

AUTISMO: INSISTENCIA EN LA INVARIANZA. COMPRENSIÓN Y TRATAMIENTO

JUAN MARTOS PÉREZ¹, MARÍA DEL SOL FORTEA SEVILLA².

¹Centro Deletrea, Madrid. ²Universidad de Las Palmas. Gran Canaria

Dirección postal: Juan Martos Pérez. Calle Mar de Aral, 25, 28033 Madrid. España

E-mail: jmartos@cop.es

Resumen

Se aborda el tema de la insistencia en la invarianza, la resistencia al cambio, en el campo del autismo. Explicamos la intensa y directa relación que existe entre los desarrollos, que no se producen como son esperables en autismo, de las habilidades de autorregulación junto con las habilidades de desarrollo y comunicación social y la emergencia de un funcionamiento que, en las personas autistas, se caracteriza por la presencia de insistencia en la invarianza. También explicamos cómo abordar el tratamiento en autismo de la resistencia al cambio en el mundo físico y en el mundo social, al igual que cuando se trata del procesamiento de la información sensorial.

Palabras clave: invarianza, resistencia al cambio, autismo

Abstract

Autism: Insistence on invariance. Understanding and treatment

The issue of insistence on invariance, resistance to change, in the field of autism is addressed. We explain the intense and direct relationship between the development of self-regulation skills, along with social development and communication skills, which does not occur as expected in autism, and the emergence of a functioning pattern in autistic individuals characterized by insistence on invariance. We also explain how to address resistance to change in the physical and social

worlds, as well as in the processing of sensory information, when treating autism.

Key words: invariance, sameness, resistance to change, autism

El término “Invarianza” (Insistencia en la Invarianza) entra el campo del autismo de la mano del artículo seminal de Leo Kanner¹ del año 1943. Con dicho término se hace referencia a la resistencia y oposición a introducir cambios en las rutinas, en las costumbres, en los hábitos previamente establecidos. Recoge la idea de que los entornos, los ambientes, permanezcan lo más idénticos posibles, sin cambios en la manera de hacer y de proceder en el desempeño cotidiano.

Es importante recordar que con el término “Insistencia en la Invarianza”, durante varias décadas se pretendía dar cuenta del amplio repertorio de patrones restrictivos y repetitivos de comportamiento, intereses y actividades que se describen en las personas autistas tal y como recoge la clasificación de la Asociación de Psiquiatría Americana (APA), siendo la versión más reciente la DSM-5-TR². Hay que decir, no obstante, que en la actualidad se considera que la insistencia en la invarianza es solo una parte de esos patrones restrictivos y repetitivos de comportamiento, que se engloban dentro de lo que denominamos inflexibilidad cognitiva, también denominada de alto nivel y que se manifiesta en

resistencia al cambio, rechazo a los cambios en el entorno, rigidez mental y de pensamiento y en la necesidad de establecer rutinas y rituales³.

Insistencia en la invarianza en el desarrollo neurotípico y su desarrollo en el autismo

Las conductas de insistencia en la invarianza, de resistencia al cambio, están presentes en el desarrollo típico^{4,5}. En momentos tempranos del desarrollo se observan conductas de insistencia en la invarianza en el desarrollo típico. Conductas de miedo y ansiedad (miedo a los extraños, ansiedad de separación) así como no querer enfrentarse a situaciones desconocidas, son ejemplos de ello. Se ha informado que tales conductas tienen una trayectoria evolutiva muy similar en todos los niños y que, además, ocurren durante un periodo de tiempo que se denomina de “transición”, cumpliendo un papel adaptativo como una manera temprana de establecer autorregulación, ayudando a enfrentar o limitar la impredecibilidad del entorno y a reducir el miedo y la ansiedad, mientras se desarrollan formas más complejas y avanzadas de comunicación, de interacción social y de autorregulación⁶.

