

Escrito por [Asamblea Autista Madrid](#)

## Tabla de contenidos

1. [Presentación](#)
2. [Planteamiento y objetivo de la guía](#)
3. [Glosario](#)
4. [Apartados](#)
  1. [Interacción/comunicación social atípica](#)
    1. [Reciprocidad socio-emocional / empatía y alexitimia](#)
    2. [Comunicación no verbal](#)
    3. [Dificultad con amistades y relaciones](#)
    4. [Disidencias respecto a convenciones sociales](#)
  2. [Comportamientos y actividades restrictivas/repetitivas](#)
    1. [Autoestimulación / "Stimming"](#)
    2. [Comportamiento rígido y patrones de pensamiento atípicos y/o autistas.](#)
    3. [Ecolalias](#)
    4. [Intereses especiales](#)
    5. [Problemas sensoriales](#)
    6. [Enfermedades, trastornos y condiciones conocidos](#)
    7. [Disfuncionalidad ejecutiva y/o funcionalidad atípica](#)
    8. [Enmascaramiento/Masking](#)
  3. [Rasgos en la infancia/desarrollo](#)
  4. [Efectos en la vida diaria](#)
  5. [Otros](#)
5. [Descargas](#)
  1. [Guía de autodiagnóstico](#)
  2. [Plantillas rellenables](#)

## Presentación [Ir arriba]

Si has llegado hasta aquí con la intención de buscar respuestas significa que hay una probabilidad altísima de que seas autista. Esta guía fue creada con la idea de facilitar el autodiagnóstico y creemos que os puede ayudar mucho, especialmente si no sabéis por dónde empezar. Creemos que cualquier persona puede encontrar respuestas sin necesidad de que gente que no ha vivido en vuestra piel sea la dueña de vuestro proceso. Existe una falta estructural de recursos de diagnóstico y las pruebas de 10/100/600 preguntas tampoco son la mejor herramienta para prepararse antes de un diagnóstico u obtener respuestas definitivas. Por otra parte no vas a recibir respuestas definitivas a no ser que:

1. Tengas mucha suerte y conozcas a personas de referencia (autistas preferiblemente) que te apoyen y te acompañen.
2. Vayas pasando por diferentes profesionales hasta encontrar uno que escuche y que esté realmente bien informado, lo cual es muy improbable, y en la mayoría de los casos van a cuestionarte sin ni siquiera valorarte ni hacerte ningún tipo de test o entrevista, cuando no directamente ejerciendo violencia institucional contra ti y creándote un trauma, que es lo más frecuente.
3. Encuentres una manera autónoma de buscar respuestas que sea más fiable y barata.

Somos un colectivo con un 80-96% de paro y que no puede permitirse perder más autonomía por el alto grado de intromisión, capacitismo y maltrato que existe de parte del sistema capitalista y sus instituciones (familias, editoriales, profesionales de la mente, gobiernos, alistas influencers, etc.) a toda la gente neurodivergente y/o discapacitada. Esta guía es una respuesta a eso.

## Planteamiento y objetivo de la guía [Ir arriba]

La idea de este documento es documentar todos los rasgos que se puedan interpretar como “divergentes a la norma” y autistas. Esto requiere identificar qué es la norma social y que es lo que hacemos en nuestras interacciones y comportamientos. En nuestro caso autista hay muchos aspectos típicos que se pueden identificar. Para evaluar los rasgos propios y diferenciarlos de la norma, habría que hacer una valoración que dependerá de la intensidad, frecuencia y cantidad en la que estos se den en la persona. Si todos los rasgos en conjunto acaban siendo lo suficientemente intensos, deberían ser considerados válidos para considerarse autista.

