

# Recurso:-Guía-de-autodiagnóstico-de-autismo-para-documentación-y-autoanálisis.-[Incluye-plantilla-rellenable]

## Contents

<b>Tabla de contenidos</b>	<b>2</b>
<b>Presentación [Ir arriba]</b>	<b>2</b>
Vías de (auto)diagnosticarse [Ir arriba] . . . . .	2
Violencia recibida en procesos de diagnóstico oficial . . . . .	3
Crítica a los procesos de diagnóstico oficiales [Ir arriba] . . . . .	3
Problemas de las pruebas diagnósticas . . . . .	4
Problemas del resto del proceso . . . . .	4
Ventajas del autodiagnóstico documentado . . . . .	4
<b>Planteamiento y objetivo de la guía [Ir arriba]</b>	<b>6</b>
¿Como rellenar la plantilla de autodiagnóstico? . . . . .	6
¿Como evaluar nuestros rasgos? . . . . .	7
¿Quien debe rellenar la plantilla de autodiagnóstico? . . . . .	7
Ventajas de rellenar la plantilla de autodiagnóstico . . . . .	7
<b>Glosario [Ir arriba]</b>	<b>7</b>
<b>Apartados [Ir arriba]</b>	<b>8</b>
Interacción/comunicación social atípica [Ir arriba] . . . . .	8
Reciprocidad socio-emocional / Empatía y alexitimia [Ir arriba] . . . . .	8
Comunicación no verbal [Ir arriba] . . . . .	11
Dificultad con amistades y relaciones [Ir arriba] . . . . .	11
Disidencias respecto a convenciones sociales [Ir arriba] . . . . .	11
Comportamientos y actividades restrictivas/repetitivas [Ir arriba] . . . . .	12
Autoestimulación / "Stimming" [Ir arriba] . . . . .	12
Comportamiento rígido y patrones de pensamiento atípicos y/o autistas [Ir arriba] . . . . .	12
Ecolalias [Ir arriba] . . . . .	13
Intereses especiales [Ir arriba] . . . . .	13
Compulsiones y TOCs [Ir arriba] . . . . .	14
Sensorialidad atípica [Ir arriba] . . . . .	14
Enfermedades, trastornos y condiciones conocidos [Ir arriba] . . . . .	15
Disfuncionalidad ejecutiva y/o funcionalidad atípica [Ir arriba] . . . . .	15
Enmascaramiento/Masking [Ir arriba] . . . . .	15
Rasgos en la infancia/desarrollo [Ir arriba] . . . . .	16
Efectos en la vida diaria [Ir arriba] . . . . .	16
Otros [Ir arriba] . . . . .	16
<b>Descargas [Ir arriba]</b>	<b>17</b>
Guía de autodiagnóstico [Ir arriba] . . . . .	17
Plantillas rellenables para documentación de rasgos [Ir arriba] . . . . .	17
Plantilla lista para copiar y pegar [Ir arriba] . . . . .	17

Escrito por Asamblea Autista Madrid  
Enlace a la versión wiki mas actualizada

# Tabla de contenidos

## 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 decidir si es autista o no sin necesidad de que otra gente opine al respecto. El proceso de diagnosticarse como autista en la mayoría de los casos no es tan simple como sentarse durante horas frente a profesionales y esperar que con eso baste, sino la persona interesada debe implicarse muy activamente para que se le perciba correctamente. Por eso hemos creado esta guía para **facilitaros la vida** y que tengáis información actualizada, fiable y compilada **por autistas y para autistas**.

Actualmente autodiagnosticarse es un infierno para mucha gente porque no existen prácticamente recursos de autodiagnóstico fiables mas allá de las pruebas de entre diez y cientos de preguntas de respuesta múltiple, generalmente creadas por alistas. Dichas pruebas no ayudan a prepararse para un diagnóstico oficial o siquiera para autodiagnosticarse porque:

- Están plagadas de **prejuicios** hacia autistas y se basan en **estereotipos** dañinos
- No dan información mas allá de generalizaciones y números **arbitrarios** para describir tus rasgos autistas
- No dan mucha información cualitativa ni se acompañan de fuentes de información sobre los rasgos para conocer los siguientes pasos a seguir.
- No consideran factores importantes como:
  - Otras neurodivergencias, traumas y condiciones.
  - El enmascaramiento de los rasgos ("masking")

Lo cual hace que las puntuaciones sean mas bajas cuando la persona no ha empezado su proceso de autodiagnóstico y autodescubrimiento.

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 por 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.