El desarrollo de la autorregulación incluye habilidades tales como una progresiva y mayor capacidad de anticipación y predicción, de control de la atención, de inhibición de conductas y respuestas inadecuadas, de solución de problemas y de cambio entre múltiples tareas y actividades. Estas habilidades, desde el punto de vista cognitivo y de la investigación clínica, se consideran propias del funcionamiento ejecutivo; sin embargo, desde la perspectiva del marco de investigación de la psicología del desarrollo se consideran más bien relacionadas con el control esforzado (*effortful control*) que se define como la capacidad de regular de forma voluntaria la conducta, las emociones y los pensamientos, incluyendo las habilidades de autorregulación anteriormente reseñadas, pero también el desarrollo del temperamento. Hay que decir que la mayor parte de la investigación señala un solapamiento entre el funcionamiento ejecutivo y el control esforzado, tanto en términos conceptuales como en términos de su trayectoria en el desarrollo y sus correlatos neuro-evolutivos y genéticos⁷.

Por lo que respecta a las habilidades de interacción y de comunicación social se incluyen, entre otras, desarrollos cada vez más complejos de habilidades sociales, de habilidades mentales y de comprensión de los estados mentales, de desarrollo y uso social del lenguaje y de habilidades de desarrollo emocional.

El conjunto de habilidades anteriores, de autorregulación, de interacción y de comunicación social, se desarrollan gradualmente de manera más compleja durante la infancia y los años escolares, periodo de tiempo en el que descienden también de manera gradual los miedos y la insistencia en la invarianza. Ocurre, por tanto, que a medida que los niños mejoran en dichas habilidades, disminuye su necesidad de invarianza.

En los niños autistas, por la propia naturaleza del autismo, el desarrollo de las habilidades que venimos reseñando no se produce ni establece como es esperable, produciéndose fallos o características peculiares en el funcionamiento ejecutivo y en el desarrollo de habilidades de interacción y de comunicación. Estos fallos o no adquisiciones como serían esperables afectan e influyen de manera decisiva en que las conductas de insistencia en la invarianza y de resistencia a los cambios perduren mucho más allá del tiempo de “transición” en el que se consideran adaptativas y, por tanto, tendrían consecuencias e impactos negativos en el desarrollo posterior, porque van a limitar seriamente las oportunidades de participar en situaciones que permiten que se adquieran tanto patrones de flexibilidad más elaborados y complejos así como otros aspectos del desarrollo social cognitivo y emocional. En el autismo, además, los problemas o dificultades para procesar e integrar apropiadamente la información sensorial, que se reflejan y dan lugar a manifestaciones de hipo o hipersensibilidad a los estímulos, influyen en que algunos entornos se perciban como impredecibles o incluso amenazantes y, por tanto, se desencadenen o acentúen aún más las conductas de insistencia en la invarianza.

Existe un amplio y detallado cuerpo de investigación que informa de fallos y dificultades en las personas autistas tanto en habilidades de funcionamiento ejecutivo y de control esforzado como en habilidades de interacción y comunicación social. Estas dificultades se han relaciona-

do con un incremento de problemas internalizantes, especialmente la ansiedad, al igual que con un incremento significativo del repertorio restringido y repetitivo de comportamientos y, particularmente, la insistencia en la invarianza⁸.

La necesidad de introducir orden, estructura y predictibilidad en el entorno

Teniendo en cuenta lo analizado en el apartado anterior, si no se desarrollan como sería esperable ni se poseen los recursos y medios suficientes para poder anticipar y predecir lo que puede ocurrir en los entornos en los que se desenvuelven las personas autistas, es indudable que emergerán conductas de invarianza ambiental, de resistencia al cambio, cuya finalidad no es otra que protegerse de situaciones que se pueden considerar como peligrosas o amenazantes. La mejor manera de protegerse de dichas situaciones es poner en marcha respuestas cuya meta sea obtener orden, estructura y la mayor predictibilidad posible en los distintos entornos a los que se enfrentan en el funcionamiento cotidiano. Y la mejor de las estrategias para conseguirlo y llevarlo a cabo es autoimponerse el establecimiento de rutinas.

Las rutinas permiten que se pueda establecer un orden en las cosas y en los acontecimientos. Posibilitan que se puedan detectar patrones en algunas situaciones y proporcionan un mecanismo básico y simple, aunque obviamente con limitaciones, de anticipación y de predicción y, por tanto, inducen o establecen una clara posibilidad de eliminar o minimizar el miedo, la inseguridad y la ansiedad ante situaciones desconocidas e inesperadas. Actúan como un calmante facilitando serenidad.