Por lo general la idea tradicional del diagnóstico es evaluar cuán grandes son las disrupciones que genera tu neurodivergencia junto al resto de tus características personales. Para la gente alista, si no son lo suficientemente disruptivas o estereotípicas es probable que las pruebas diagnósticas que se utilizan para diagnosticar no te clasifiquen como autista. Les alistas que hacen diagnósticos y las pruebas diagnósticas como el ADOS-2, no son para nada tus aliadas ni la mejor manera de medir si eres autista y tampoco la “cantidad de autismo que tienes” por varias razones:

- **No necesitas que un profesional te diagnostique para poder considerarte autista.**
- **El autodiagnóstico es válido.**
- Las pruebas diagnósticas intentan objetivizar el autismo, que es ya de por sí difícil de cuantificar. (Ver imagen 1 abajo) Dichas pruebas por lo general reducen el autismo a un sistema de puntos incrementales en función de lo disruptivo y atípico que sea el comportamiento. Esto a pesar de tener mucho sentido para revelar algunas cosas, no debería ser más que un indicador y no debería ser nunca la prueba concluyente ni la de mayor peso.

- Un profesional de diagnósticos puede errar a la hora de hacer la evaluación de un diagnóstico y ser subjetivo. Sin embargo, nuestra autopercepción y autoobservación constante puede ser confirmada, discutida y observada por nuestro entorno y finalmente puede ser documentada. Dicha documentación es mucho más objetiva y el procedimiento que se propone desde la guía es mucho más cercano al “método científico” que los diagnósticos oficiales. Por poner un ejemplo basado en mi experiencia, es mucho más relevante tener documentados ataques de pánico causados por una hipersensibilidad que ser observado durante horas por un profesional que no te conoce de nada y que puede interpretar lo que le apetezca (Y ser muy capacitista).
- Muchas veces para detectar rasgos autistas se necesita un nivel de estrés suficientemente alto. Esto puede darse o no en un diagnóstico, por ello se intenta hacer atajos o poner parches como preguntar a los familiares en una entrevista aparte, hacer pruebas diagnósticas algo diferentes dependiendo de la persona, etc. Las entrevistas familiares pueden parecer útiles, pero pueden llevar a más subjetividad, infantilización y a conclusiones erróneas que enturbian el proceso de diagnóstico y perjudican a la persona que se está diagnosticando.
- Rellenar la plantilla de esta guía puede ahorrarte hacer múltiples sesiones de diagnóstico y se hace mucho más evidente que existe una divergencia una vez documentada toda tu historia como persona divergente. Precisamente hay bastantes profesionales que se aprovechan de su posición para alargar los procesos distrayendote con pruebas de relleno. Esta guía te sirve tanto si lo que quieres es una documentación completa de tus “dificultades”, necesidades y patrones como si lo que buscas es una respuesta definitiva a la pregunta de si pudieras ser autista (u otra neurodivergencia).
- El diagnóstico en personas adultas es difícil. Hay que realizar una gran investigación antes de diagnosticarse de autismo siendo adulto, sin embargo los procesos diagnósticos en algunos casos obvian esto y pretenden replicar un diagnóstico infantil con “ayudas”. Sea por exceso de confianza, capacitismo o ignorancia, no nos ayuda para nada depender de personas que no han vivido la experiencia de ser autista.
- Esta herramienta de autodiagnóstico es muchísimo más potente si se usa correctamente y es donde reside la verdadera clave del diagnóstico. De hecho esta herramienta seguirá siendo útil cada vez que cambien los manuales y pruebas de diagnóstico.

# Espectro Autista

El Espectro Autista NO es lineal



poco autista

muy autista

El Espectro Autista se ve así:



Términos como "alto funcionamiento", "bajo funcionamiento" y "Asperger" son dañinos y obsoletos.

@NEURODIVERLETRAS Â

Autism\_sketches

Fuente: [@NEURODIVERLETRAS Â](#) | [Imágen traducida](#) | [Autism\\_sketches](#) | [Imágen original](#)

Dado que esta plantilla está orientada a personas adultas que sospechan que pueden ser autistas. Lo ideal es que sea rellenada por la persona que va a diagnosticarse pero pueden colaborar otras personas de confianza o bajo la supervisión de la persona que se va a diagnosticar. Es importante que refleje la realidad de esta persona y no tanto las percepciones ajenas puesto que pueden llevar a conclusiones erróneas o añadir información falsa. Considero que es mucho más eficaz el diagnóstico de autismo si una persona ha conseguido rellenar este papel puesto que proporciona a la persona la

propiedad de su proceso de diagnóstico y el control sobre este. Aparte de que no requiere de introspección constante para responder a las preguntas y le ayuda a tener su realidad más fresca y escrita en un documento. Todo lo que se escribe sobre este documento tiene mucho más poder a la hora de diagnosticar que las preguntas que puedan hacer en un proceso de diagnóstico oficial, que posiblemente no sea tan concreto, extenso y profundo.

