

BITÁCORA DE DESCOMPRESIÓN SENSORIAL Y DESENMASCARAMIENTO CONSCIENTE

Este manual es una herramienta de análisis técnico diseñada para que adolescentes autistas miembros de una familia naval puedan registrar información personal, detectar patrones de funcionamiento y tomar decisiones informadas sobre su regulación sensorial y social.



MANUAL DE
OPERACIONES
PERSONALES PARA
HIJOS **ADOLESCENTES**
AUTISTAS DE FAMILIAS
NAVALES.



Dirección de Bienestar Social de la Armada
Asistencia Social
Oficina de Discapacidad y Neurodivergencia (ODN)

ARMADA DE CHILE

DIRECCIÓN DE BIENESTAR SOCIAL — OFICINA DE DISCAPACIDAD Y NEURODIVERGENCIA (ODN)

Bitácora de Descompresión Sensorial **y Desenmascaramiento Consciente**

MANUAL DE OPERACIONES PERSONALES PARA ADOLESCENTES AUTISTAS DE FAMILIAS NAVALES

Documento de uso personal y confidencial

Elaborado por Maverick John Santis Mery, Psicopedagogo



Introducción operativa

Este manual no es un cuaderno escolar ni un diario de sentimientos. Es una herramienta de análisis técnico diseñada para que tú —como responsable directo del funcionamiento de tu propio sistema nervioso— puedas registrar datos, detectar patrones y tomar decisiones informadas sobre tu regulación sensorial y social.

Vives en un contexto particular: la vida naval implica trasbordos, viviendas fiscales compartidas, rutinas institucionales y una alta exposición a entornos sociales complejos (colegio, actividades de la Unidad o Repartición, reuniones de camaradas). Este manual asume ese contexto como punto de partida, no como un obstáculo a explicar ni disculpar.

No necesitas justificarte ante nadie por usar esta bitácora. Es tuya. Es privada. Y su único objetivo es que tengas más control, más autoconocimiento y más autonomía sobre cómo administras tu energía.

Sección 1 — Registro de Desgaste Energético (Monitoreo Técnico)

1.1 Indicador de Carga Operativa

Piensa en tu capacidad sensorial y social como una batería con niveles de carga. No es una escala de “qué tan feliz estás”, es una medición de recursos disponibles. Regístrala después de jornadas exigentes: salida del colegio, actividades institucionales, reuniones familiares o sociales extensas, o períodos de trasbordo.

Nivel	Estado operativo	Descripción técnica
9–10	Capacidad plena	Recursos disponibles para tareas complejas y contacto social sostenido
7–8	Operativo estable	Puedo sostener actividades, pero con margen reducido para imprevistos
5–6	Carga media	Rendimiento posible, pero cualquier estímulo adicional consume reservas rápido
3–4	Carga baja	Zona de riesgo. Procesamiento lento, irritabilidad, necesidad de reducir estímulos
1–2	Reserva crítica	Alta probabilidad de colapso (shutdown o meltdown) si no hay intervención inmediata
0	Sistema en pausa forzada	Colapso en curso. No es momento de análisis, es momento de protocolo de emergencia



Registro sugerido de bitácora

Fecha	Contexto	Carga inicio	Carga final	Factores identificados	Acción tomada

El valor de este registro no está en llenarlo todos los días. Está en poder mirar atrás después de dos o tres semanas y detectar patrones: qué contextos drenan más rápido, cuánto tiempo de recuperación necesitas realmente, y qué señales aparecen antes de que la carga baje de nivel 4.

1.2 Lista de verificación de Señales de Alerta Temprana

Un buen analista no espera a que el sistema falle para actuar. Detecta las señales tempranas y ajusta antes del colapso. Estas señales son discretas: puedes monitorearlas sin que nadie a tu alrededor lo note.