## Vías de (auto)diagnosticarse [Ir arriba]

Lo más importante, el diagnóstico oficial pasando por el sistema médico NO ES NECESARIO para poder considerarte autista.

Las vías para poder afirmarse autista sin dudas y eliminar el síndrome del impostor son complicadas de navegar. Hay varias vías:

1. La primera, la manera "oficial" consiste en que pruebes con el sistema médico, que es el único que puede darte diagnóstico "oficial". En esta vía, la gente normalmente es que van pasando por diferentes profesionales hasta que consiguen encontrar uno que escuche y si tienen suerte uno de ellos puede que esté realmente mejor informado. Es bastante improbable, puesto que el autismo se suele enseñar mal, documentar mal e investigar mal. Sería conveniente leer este análisis de las violencias recibidas en procesos de diagnóstico "oficial".
2. La segunda vía implica que tengas personas de referencia (autistas preferiblemente) que te apoyen, aconsejen y acompañen en el proceso. Requiere de mucha suerte y aunque no es una mala vía, las personas deberían estar **muy formadas** para recomendarte cosas como:
  - Formas de investigar sobre tus rasgos autistas.
  - Lugares donde recibir ayuda profesional y diagnosticarte oficialmente (si lo deseas).
  - Requisitos para prepararte para un reconocimiento de la discapacidad, etc.

Son muchos datos y se necesita de tener mucha formación para acompañarte en esta clase de procesos por lo que tampoco es exactamente una vía fácil. Por otra parte, hay muchísima información errónea, poco accesible (en inglés), y criterios desactualizados que en ocasiones hacen mas mal que bien. Suelen estar mal explicadas:

- Ecolálias
  - Enfermedades, trastornos y condiciones asociadas al autismo
  - La autoestimulación ("stimming") y sus diferentes formas
  - En general todo está mal explicado y representado
3. La vía que te presentamos en esta guía: Nuestra idea es ofrecerte una manera autónoma de buscar respuestas que no requiera de tantísima burocracia, energía y que sea más fiable y por supuesto **gratis**.

## Violencia recibida en procesos de diagnóstico oficial

Generalmente la violencia de este sistema y de sus seguidores tiene como características:

- Cuestionamiento:
  - Hacer **valoraciones** arbitrarias **basadas en prejuicios**.
  - Hacen que **acabes cuestionando tu experiencia vital** y tus rasgos y entrar en crisis por la falta de apoyo y de refuerzo positivo.
- Invalidación:
  - Negarte la posibilidad de ser autista **sin siquiera valorarte** ni hacerte ningún tipo de prueba o entrevista
  - No te escuchan incluso cuando les das una lista rasgos claramente autistas. Rebajan su importancia/relevancia.
- Dependencia de intermediarios y precarización:
  - Precarización: Hacen que tener un diagnóstico oficial generalmente requiera de **muchos recursos económicos** por sistema y es considerado un **privilegio de clase**. Incluso que puedas necesitar de hacer diferentes valoraciones de diferentes profesionales y tener que buscar sin parar porque sientes que no te toman en serio.
  - Los **"intermediarios"** (psicólogos, psiquiatras, etc) del proceso de diagnóstico pueden llegar a **ejercer su poder** sobre si tienes derecho a tener adaptaciones mediante los **informes de diagnóstico**.  
De estos informes depende que recibas **ayudas** tanto **económicas como sociales, adaptaciones**, etc. Si no hacen informes suficientemente extensos y detallados no quedan oficializadas tus dificultades y tus necesidades de apoyo. Indirectamente pueden acabar siendo dueños de tu capacidad para sobrevivir en el sistema capitalista.
- Indefensión:
  - Te **niegan adaptaciones con** o sin un **diagnóstico oficial** puesto que tener un diagnóstico no te garantiza que te hagan caso. por capacitismo.
  - Tener un **diagnóstico oficial** de autismo te puede hacer **recibir mas violencia** por parte del sistema. Por ejemplo, si pasas por hospitales o centros de "salud mental".
- Fascismo/Capacitismo: La gente neurotípica tiene muchos prejuicios e ideologías de corte fascista, respecto a la gente disca que les llevan a maltratarnos:
  - Son contraries a la accesibilidad por su odio hacia la gente disca.
  - Te asumen como disfuncional, con discapacidad intelectual, frágil, etc.
  - Si enmascaramos suficientemente bien nuestros rasgos autistas, no aparentamos tener disfunción ejecutiva o no nos parecemos a estereotipos basados en personajes populares de ficción "autistas" pueden llegar a :
    - \* Cuestionar nuestro diagnóstico.
    - \* Darnos refuerzo positivo por no aparentar "tener una enfermedad" o "funcionar de forma bastante neurotípica".
- Te crean **traumas** en el proceso de diagnóstico por los puntos anteriores.