## Glosario [Ir arriba]

- **"Stimming"**: Autoestimulación, cosas que hacen les autistas para autorregularse
- **NT**: Neurotípico, gente que no es neurodivergente
- **ND**: Neurodivergente, Tu cerebro es diferente a lo habitual. Puede ser por desarrollo o de nacimiento.

## Apartados [Ir arriba]

### Interacción/comunicación social atípica [Ir arriba]

Todo lo que sea de relacionarse con gente.

En esta sección se tratarán los puntos relacionados con toda interacción social que no encaje y que provoque fricciones en todos los ámbitos relacionales. Familia, conocidos, extraños, grupos de interacción social intensa (amistad y pareja).

### Reciprocidad socio-emocional / Empatía y alexitimia [Ir arriba]

¿Te cuesta mucho saber que sientes? ¿Y saber lo que sienten los demás? ¿No suelen entender como o por qué sientes?

Los autistas solemos tener problemas para identificar como nos sentimos por dentro. Esto sucede por las dificultades para procesar la información que nuestro cuerpo nos da respecto a como estamos por dentro. Esto sucede porque el sentido que se encarga de informarnos de nuestro estado interno nos satura y podemos tardar mas tiempo en procesarlo. Dicho sentido es el de la **interocepción** que nos informa del estado interno de múltiples partes del cuerpo. Gracias a este sentido sabemos si tenemos hambre, estamos tristes o si sentimos cualquier tipo de dolor (emocional o físico). El cuerpo dispone de receptores por todo el cuerpo que actúan como un sistema de alertas que captan cualquier problema. Los tipos de receptores captan sensaciones musculares, presión en articulaciones, temperatura, presión sanguínea, dolor, estado de cada órgano del cuerpo. Como añadido a esto, es importante saber los autistas estamos muy influidos por nuestro sistema digestivo. Por lo cual, es muy importante atenderlo para autorregularnos mejor.

La **alexitimia** se define como la dificultad o incapacidad para detectar cómo nos sentimos tanto fisiológicamente como emocionalmente, por lo tanto nos cuesta mucho mas explicar nuestros sentimientos y sensaciones.

**Ejemplos:** No percibir cuando tienes sed o hambre. Ayer mismo, hasta que no llegué a un espacio seguro y conocido (mi casa) no detecté mis ganas de ir al baño y de beber agua a

pesar de tener un gran dolor de cabeza. Sin embargo, la sensación de hambre, para mi, siempre es evidente.

Se dice que existe un problema de conexión entre las áreas del cerebro que se ocupan del procesamiento del lenguaje y el sentido de la **interocepción**, es decir de convertir sensaciones a palabras. Posiblemente cuando el sentido de la **interocepción** proporcione demasiada información o una información poco común, cueste mucho mas transformarlo a palabras o siquiera entenderlo.

Como aclaración sobre la **empatía autista**, no tenemos menos empatía que las personas alista. Al contrario, podemos ser hiperempáticos, sin embargo existe una dificultad para expresarla de la manera habitual. Por lo general, la gente autista suele tener mejores capacidades para reconocer patrones visuales o sociales. Con lo cual se nos da mucho mejor detectar ocasiones en las que una persona puede sufrir y sin embargo no tenemos por que procesar esto de la forma alista, que es como automáticamente emocional. Sin embargo, cuando hemos puesto palabras y le hemos dado explicación (racional) a la emoción ajena, suele haber una forma racional de ayudar a les demás. Hacemos un esfuerzo consciente para entender y ayudar de la mejor manera a les demás, solemos dar información relevante o mecanismos que a nosotros nos sirven para resolver dicho sufrimiento.

