

LA INTOLERANCIA A LA INCERTIDUMBRE EN EL AUTISMO

Isabel Paula-Pérez*, Josep Artigas-Pallarés

* Universidad de Barcelona, Departamento de Métodos de Investigación y Diagnóstico en Educación (MIDE), Barcelona, España.

RESUMEN

No disponer de información relativa a la certeza de lo que está por pasar, puede constituir para algunas personas una importante fuente de ansiedad. Es lo que denominamos “intolerancia a la incertidumbre” (II). Etimológicamente la incertidumbre está conformada por el prefijo in (negación) y certus (cierto), por lo que se define como la carencia de un conocimiento certero, o duda sobre algo que está por venir. Y eso, en mayor o menor medida nos inquieta a todos. Son cada vez más incontestables las evidencias de que apuntan a la II como mecanismo clave e íntimamente ligado a los problemas de ansiedad 1. Sabemos que las personas con autismo son más vulnerables a padecer ansiedad 2 y que la reactividad fisiológica es mayor ante tareas que implican II en comparación con los grupos control 3.

En esta conferencia se analiza el concepto de II, su posible relación causal con la ansiedad, en qué medida la II media en la ansiedad en el autismo, y la relación existente entre la II y algunas particularidades inherentes al autismo. La respuesta a estas cuestiones nos permitirá desarrollar intervenciones centradas específicamente en este constructo para la prevención y mejora de la sintomatología ansiosa en el autismo en los casos en los que la severidad de la II constituya un factor de riesgo significativo.

La mayor parte de los estudios que analizan el fenómeno de la ansiedad en el autismo, contemplan la II como uno de los síntomas que, en parte, la modulan. El aumento de los niveles de II medida con esta escala se asoció con elevados niveles de ansiedad tanto en personas con autismo como en grupos control 3. Específicamente, en grupos de padres de jóvenes con autismo éstos consideraron la II como altamente ligada a los niveles de ansiedad de sus hijos 4. Los temores asociados a la incertidumbre se afianzan como uno de los mecanismos clave en el desarrollo y mantenimiento de la ansiedad en el autismo.

Si ponemos el foco en los patrones de comportamiento, intereses y actividades restrictivos y estereotipados en el autismo la investigación es taxativa al respecto: altos niveles de ansiedad se asocian a una mayor presencia de movimientos, uso de objetos y habla repetitivos y estereotipados; insistencia en la invariancia; adherencia inflexible a rutinas o patrones de comportamiento verbal y no verbal ritualizados; e intereses altamente restrictivos y fijos de intensidad y focus anormal 5. Una de las hipótesis explicativas más plausible está relacionada con los problemas de predictibilidad en el autismo. Si la capacidad para predecir incluso de aquellos eventos que no tienen por qué comportar ninguna consecuencia aversiva asociada se ve comprometida por algún motivo las probabilidades de sentirnos angustiados son más altas. La dificultad para tolerar la incertidumbre provoca una necesidad de imponer previsibilidad y la mejor manera que tiene la persona con autismo para hacerlo es poniendo en marcha rutinas y rituales como defensa natural. La rutina, las estereotipias, los rituales, se convierte en un método para encontrar orden en el caos 6. De esta manera, los patrones de comportamiento restringidos y estereotipados inherentes al propio diagnóstico de autismo se erigen en mecanismos de autoregulación que contribuyen al control de un entorno que les resulta emocionalmente inaceptable y cognitivamente incomprensible, reduciendo así los sentimientos de desasosiego y angustia.

Si ponemos el foco en los problemas de integración sensorial vemos que inicialmente se sugirió una relación causal en particular: que la excesiva respuesta sensorial da lugar a la ansiedad 7. Sin embargo, la investigación baraja otra hipótesis explicativa, complementaria y no excluyente a la anterior, que relaciona la imprevisibilidad existente alrededor de la aparición de un estímulo sensorial aversivo y la manera con la que las personas con autismo enfrentan los estímulos y situaciones inciertas, ambiguas o incontrolables. Una sensibilidad excesiva a determinados estímulos puede provocar que la persona considere altamente amenazante los entornos sensorialmente impredecibles derivando en un estado de hipervigilancia extenuante para ellos. La ausencia de información precisa y concreta sobre en qué momento va a presentarse el estímulo aversivo les impide vivir en paz con su entorno.

En cualquier caso, la incertidumbre suele derivarse de una ausencia o desacuerdo con información con que se cuenta e implica cierto grado de desconocimiento. Las dificultades para controlar la aparición de estimulación sensorial aversiva se relacionan con la irrupción de comportamientos de autorregulación y un mayor deseo de previsibilidad, igualdad, invariancia ambiental, o control del entorno tal y como se ha comentado en el punto anterior 8. Por eso, en lugar de intentar simplemente amortiguar el entorno sensorial también puede ser útil para la persona con autismo mejorar la

previsibilidad de lo que va o puede suceder en los casos en los que eso sea posible.

LA II no es solamente útil para comprender una parte de los factores que subyacen en el desarrollo y el mantenimiento de la ansiedad en el autismo, sino que también es beneficioso para el tratamiento de dicha ansiedad. Se aconseja encontrar un término medio entre aumentar la certeza incrementando el conocimiento realista de la situación y el acceso al conocimiento de su propia capacidad de afrontamiento; y, aumentar la tolerancia a la incertidumbre para hacer frente a aquellos elementos que no se pueden conocer o no son lo suficientemente seguros. Esto podría lograrse a través de estrategias como, por ejemplo: crear un entorno lo más predictivo y claro posible; preparar para los cambios, las novedades, las transiciones; establecer rutinas funcionales, predecibles y flexibles; si el cambio es inevitable, reducir la exigencia de la demanda que le sucede; o desarrollar jerarquías de ansiedad idiosincrásicas exponiéndose gradualmente a situaciones cada vez más inciertas 2.

Bibliografía

1. Carleton RN. Fear of the unknown: One fear to rule them all. *Journal of Anxiety Disorders*. 2016;41:5-21.
2. Paula I. *La ansiedad en el autismo: Comprenderla y tratarla*. Alianza Editorial;2015.
3. Chamberlain PD, Rodgers J, Crowley MJ, White SE, Freeston MH, South M. A potentiated startle study of uncertainty and contextual anxiety in adolescents diagnosed with autism spectrum disorder. *Molecular Autism*. 2013;4:31.
4. Hodgson AR, Freeston MH, Honey E, Rodgers J. Facing the Unknown: Intolerance of Uncertainty in Children with Autism Spectrum Disorder. *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities*. 2017;30:336-344.
5. Rodgers J, Hodgson A, Shields K, Wright C, Honey E, Freeston M. Towards a Treatment for Intolerance of Uncertainty in Young People with Autism Spectrum Disorder: Development of the Coping with Uncertainty in Everyday Situations (CUES©) Programme. *Journal of Autism and Developmental Disorders*. 2017;47:3959-3966.
6. Lipsky D. *From anxiety to meltdown: How individuals on the autism spectrum deal with anxiety, experience meltdowns, manifest tantrums, and how you can intervene effectively*. Jessica Kingsley Publishers; 2011
7. Wigham S, Rodgers J, South M, McConachie H, Freeston M. The Interplay Between Sensory Processing Abnormalities, Intolerance of Uncertainty, Anxiety and Restricted and Repetitive Behaviours in Autism

Spectrum Disorder. *Journal of Autism and Developmental Disorders*. 2015;45:943-952.

8. Van de Cruys S, Evers K, Van der Hallen R et al. Precise minds in uncertain worlds: predictive coding in autism. *Psychological Review*. 2014;121:649-675.