Sin embargo, y desafortunadamente para las personas autistas, los entornos que nos rodean son frecuentemente cambiantes. Pueden ser muy diversas las situaciones en las que se producen cambios inesperados. Los cambios en el mundo de las cosas y de los objetos, en el mundo físico, son relativamente fáciles de abordar con estrategias de abordaje y tratamiento que permiten usar ayudas y apoyos para minimizar o eliminar la tolerancia a los cambios como veremos en el apartado siguiente.

Los cambios también ocurren y con mucha frecuencia en el mundo social, en el mundo de

las interacciones sociales y comunicativas que se producen entre personas. Estos cambios pueden desencadenarse por procesos sutiles como cambios en la mirada, en la postura, en los gestos, en la entonación al hablar, en la utilización comunicativa del lenguaje recurriendo a ironías, dobles sentidos, metáforas y expresiones en las que no coincide el sentido literal con el sentido intencional, en los pensamientos, en las creencias, en las emociones y, en general, en el mundo interno de las personas. Cuando se trata de este tipo de cambios, que son muy rápidos, automáticos, cargados de sutilezas, también se pueden utilizar estrategias de apoyo y ayuda, pero dada la naturaleza del autismo y sus peculiares dificultades para acceder al mundo mental del otro y de uno mismo, la presencia de alexitimia y la dificultad con la comprensión y uso del lenguaje no literal, dichas estrategias se hacen más complicadas de aplicar y establecer.

Por otro lado, y retomando las peculiaridades en el procesamiento de la información sensorial, también se pueden producir cambios inesperados en la estimulación sensorial que proviene del entorno que, como hemos comentado más arriba, da lugar por sí misma a la necesidad de protegerse mediante recurso a la invarianza ambiental y de proveerse de mayor previsibilidad. Igualmente contamos con estrategias de ayuda y apoyo, que en este ámbito van a depender, no sólo de la capacidad de afrontamiento progresiva de las personas autistas, sino también de la adaptación necesaria de los entornos en los que se desenvuelven.

Tratamiento de la insistencia en la invarianza

En otro lugar hemos reflejado⁹ que existen distintos tipos de estrategias para abordar la insistencia en la invarianza e incrementar y mejorar la tolerancia a los cambios. Hemos considerado apropiado denominarlas bien como estrategias directas bien como estrategias indirectas para su aplicación en el mundo físico. También describiremos algunas estrategias para afrontar de manera más eficaz la estimulación sensorial. En el caso de las estrategias para abordar los cambios en el mundo social, en el mundo de la interacción y comunicación social, dada su amplitud, enunciaremos tan sólo algunas de ellas.

La estrategia directa, esencial e imprescindible es hacer uso de apoyos visuales (dibujos, pictogramas, fotografías u otros elementos gráficos como por ejemplo, el lenguaje escrito por sí solo o combinado con los elementos anteriores), mediante la realización de agendas de planificación y anticipación en las que se informa de lo que va a ocurrir y se programan los cambios necesarios en función de las necesidades de cada niño autista. La información visual se constituye en una de las mejores vías de procesamiento de la información en autismo y, además, cumple con otras características que son igualmente relevantes como hacer la información más concreta y que permanezca y no desaparezca. De ahí la importancia y la necesidad de hacer uso de apoyos visuales.

Las agendas permiten introducir orden y estructura en los entornos, guiando la acción y la actividad del niño y, por tanto, permiten anticipar y predecir lo que va a ocurrir. También permiten introducir los cambios pertinentes que puedan ocurrir y así informar con antelación necesaria para que funcione como estrategia de tolerancia al cambio. En la actualidad disponemos de distintos y muy efectivos medios digitales (programas, apps, tabletas, el propio teléfono móvil, etc.) que han aumentado significativamente las posibilidades de hacer uso de sistemas de anticipación y de predicción. Incluso aunque no contáramos con estos medios, basta simplemente con un papel y un lápiz que podemos transportar en el bolsillo. Por supuesto, el uso de agendas y apoyos visuales puede extenderse a un amplio campo de utilidades (preparar secuencias de pasos para distintas actividades o acontecimientos, comprender normas y reglas de funcionamiento en distintos contextos y situaciones, confeccionar historias sociales, guiar la solución de problemas, facilitar mejores habilidades en distintas facetas del lenguaje, etc.). En español contamos con el Centro Aragonés para la Comunicación Aumentativa y Alternativa, ARASAAC¹⁰ donde pueden encontrarse todo tipo de apoyos visuales, pictogramas, materiales, herramientas online, etc. para personas que precisen de dichos apoyos.