### Ejemplos:

- Quedarse bloqueados ante una situación, no reaccionar de forma emocional ante una situación (conflictiva, triste, etc), no contagiarse de la emoción, preguntarnos que deberíamos sentir en la situación o plantearnos de que manera deberíamos demostrar nuestras emociones (consolar, enfadarnos, ignorar, etc).
- Dificultad para entender los mensajes o las emociones ajenas (que pueden convertirse con frecuencia en malentendidos), dificultad para expresar las emociones que puedan demostrar “activamente” empatía, racionalización de las emociones generalizada, aconsejar en base a nuestra experiencia y la percepción de la situación, etc.
- No entender que alguien está triste hasta que llora, preguntar por cómo se siente alguien porque no entendéis su tono,
- No entender el concepto de “enamoramiento fisiológico” porque no habéis notado “el subidón” y acabáis pensando que no tenéis sentimientos porque no os enamoráis de la forma alista.
- Vuestro cuerpo os “pide” acercaros o alejaros de alguien pero no sabéis por qué. Esto pasa cuando alguien realmente os hace estar agusto/disgusto y actuais por inercia, el cuerpo es muy sabio, hacedle caso menos cuando os olvidáis de hacerle caso.
- Usar un “manual mental” para saber que hacer en caso según se presente cada emoción ajena o cada patrón de comunicación y frustrarse cuando las cosas no salen según los “manuales”.

- Que nos acusen de egoísmo al no comunicarnos de la forma alista y automáticamente "empática"/emocional frente a una situación de sufrimiento ajeno o un conflicto.

En la **plantilla** queremos apuntar todas las manifestaciones atípicas de empatía, dificultades de expresión verbal e identificación de sentimientos propios.

Podríamos decir que otra cara de la **alexitimia** es que para nosotros es habitual mezclar sensaciones con sentimientos. Funcionan como unos hilos que no se pueden desenredar.

Al no detectar de forma clara sensaciones, sentimientos y mezclarlos, a les autistas nos cuesta poner remedio a sus necesidades (fisiológicas, emocionales).

### Ejemplos:

- Entrar en una espiral de confundir nerviosismo con hambre y pasar el día sin comer y con ansiedad. O no detectar que están tristes para conocer el origen y ponerle remedio hasta que es demasiado tarde, por ejemplo no alejarse de alguien que te trata mal hasta caer en depresión.
- No darte cuenta de que estás incómodo en una situación por unas hipersensibilidades (un ruido muy fuerte, contacto con una textura desagradable, etc) y confundirlo con un enfado (con alguien). Y que al retirar las cosas que te provocan ese desagrado se resuelva el problema.
- A veces me siento mal y tengo que repasar los eventos del día para ver cual es la causa.
- También puedo tener meltdowns sin saber por qué y me doy cuenta de que mi ambiente es saturante o que se produce misautismia hacia mi.
- **Comunicación no verbal [Ir arriba]**

Tengo una comunicación muy diferente de la alista que mola mucho, parece muy rara a les neurotípiques.

Se deberían incluir los patrones atípicos que divergen de lo que se considera una comunicación "natural" según parámetros neurotípicos.

### Ejemplos:

- No mirar a directamente a los ojos de otra persona
- No usar gestos o usarlos excesivamente
- No hablar o tener dificultad para comunicarse verbalmente en situaciones como estados límite (estrés alto, falta de sueño..)
- También las personas autistas tienen algunas formas atípicas de mover los labios, la cara y de gesticular. Un ejemplo que me parece representativo es Mark Zuckerberg el dueño de Meta/Facebook que es una persona muy conocida por esto, sin embargo es una persona autista y no es bien vista socialmente.

- **Dificultad con amistades y relaciones [Ir arriba]**

Las dinámicas de grupo autistas son raras para alistas y estamos aquí para demostrarlo.

Se deberían incluir los problemas para tener relaciones tanto colectivas como individuales.

**Ejemplos:** Los rasgos más comunes son malentendidos diversos, choques “culturales” (cultura alista vs autista), problemas para seguir dinámicas de grupo menos inclusivas, necesidad de acercarse despacio a las interacciones sociales, dificultad con el contacto físico espontáneo, incapacidad para conectar los intereses propios e hiperfijaciones con los intereses ajenos. Es muy común necesitar controlar el desarrollo de las interacciones sociales porque pueden ser muy agotadoras para una persona autista y de ahí la teoría/metáfora de las cucharas de azúcar diarias. Hay actividades sociales o personas que pueden consumir la energía social muy rápido o incluso puede ayudar a conservar o generar esa energía.