Señales físicas

- Tensión mandibular o en hombros que no estaba antes
- Necesidad de moverte, balancearte o mover manos o pies de forma repetitiva
- Cambios en el ritmo respiratorio (más superficial o rápido)
- Sensación de calor o frío repentino sin causa ambiental clara
- Aumento de sensibilidad táctil (la ropa, las etiquetas o el contacto empiezan a molestar más de lo habitual)

Saturación acústica

- Dificultad para distinguir una voz específica dentro de un ambiente con varias conversaciones
- Sonidos que normalmente ignoras empiezan a resultar invasivos (relojes, ventiladores, conversaciones lejanas)
- Impulso de taparte los oídos o buscar silencio

Saturación lumínica

- Sensibilidad aumentada a luces fluorescentes o pantallas



Dirección de Bienestar Social de la Armada

Asistencia Social

Oficina de Discapacidad y Neurodivergencia (ODN)

- Necesidad de entrecerrar los ojos o evitar mirar directamente ciertas fuentes de luz
- Dolor de cabeza leve concentrado en la zona frontal

Procesamiento cognitivo

- Las instrucciones simples empiezan a requerir más repeticiones para procesarse
- Dificultad para encontrar palabras o mantener el hilo de una conversación
- Sensación de “neblina mental” o de estar procesando todo con un segundo de retraso

Regulación emocional

- Irritabilidad desproporcionada ante estímulos menores
- Impulso de aislarte que aparece antes de lo habitual
- Sensación de estar “actuando” en automático, sin margen para responder con naturalidad

Protocolo ante la detección de tres o más señales simultáneas: esto indica carga en descenso activo. La acción recomendada no es “aguantar hasta el final de la actividad”, sino iniciar de inmediato una estrategia de descompresión de la Sección 3.



Sección 2 — Protocolo de Desenmascaramiento Consciente

2.1 Validación técnica: el enmascaramiento como herramienta, no como defecto

Adaptar tu conducta, tu tono de voz, tus gestos o tus respuestas para encajar en un entorno determinado —lo que en este manual llamamos enmascaramiento— no es una falla de carácter ni una traición a ti mismo. Es una estrategia de protección legítima, especialmente en un entorno como el naval, donde la vida institucional exige adaptación constante a normas, jerarquías y espacios compartidos.

El enmascaramiento tiene un costo energético real. Cada gesto contenido, cada estímulo tolerado en silencio, cada expresión ajustada para no llamar la atención, consume batería de la que hablamos en la Sección 1. Ese costo es acumulativo, no desaparece solo porque la actividad terminó.

Por eso el desenmascaramiento consciente —el acto deliberado de soltar esas adaptaciones en un espacio seguro— no es un lujo ni una debilidad. Es mantenimiento de sistema. Es la contraparte necesaria de cualquier jornada donde tuviste que operar bajo máscara.

No tienes que elegir entre “usar máscara siempre” o “no usarla nunca”. El objetivo de este protocolo es que puedas identificar con precisión cuándo la usaste, cuánto costó, y cómo retirarla de forma segura y privada al llegar a tu espacio.

2.2 Ejercicio de autorreflexión: auditoría de máscara

Al llegar a tu espacio seguro (habitación, armario adaptado, o cualquier rincón que consideres tuyo), responde mentalmente o por escrito, con la brevedad que prefieras:

1. ¿Qué conducta tuve que sostener hoy que no es mi forma natural de moverme, hablar o reaccionar?
2. ¿En qué momento del día sentí más esfuerzo en mantener esa conducta?
3. Si nadie estuviera observando en este instante, ¿qué haría distinto mi cuerpo ahora mismo?
4. ¿Qué expresión, sonido, movimiento o gesto contuve hoy y todavía no he soltado?
5. ¿Qué necesito hacer en los próximos diez minutos para que mi sistema registre que ya no está en modo operativo público?

Este ejercicio no busca que produzcas respuestas largas. Busca que generes el hábito de identificar la diferencia entre tu estado “en servicio” y tu estado real, para poder cerrar esa brecha en privado.



2.3 Salida privada en espacios compactos

La vivienda fiscal impone una restricción real: espacio reducido, convivencia con más familiares, poca privacidad acústica. El desenmascaramiento consciente en este contexto se apoya en el concepto de camuflaje sensorial: liberar tensión de forma efectiva sin generar preguntas ni exposición.