Es muy conveniente tener en cuenta las siguientes recomendaciones en el uso de las agendas y los apoyos visuales: a) Realizar la

agenda contando con el propio niño autista, fomentando la posibilidad de elección, ofreciendo alternativas de elección de actividades y de posibilidades. La posibilidad de elegir estimula la capacidad de autodeterminación; b) Incluir en la agenda alguno de los intereses de los niños, incrementará la motivación por la realización de las actividades propuestas; c) Ser concreto, claro y explícito en las normas que puedan establecerse para su cumplimiento y seguimiento; d) Ser flexible en la realización de las agendas, introduciendo de manera explícita y gradual pequeños cambios que, “negociados” entre el adulto y el niño, puedan ser aceptados; e) Proporcionar, en la medida de lo posible, la información necesaria que permita tener en cuenta el espacio en el que ocurren las actividades y acontecimientos, así como el tiempo y duración de estos.

Entre las estrategias indirectas para abordar la tolerancia a los cambios es importante fomentar acciones y actividades relacionadas con la estimulación y desarrollo de la autorregulación conductual y emocional¹¹. Son muy aconsejables actividades, en las que también se utilizan distintos tipos de apoyos visuales, como, por ejemplo, el establecimiento de pasos para la consecución de objetivos, la comprensión y la ordenación explícita de historias temporales, decir o seleccionar objetos con características similares, actividades en las que se trabaje la inhibición de respuestas, actividades y juegos relacionados con la atención, actividades relacionadas con la solución de problemas, etc.

Cuando se trata de abordar la tolerancia a la estimulación sensorial¹², conviene recordar que dicha estimulación puede suponer en muchas personas autistas una importante fuente de malestar. De hecho, ellas mismas nos vienen informado de ello reiteradamente y desde hace ya bastante tiempo. Los problemas con la integración de la información sensorial que se manifiestan a través de la hipo e hipersensibilidad pueden constituir una fuente de angustia, de preocupación, de malestar y ansiedad en las personas autistas. Por ello, es importante que pongamos en marcha acciones como las siguientes: a) La primera y más relevante acción es comprender a los niños, a las personas autistas y su peculiar manera de procesar la información sensorial. Ello exige que nos pongamos en su lu-

gar, en su perspectiva porque sin ese “ponerse en sus zapatos” es muy probable que no entendamos lo que se puede estar experimentando o incluso sufriendo; b) Comprender su peculiaridad sensorial significa respetar esa peculiaridad y tenerla en cuenta para poner en marcha los recursos, apoyos y adaptaciones que sean necesarias para garantizar su bienestar; c) Saber interpretar, desde la perspectiva del desarrollo neurotípico, los posibles estímulos sensoriales que puedan ser dolorosos y, desde la perspectiva de la persona autista, dotarles de instrumentos que les permitan detectar e informar de la intensidad con la que pueden o no enfrentarse a determinada estimulación (p.ej., mediante alguna escala de graduación de dicha intensidad). Obtener esta información permite poner en marcha adaptaciones sencillas como: utilizar tapones o auriculares para minimizar el impacto del ruido (*noise cancelling headphones*), utilizar gafas de sol para atenuar la intensidad de la luz, retirar las etiquetas de la ropa que molestan, suprimir ruidos molestos en casa, sustituir los productos de aseo o limpieza cuyo olor no soporta, etc. d) Adaptar los entornos siempre que sea posible. Se trata de crear entornos amigables (*friendly environment*) y accesibles a los niños, a las personas autistas. Progresivamente va calando en nuestras sociedades esta idea esencial. Ya existen ciudades que han incorporado claves visuales en distintos lugares y para distintas situaciones y actividades, así como espacios de calma en espacios públicos como, por ejemplo, los museos; e) Es importante también establecer, cuando la situación lo requiera, programas de habituación a determinada/s fuente/s de estimulación, bien mediante estrategias de aproximaciones sucesivas, bien con programas específicos de desensibilización sistemática.