- **Disidencias respecto a convenciones sociales [Ir arriba]**

La gente autista tiende a ser progre o muy conservadora

Aquí entraría un aspecto que no es muy comentado en las guías que son todos los aspectos que se consideran disidentes en la manera en la que está organizada la sociedad.

Aspectos que me parecen disidentes:

- No ser capitalista
- No ser individualista, pensar en el bien común y buscar la justicia
- No ser cisgénero o no asumir como natural el género impuesto
- Formar parte del colectivo LGTBIAQ+
- No ser una persona religiosa o ser antirreligiosa. También tener una religión o modelo de creencias alternativa a tu medida. (Paganismo, etc)
- Estar en contra de la monogamia o no entenderla como algo natural
- Ser vegane
- Ser amable y honeste por sistema
- No tomar drogas de forma recreativa (Discutible)

Hay un sector de la gente autista que por lo contrario es bastante conservadora. Si no se explicaría que hubiera tanta gente de la generación "boomer" siendo tan egoísta y que sin embargo les siguen costando las convenciones sociales y siguen patrones de pensamiento autista.

## **Comportamientos y actividades restrictivas/repetitivas [Ir arriba]**

Relacionarse con uno mismo

- **Autoestimulación / "Stimming" [Ir arriba]**

Toda actividad de autoestimulación que se produce cuando necesitas autorregulación. Puede ir desde movimientos del cuerpo tanto en una silla, de pie como tumbado. Las



personas autistas se autoestimulan cuando no existe un plan a seguir y no hay una concentración total sobre este como cuando durante un plan que requiere bastante concentración hay capacidad mental y necesidad de estimularse.

### Ejemplos:

- Manipular objetos con las manos
- Hacer juegos mentales como búsqueda de patrones o contar números, moverse hacia los lados, reclinarse en la silla, masturbarse,
- Repetir alguna acción estimulativa, zapear entre diferentes webs (por ejemplo: redes sociales, juegos, etc.) o canales de multimedia.
- Autoestimularse hasta embotar los sentidos en algunos contextos y unido a la procrastinación intensiva cuando no se ve una capaz de hacer acciones difíciles o costosas.

- **Comportamiento rígido y patrones de pensamiento atípicos y/o autistas [Ir arriba]**

Funciono A -> B -> C porque siempre me funciona y me cuesta no hacerlo.

Aquí pondremos todos los aspectos que consideremos extraños y es de las partes que requiere más autorreflexión. La rigidez mental es la incapacidad para hacer cosas de manera diferente a pesar de que son perfectamente factibles y en ocasiones más óptimas pero que provocan un conflicto interno si se intentan cambiar. Respecto a patrones de pensamiento, realmente es buscar y leer sobre rasgos asociados con el autismo y reflejarse en ellos.

Por ejemplo, la necesidad de aprender las reglas de algo para poder interactuar con ese algo. Unido al comportamiento rígido también hay una intersección y por eso estos puntos van juntos. La gente autista se aísla en micromundos cerrados donde tiene un cierto control y le puede costar salir de ellos o cambiar esos mundos. La idea sería explicar que es lo que compone tu pequeño mundo y cómo interactúas con el mundo exterior a este.

**Ejemplos de patrones autistas:** La literalidad en la comunicación, la hiperfuncionalidad ejecutiva o la disfuncionalidad ejecutiva dependiendo del contexto, frustración al recibir interrupciones, el afecto intenso a objetos, memoria fotográfica; intereses fijos respecto a vestimenta, comida, multimedia, etc.; necesidad de control (posiblemente TOC y TCA), facilidad para ver patrones neurotípicos como extraños y por lo general una percepción muy diferente de la realidad (solemos pensar que la forma de funcionar de la sociedad neurotípica es extraña y que no tiene lógica), necesidad de justicia (social, personal, etc.), necesidad de tener planes de escape para situaciones sociales, etc. Hay muchos más que se pueden buscar o leer fuera pero creo que es un buen resumen.

