Cofinanciado por la Unión Europea

Tourette
THE PATH FOR INCLUSION
Co-funded by the European Union

Cómo afrontar los tics (graves) en un entorno académico exigente

Para jóvenes con ST

redREE making projects

AMPASTTA
Asociación Madrileña de Afectados con el Síndrome de Tourette y Trastornos Asociados

smallcodes

APST
Associação Portuguesa de Síndrome de Tourette

TOURETTE Gesellschaft Deutschland e.V.

¿Qué son los tics? ¿Son controlables?

Es fundamental que los pacientes sepan qué son los tics, así como que lo expliquen a otros estudiantes, profesores y a todos los miembros de la comunidad académica. Los tics son movimientos o vocalizaciones rápidas, repetitivas y estereotipadas que involucran uno o más grupos musculares. Son involuntarios o semivoluntarios y pueden asemejarse a movimientos o comportamientos cotidianos.

Comprender los tics es el primer paso para controlarlos. Son fluctuantes, se agravan por factores como el estrés y la ansiedad, y pueden ser sugestionables. Suprimirlos puede afectar el rendimiento académico. Para alguien que no tiene tics, imaginar que le impiden rascarse cuando siente picazón puede ser un buen ejercicio.

Es fundamental abordar los factores que influyen en los tics, ya sean internos, como la ansiedad, la excitación o la ira, o externos, como la presencia de ciertas personas, clases específicas, ver la televisión o las respuestas ambientales (por ejemplo, pedirle a alguien que se vaya debido a los tics, reacciones de burla o provocación, o ciertas respuestas a tics particularmente expresivos). Es importante intervenir con las personas clave en la vida del paciente para que puedan crear un entorno propicio para el manejo de los tics.

1

Se consciente de tus tics e impulsos de tictac.

Cuando sientas la necesidad de hacer un tic, prueba una conducta alternativa. Por ejemplo, en lugar de un tic vocal, haz un sonido de respiración o un movimiento suave de la boca.

La mayoría de los autores consideran las intervenciones cognitivo-conductuales como el tratamiento de primera línea para el síndrome de Tourette, especialmente si incluyen la Terapia de Reversión de Hábitos (TRH). La TRH busca ayudar al paciente a ser más consciente de la aparición de tics y de las sensaciones premonitorias que los preceden, de modo que pueda desarrollar una respuesta alternativa para interrumpir o inhibir un tic. La intervención no busca eliminar una sensación premonitoria, sino reemplazar el tic con un movimiento más discreto.

Sentarse cerca de una puerta puede ser importante

4

Aplica técnicas de relajación, especialmente cuando te sientas más ansioso.

5

Si tomas medicamentos recetados por tu médico, nunca olvides tomarlos diariamente.

Identificar los principales desencadenantes de tics en cada contexto y tratar de controlarlos o prevenirlos.

Tutoría: podría ser beneficioso para ti tener un tutor

Usa la tecnología. La clave es la inclusión, pero cuando los tics son muy intensos, puede ser beneficioso estar en una sala separada mientras sigues asistiendo a la clase en tiempo real. En ocasiones, puedes beneficiarte de las clases a distancia, por ejemplo, a través de Zoom.

Solicitar más tiempo para completar tareas y evaluaciones.

Gestiona la carga de trabajo y divida las tareas en pasos más pequeños; reservar tiempo para los descansos puede prevenir la sobrecarga mental o física, que puede agravar los tics.

11

Informar a profesores y compañeros: aunque no es obligatorio, es útil que hables con profesores y compañeros sobre tu condición para que te puedan entender y te puedan ofrecer apoyo si lo necesitas.

Unirse a grupos de apoyo para personas con síndrome de Tourette puede proporcionar una red de apoyo emocional y un espacio para compartir experiencias.

Haz cambios en tus actividades diarias. Por ejemplo, intenta dedicar parte de tu tiempo libre a la actividad física.

14

Elige el horario de clases que más te convenga

Puedes utilizar alternativas a escribir notas en papel: computadoras, iPads, tabletas y grabaciones de audio son buenas opciones.

Puede ser necesario activar estrategias y medidas de contingencia especiales en la universidad.

17

Duerme suficientes horas y con calidad. Dormir poco tiempo total puede agravar los tics.

Un entorno acogedor y sin prejuicios es esencial para los estudiantes con síndrome de Tourette, ya que puede reducir significativamente el estrés y la ansiedad, factores que suelen agravar los tics. Cuando las personas se sienten comprendidas y aceptadas, tienden a sentir menos presión y vergüenza, lo que contribuye a una disminución de la tensión emocional.

Este documento es el resultado del proyecto Erasmus Plus «EL CAMINO HACIA LA INCLUSIÓN: JÓVENES CON SÍNDROME DE TOURETTE SE EMPODERAN PARA CONSTRUIR UN MUNDO MEJOR». Este proyecto ha sido financiado con el apoyo de la Comisión Europea. Esta publicación refleja únicamente la opinión del autor, y la Comisión no se responsabiliza del uso que pueda hacerse de la información que contiene.

Co-funded by the European Union

Todas las imágenes utilizadas están libres de derechos.

Licencia Creative Commons: Este documento está bajo una licencia Creative Commons Atribución-CompartirIgual que permite a otros descargarlo y compartirlo con otros siempre que den crédito a los autores, pero no pueden modificarlo de ninguna manera ni utilizarlo con fines comerciales.