

Burnout autista



¿Has escuchado hablar sobre este concepto? ¡Te invitamos a deslizar para más información!

CONTENIDO INDeB





INDeB

Instituto Neurodesarrollo y Bienestar

Es un estado de agotamiento físico, mental y emocional que ocurre cuando las personas autistas enfrentan demasiadas demandas sin suficiente descanso o apoyo.

Señales de alerta:

- **Fatiga extrema**
- **Mayor sensibilidad sensorial**
- **Dificultad para comunicarse**
- **Sensación de desconexión**

¿Qué lo causa?

No aparece de la nada... Estos son algunos de los posibles gatillantes

- **Enmascaramiento constante:** Fingir ser neurotípico es agotador.
- **Sobrecarga sensorial:** Ruidos fuertes, luces intensas, demasiada gente.
- **Exceso de interacciones sociales:** Demasiada presión para socializar.
- **Falta de tiempo para recargar energía:** ¡Todos necesitamos pausas!

¿Cómo se siente?

Si bien, cada persona puede experimentarlo de manera diferente, algunos lo describen con estas frases.

- **"No puedo con nada"** – La energía desaparece.
- **"Me siento desconectado"** – Como si estuvieras en piloto automático.
- **"Todo es demasiado"** – Hasta las cosas pequeñas abruman.
- **"A pesar de intententarlo, no logro comunicarme"** – Desafíos al momento de expresar emociones y pensamientos.

¿Cómo afrontarlo?

Una vez el agotamiento aparece, es importante detectar las señales de forma temprana y hacer una pausa

- **Descanso y autocuidado:** Priorizar el bienestar personal.
- **Reducción de demandas:** Limitar actividades estresantes.
- **Ambientes sensoriales controlados:** Crear espacios tranquilos.
- **Buscar apoyo:** Conectar con profesionales y comunidades de apoyo.

¿Cómo prevenirlo?

- **Establecer límites claros:** Conocer y respetar tus límites.
- **Practicar la aceptación:** Aceptar y valorar la identidad autista.
- **Desarrollar rutinas equilibradas:** Alternar entre actividades y descansos.
- **Fomentar entornos inclusivos:** Promover la comprensión y adaptación en tu entorno.
- **Utilizar CAA:** Ante desafíos en la comunicación.



Conocer y abordar el **burnout autista** es esencial para el bienestar de las personas con autismo. Comparte esta información para ayudar a crear conciencia y apoyar a quienes lo necesitan.



INDeB

Instituto Neurodesarrollo y Bienestar

www.indeb.cl/blog

DALE LIKE

COMENTA

COMPARTE

GUARDA