- **Ecolalias [Ir arriba]**

Consisten en la repetición de palabras que se acaban de escuchar. Puede ser en una conversación, dichas por una misma, en películas, en audios, etc. siempre con componente sonoro. Normalmente, se repiten las últimas palabras que dice la otra persona en una conversación con el fin de generar una respuesta que es esperada por les alistas sin tener que hacer un esfuerzo comunicativo. Ejemplo:

- Pues hoy fui al trabajo, mi jefe me gritó, acabé muy tarde y estoy muy cansado, en fin día de mierda.
- + Día de mierda.
- Sí, me duele todo pero bueno, y tú ¿Cómo estás? ¿Estás bien?
- + ¿Estás bien?
- ¿Estás repitiendo ecolalicamente todo lo que digo?
- + Todo lo que digo.

Es el ejemplo más clásico, aunque la definición puede ser más amplia, por ejemplo repetir conversaciones, canciones, sonidos (como zumbidos por ejemplo), repetición de pensamientos, etc. Les autistas que somos capaces de hacer masking no solemos identificarnos con la ecolalia, pues llega a ser un masking muy interiorizado si eres consciente de ello, sin embargo, si se prueba a conversar de esta forma podéis encontrarlo satisfactorio, o que os requiere menos cucharas, o que os permite generar una respuesta comunicativa a la vez que se piensan o hacen otras cosas. Además, puede ser una forma de autorregulación (stim). No hay que confundirlo con el lenguaje preformado en el que se dan respuestas también automáticas pero no son generadas a raíz de lo que se escucha o se ha estado escuchando, sino que suelen ser meditadas y requieren un mayor esfuerzo cognitivo a priori, a modo de pensar en posibles respuestas a determinadas situaciones en conversaciones, y luego realizarlas ya pensadas de forma más automática para satisfacer las demandas de respuesta del interlocutore.

### **Otros ejemplos:**

- Escribir con las manos lo que se está escuchando como si estuvieses haciendo mecanografía
- Repetir un sonido que te ha sobresaltado
- Al mover un objeto repetitivamente, como balanceándolo (una puerta...) ir haciendo soniditos "wiiii, wiiii..."
- Cuando una palabra te suena graciosa o chula la repites como saboreándola, o haces con ella una canción.
- Dar una respuesta parecida siempre a lo que te mandan para seguir el juego. Como responder a un sticker con otro del mismo pack, un gif en respuesta a otro gif, básicamente como haciendo eco.
- **Intereses especiales [Ir arriba]**

La idea es desgranar tus intereses especiales y analizar de que manera los disfrutas si es posible, y reflexionar sobre qué diferencias ves entre la forma en que la gente neurotípica suele gustar de sus intereses y la tuya. Si tienes un grupo de aficiones en común con gente neurotípica esto será más fácil. Normalmente, les autistas tenemos hiperfijación por ciertos temas de manera que somos capaces de hablar de dicho tema sin parar, de estar pensándolo durante largos periodos de tiempo y disfrutándolos, sin embargo esto para las personas alistas no es algo natural y pueden pensar fácilmente de nosotros que somos obsesivos o que tenemos algún problema (en realidad el problema es el prejuicio de pensar

que esto es algo malo cuando nosotros lo disfrutamos, y de hecho, podemos aportar grandes cosas a raíz de esta capacidad). Estos intereses especiales no siempre son constantes y van cambiando con el tiempo. Pueden ser temas muy amplios como política, ética, filosofía, arte, matemáticas; juegos o videojuegos que podemos jugar durante días sin parar; libros, series, animes que somos capaces de ver repetitivamente hasta aprenderlos de memoria; y de hecho, también pueden ser personas (muchas veces esto asociado a una atracción romántica pero no siempre) (motivo por el cual también nos llaman obsesivos).

- **Problemas sensoriales [Ir arriba]**

Mucho estímulo, quiero tranquilidad en mis sentidos

A veces pueden ser difíciles de sacar a la luz si no son muy disruptivos pero deberías desglosar todos tus problemas con los cinco sentidos y reflexionar sobre cuáles son los estímulos más molestos. Por otra parte también puedes añadir tus pensamientos sobre los casos en los que piensas que sufres más que la gente normal.