Por último, cuando se trata de abordar la tolerancia a los cambios en el mundo social, apuntamos tan solo, como ya hemos comentado más arriba, algunas acciones y actividades. En el ámbito de la *interacción y relación social* se precisan de acciones y actividades que mejoren la comprensión social de las situaciones, programas de habilidades sociales, programas para incrementar las competencias en habilidades mentalistas, programas para incrementar las competencias y habilidades de cognición social, programas para

mejorar la comprensión y expresión emocional, actividades para mejorar las habilidades de autorregulación emocional. En el ámbito del *uso social de la comunicación y el lenguaje* también son muchos los programas, así como las acciones y actividades a desarrollar. Son necesarios programas para incrementar la comprensión del lenguaje, programas y actividades para mejorar las habilidades conversacionales, programas para mejorar las capacidades semánticas y la comprensión de verbos mentales, programas para mejorar la prosodia, la regulación del volumen y la entonación, programas para comprender los dobles sentidos, para diferenciar las emisiones relevantes de las irrelevantes, para comprender ironías, metáforas y el pensamiento inferencial.

Conclusiones

La insistencia en la invarianza es una de las manifestaciones de inflexibilidad, que se considera de alto nivel, propia y característica de las personas autistas. Su permanencia en el tiempo en autismo se relaciona, por un lado, con la no adquisición, como sería esperable, de desarrollos de funcionamiento ejecutivo y control esforzado y, por otro lado, con las dificultades también en la adquisición de los desarrollos esperables en la interacción y la comunicación social. Además, en el autismo, las peculiaridades en la apropiada integración de la información sensorial pueden ayudar a mantener o intensificar las dificultades relacionadas con la insistencia en la invarianza, así como la resistencia y oposición a los cambios. Es necesario, por tanto, poner en marcha estrategias de ayuda a las personas autistas a lo largo de su vida para abordar estas dificultades. Entre esas estrategias, la más esencial tiene que ver con la utilización de apoyos visuales, mediante la realización de agendas en las que se planifican y anticipan las actividades y acontecimientos que van a ocurrir, pero también los cambios que pueden darse, es decir, mejorar su funcionamiento ejecutivo. Estas estrategias funcionan muy bien en el mundo físico, pero también necesitamos estrategias para abordar los cambios en el mundo social y, por supuesto, comprender cómo las personas autistas procesan la información sensorial para poner en marcha las adaptaciones necesarias.

Conflicto de intereses: ninguno para declarar

Bibliografía

1. Kanner L. Autistic disturbances of affective contact. *Nervous Child* 1943; 2: 217-50.
2. American Psychiatric Association. DSM-5. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (5th.ed-TR). Washington, DC: American Psychiatric Association, 2022.
3. Martos J, Llorente M. Inflexibilidad en el Trastorno del Espectro Autista. *Medicina (B Aires)* 2025; 85 (Supl. I):57-62.
4. Evans DW, Leckman JF, Carter A, et al. Ritual, habit and perfectionism: the prevalence and development of compulsive-like behavior in normal young children. *Child Dev* 1997; 68:58-68.
5. Leekam SR, Tandos J, McConachie H, et al. Repetitive behaviors in typically developing 2-year-olds. *Journal Child Psychol Psychiatry* 2007; 48:1131-8.
6. Evans DW, Gray FL, Leckman JF. The rituals, fears and phobias of young children: insights from development, psychopathology and neurobiology. *Child Psychiatry Hum Dev* 1999; 29:261-76.
7. Bridgett DJ, Oddi KB, Laake LM, Murdock KW, Bachmann MN. Integrating and differentiating aspects of self-regulation: effortful control, executive functioning, and links to negative affectivity. *Emotion* 2013; 13:47-63.
8. Rodgers J, Glod M, Connolly B, McConachie H. The relationship between anxiety and repetitive behaviours in autism spectrum disorders. *J Autism Dev Disord* 2012; 42:2404-9.
9. Llorente M, Martos J, Ayuda R, Freire S, González A, Gutiérrez I. Inflexibilidad en los niños con TEA. Rituales, estereotipias, intereses y retahílas. Estrategias prácticas para el día a día. Madrid: CEPE Editorial, 2022.
10. Centro Aragonés para la Comunicación Aumentativa y Alternativa. ARASAAC. En: <https://arasaac.org/>
11. Dell'Osso L, Massoni L, Battaglini S, et al. Emotional dysregulation as a part of the autism spectrum continuum: a literature review from late childhood to adulthood. *Front Psychiatry* 2023; 14:1234518.
12. 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. *J Autism Developmental Disorders* 2015; 45: 943-52.