Prácticas de salida discreta:

- **Movimiento contenido:** estimulación motora de bajo perfil visual, como presionar las palmas entre sí, tensionar y soltar los dedos de los pies dentro del calzado, o balanceo mínimo sentado en el borde de la cama
- **Descarga vocal silenciosa:** verbalizar sin emitir sonido audible (mover los labios, tararear con la boca cerrada a volumen mínimo, o usar auriculares sin música para modular la respiración sin ser escuchado)
- **Uso del armario o clóset como cámara de descompresión:** algunos adolescentes encuentran alivio en un espacio cerrado, oscuro y de dimensiones reducidas durante cinco a diez minutos. Si tu vivienda lo permite, adaptar un rincón de armario con una manta o cojín puede funcionar como estación de descompresión de acceso rápido
- **Ritual de cierre de jornada:** un gesto breve y repetible (cambiarte de ropa apenas llegas, lavarte las manos y la cara, apagar la luz principal y usar una lámpara de menor intensidad) que le indique a tu sistema nervioso que la fase pública del día terminó



Sección 3 — Caja de Herramientas de Autoconocimiento

3.1 Menú de tácticas de descompresión de bajo impacto sensorial

Organizadas por canal sensorial, para que puedas elegir según lo que tu cuerpo esté pidiendo en el momento.

Táctiles

- Aplicar presión profunda con una almohada sobre el torso o las piernas durante algunos minutos
- Envolverte con una manta ajustada (presión sostenida, no movimiento)
- Manipular un objeto de textura conocida guardado en tu mochila o bolsillo (una tela, una goma, una cuerda)

Auditivas

- Auriculares con cancelación de ruido o, si no dispones de ellos, tapones simples guardados en un lugar de acceso rápido
- Audio de ruido blanco o binaural a volumen bajo, escuchado con un solo audífono si necesitas seguir monitoreando el entorno
- Silencio deliberado: apagar toda fuente de sonido posible durante un bloque corto de tiempo

Visuales

- Reducir la intensidad lumínica del espacio (lámpara secundaria en vez de luz principal)
- Cerrar los ojos con un antifaz o simplemente con la mano durante intervalos breves
- Fijar la mirada en un punto de bajo estímulo visual (una textura simple, un color uniforme) durante uno o dos minutos

Propioceptivas

- Empujar las palmas contra una pared o superficie firme durante diez a quince segundos, repetido varias veces
- Apretar y soltar los puños de forma rítmica
- Sentarte con la espalda apoyada firmemente contra una superficie estable

Cognitivas

- Bloque de tiempo sin exigencia de respuesta verbal ni social, aunque sea de cinco minutos
- Tarea de bajo esfuerzo mental y alto interés personal (una actividad que ya domines y te resulte predecible)



- Reducir temporalmente la cantidad de decisiones a tomar: elegir con anticipación qué harás en tu tiempo de descompresión, para no tener que decidir en el momento de mayor carga

3.2 Libretos de comunicación asertiva

Frases breves para comunicar tu necesidad de aislamiento sin tener que dar explicaciones extensas durante un momento de saturación. Puedes memorizarlas, tenerlas escritas en tu teléfono, o dejarlas acordadas de antemano con tu familia como un código compartido.

Para comunicación verbal directa

“Necesito diez minutos a solas antes de seguir conversando.”

“Estoy en carga baja. Voy a mi cuarto un rato, después hablamos.”

“No es nada grave, solo necesito procesar en silencio.”

Para mensaje escrito breve

“Estoy saturado. Necesito tiempo a solas, no es por ti ni por algo que haya pasado.”

“Voy a estar en mi cuarto/armario un rato. Estoy bien, solo necesito bajar la carga.”

“Si no respondo en un rato es porque estoy regulándome, no porque esté ignorando a alguien.”

Código acordado con la familia

Puedes proponer a tu familia un sistema simple y silencioso: por ejemplo, colgar un objeto específico en la manilla de tu puerta, enviar un emoji o palabra clave única por mensaje, o simplemente cerrar la puerta como señal establecida de “necesito no ser interrumpido por un tiempo determinado, estoy bien”. Acordar este código con anticipación —fuera del momento de crisis— evita tener que explicar nada durante la saturación misma.

Nota de cierre

Este manual funciona mejor si lo revisas y ajustas con el tiempo. No hay una versión final: los patrones que detectes te permitirán afinar tus propias señales de alerta, tus tácticas preferidas y útiles; así como tus libretos de comunicación. Tú eres quien mejor conoces su propio sistema. Este documento solo te da la estructura para registrarlo con precisión.

Elaborado por Maverick John Santis Mery, Psicopedagogo