- **Enfermedades, trastornos y condiciones conocidos [Ir arriba]**

Tengo enfermedades que parecen "normales" pero en realidad son posibles rasgos autistas.

Hay bastantes enfermedades, trastornos y condiciones relacionadas con el autismo.

**Ejemplos:**

- Dermatitis
  - Problemas intestinales
  - Desórdenes del sueño (sonambulismo, etc.)
  - Epilepsia
  - Prosopagnosia (Dificultad para recordar caras)
  - TOCs (Trastorno obsesivo compulsivo)
  - Trastornos de ansiedad (Generalizada, etc)
  - Otras neurodivergencias.
- **Disfuncionalidad ejecutiva y/o funcionalidad atípica [Ir arriba]**

Se me da muy bien hacer este patrón A -> B -> C y encima tengo hiperfijación así que "hiperfunciono". Pero se me da muy mal hacer este otro C -> A -> D -> B, ayuda, me atasco y me "hipercuesta".

La gente autista puede ser muy particular a la hora de funcionar y depende de cómo sea la persona puede tener funcionamientos muy buenos en determinadas tareas y muy malos en otras. Habría que reflexionar sobre en qué tareas existe de verdad una diferencia de capacidad y funcionamiento, que clase de estrategias ayudan a funcionar mejor, qué tareas o interacciones pueden provocar disfunción o incapacidad.

**Ejemplos:** A altas horas de la noche tras haber despejado mi cabeza de socializar durante el día soy capaz de hacer escritos y guías de autodiagnóstico de forma mucho más eficiente y rápida que de día. Sin embargo me tiro el día languideciendo cuando pierdo la energía

social. Solo soy capaz de trabajar cuando mis deberes van de dinosaurios o de otro tema por el que tengo interés especial. Me cuesta muchísimo limpiar la casa o simplemente hacer una tarea de 5 minutos y tiendo a procrastinar durante días. Olvido conscientemente de beber, comer y demás porque me cuesta levantarme de la silla si estoy muy muy cansado. Si me mandan tareas nuevas que no conozco o que me disgustan, tardo muchísimo más tiempo.

- **Enmascaramiento/Masking [Ir arriba]**

Ocultar que tus cosas autistas al resto para poder sobrevivir.

Por lo general toda persona neurodivergente tiene que utilizar estrategias para pasar por neurotípica y no llamar la atención o no ser descubierta. Esto es importante porque para sobrevivir en esta sociedad que valora tanto la socialización debemos usar parte de nuestra energía solamente para pasar por normales. Básicamente esta sección sería escribir sobre las veces que eres consciente de que has tenido que ocultar tus rasgos autistas y como te has sentido al respecto.

**Ejemplos:** Concentrarse en algo para dejar de hacer autoestimulación y no mover las manos ni cambiar de postura, mirar a los ojos de vez en cuando en una conversación y sentirse muy cansado después, tener memorizadas las fórmulas y establecer un protocolo para relacionarse con gente neurotípica, notar que necesitas descansos después de tener una interacción larga con gente al haber usado tu energía haciendo “masking” y sentirse muy aliviado cuando puedes dejar de hacerlo.

## **Rasgos en la infancia/desarrollo [Ir arriba]**

Recuerdos tuyos y de familiares y gente cercana del pasado.

**ADVERTENCIA:** En los diagnósticos de autismo **NO** se necesitan informes ni entrevistas de ningún tipo de esta “gente de tu pasado” para poder ser válidos o siquiera hacerse. Caes en el riesgo de infantilización e podría llevar a invalidar tus rasgos autistas actuales y de que te den un diagnóstico negativo por falta de pruebas.

Es totalmente normal tener ciertas habilidades (alistas) trabajadas o ciertos rasgos autistas enmascarados, puesto que en el pasado posiblemente tuviste que superar dificultades. El hecho de haber trabajado en una habilidad (psicomotriz, social, etc) de forma consciente o forzada implica que hubo un proceso de desarrollo de habilidades para enmascarar tus rasgos y encajar mejor en la sociedad alista. Por lo tanto, en tu plantilla de autodiagnóstico deberían figurar todos los procesos de aprendizaje y enmascaramiento.

