para ayudarlo, puede realizar las siguientes consultas: ¿las luces están bien?, ¿el ruido es acorde? ¿Qué puedo hacer para ayudarte?
2. Si el estudiante plantea salir de la sala, permítaselo, acordando un tiempo de regreso.
3. Tome contacto e informe a su Jefe de Carrera o Asistente de carrera informando sobre la situación vivenciada.