Comúnmente lo que aporta la familia, tutores, orientadores, pediatras, etc; a los procesos de diagnóstico son sus recuerdos e impresiones sobre tu comportamiento durante la vida. Sería conveniente que mientras estás identificando tus rasgos autistas repasaras tus recuerdos del pasado para que veas como has cambiado o lo que has aprendido en el proceso. Probablemente hayas aprendido a manejarte mucho en entornos alistas y ahora se te haya olvidado que quizá en el pasado no lo tenías tan fácil o tuviste una época donde tenías problemas al respecto. Sería conveniente que hicieras entrevistas a tus familiares y otras personas de tu pasado para preguntarles sobre esto. Especialmente a tus figuras de

apego cercano y gente que haya estado **atenta de verdad** a lo que te ha ido pasando en la vida y a tus dificultades pasadas.

No recomiendo llevar a tus familiares u otras personas del pasado a un proceso de diagnóstico en los siguientes casos:

- **NO** han prestado atención durante tu desarrollo
- Son hostiles a un posible diagnóstico de autismo
- Propagan el odio hacia todo lo que no sea normativo

Si cumplen cualquiera de los puntos anteriores, estate alerta. En un proceso de diagnóstico oficial podrían hacer más mal que bien. Por poner un análogo, es como llevar a un mal testigo a un juicio. Recomiendo que les hagas la entrevista antes de ir a diagnóstico y que incluyas sus aportaciones en la plantilla de rasgos autistas.

## Efectos en la vida diaria [\[Ir arriba\]](#)

Cuanto crees que te afectan no ser alguien normative en la vida.

Aquí habría que hacer un recorrido por los rasgos que puedas reconocer en tu línea vital y explicar cuáles son los efectos de la disrupción de ser autista o básicamente divergente, especialmente en un mundo hecho por y para gente neurotípica. Pueden surgir muchos problemas como por ejemplo dificultad para relacionarse excepto quizá con gente neurodivergente, problemas para conseguir trabajo (estable), problemas familiares, malestar general interno (problemas de estrés, depresión, etc.).

## Otros [\[Ir arriba\]](#)

Borrador o cosas que no sepas donde poner

Aquí entraría todo lo que no consigas poner en ninguna categoría de las anteriores pero creas que realmente es un rasgo autista o es una parte importante de tu vivencia como persona autista. Puedes usarlo de borrador para reorganizarlo luego en donde veas conveniente.

## Descargas [\[Ir arriba\]](#)

### Guía de autodiagnóstico [\[Ir arriba\]](#)

- [Formato PDF \(.pdf\)](#)
- [Formato Word \(.docx\)](#)
- [Formato texto \(.txt\)](#)

### Plantillas rellenables para documentación de rasgos [\[Ir arriba\]](#)

Estas plantillas sirven para documentar los rasgos autistas/no normativos.

- [Plantilla en formato Texto \(.txt\)](#)
- [Plantilla en formato Word \(.docx\)](#)

## Reciprocidad socio-emocional

- \* ### Reciprocidad socio-emocional / empatía y alexitimia. Muestras de empatía atípica.
- \* ### Alexitimia y dificultades con la interocepción (fisiológica y emocional)
- \* ### Comunicación no verbal.
- \* ### Dificultad con amistades y relaciones.
- \* ### Disidencias respecto a convenciones sociales

---

## Comportamientos y actividades restrictivas/repetitivas

- \* ### Stimming
- \* ### Comportamiento rígido y patrones de pensamiento atípicos y/o autistas
- \* ### Intereses especiales
- \* ### Ecolalias
- \* ### Dificultades de interocepción fisiológica
- \* ### Problemas sensoriales
- \* ### Enfermedades, trastornos, condiciones conocidos
- \* ### Disfuncionalidad ejecutiva y/o funcionalidad atípica
- \* ### Estrategias de enmascaramiento / "Masking"

## Rasgos en la infancia/desarrollo

## Efecto en la vida diaria

## Otros

---

© 2022. Este documento está licenciado a Creative Commons con una licencia [CC BY-NC-SA](#)