## Crítica a los procesos de diagnóstico oficiales [Ir arriba]

Casi todo está mal.

Por lo general, en los diagnósticos oficiales se evalúa lo "disruptivas" que son tus características personales generadas específicamente por tu neurodivergencia y se intenta separar lo que pudiera no estar causado por esta. Si la persona que te evalúa es neurotípica, tendrán que:

- Tener bastante **experiencia** tratando **con gente autista**. Puesto que al no ser autistas no podrán aprender de si mismos.
- **Deconstruir y desaprender** lo que se enseña en los **manuales de psiquiatría** (DSM, ICE, etc).
- **Fijarse mucho en los detalles**, cosa que a la gente neurotípica le cuesta especialmente, puesto que no suelen ser tan perceptivos como nosotros ni tampoco sabrán lo que tendrán que ver. Si tus rasgos autistas no les parecen lo suficientemente "disruptivos" o estereotípicos es probable que su diagnóstico no sea correcto.

Aclaración

- **No necesitas que un profesional te diagnostique para poder considerarte autista.**
- **El autodiagnóstico es válido para considerarse autista sin necesidad de profesionales.**

## Problemas de las pruebas diagnósticas

Las pruebas 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:

- **Pseudociencia**

No son verificables ni fiables.

Las pruebas diagnósticas no se usan como indicadores sino que intentan ponerle un número a la “cantidad del autismo”, que es ya de por sí difícil de cuantificar. Puedes ver por qué es incorrecto en la siguiente imagen (Ver imagen 1 abajo). Estas pruebas reducen el autismo a un sistema de puntos. Son atajos acientíficos, es decir que no siguen el método científico, puesto ni su eficacia ni sus resultados son del todo verificables. Opino que generalmente son atajos acientíficos para neurotípicos con baja capacidad de percepción y poca sensibilidad hacia los rasgos autistas. Por otra parte, las que se usan habitualmente (ADOS-2, etc) solo detectan correctamente a personas que enmascaran poco, por lo general hombres cis y detectan incorrectamente a mujeres y personas de otros géneros. Nunca deberían tomarse como un requisito para ser diagnosticado como autista sino como un indicador. La experiencia autista propia y las entrevistas deberían ser lo más importante.

- **Las pruebas no son relevantes/correctas. Los procesos se alargan artificialmente**

Solo funcionan bien para hombres cis

- Existen profesionales de que realizan diagnósticos que se aprovechan de su posición de poder, para alargar los procesos diagnósticos de forma arbitraria, poco transparente y darte una falsa sensación de que el proceso es más complicado de lo que en realidad es.
- Se da demasiada importancia a pruebas diagnósticas con defectos importantes y de valor cuestionable.
- Las pruebas no son suficientemente sensibles a todo el espectro autista.
- No se utilizan los métodos correctos que evitan los falsos positivos y negativos.

## Problemas del resto del proceso

- **Ambiente poco adecuado**

Se enmascara durante el propio proceso.

Para detectar rasgos autistas, muchas veces se necesita un nivel de estrés alto o una situación complicada para desenmascarar a una mente autista. Esto no tiene por qué pasar durante diagnóstico. **Por ejemplo**, después de mi primer diagnóstico descubrí que sufría de misofonía (sensibilidad selectiva al sonido) y que me llevaba a tener crisis muy intensas y rápidas. Me di cuenta de que no habría podido detectarlo sin un entorno “hostil” o un estímulo muy desagradable que lo desencadene. Cosa que en los diagnósticos es difícil que suceda.

- **Ignoran el enmascaramiento en adultos**

Te va a salir mal si no consigues desenmascararte.

El diagnóstico en personas adultas es más difícil que en personas que no han tenido que enmascarar tanto, especialmente si le profesional encargada no es neurodivergente. Si eres adulto, hay que realizar una gran investigación para ver la persona debajo de la máscara. Sin embargo, los procesos diagnósticos generalmente obvian esto. Además intentan replicar un diagnóstico infantil con “ayudas” priorizando la opinión de tus padres por encima de tu vivencia. Generalmente, no nos ayuda depender de personas neurotípicas por su exceso de confianza, capacitismo y su ignorancia respecto al paradigma del autismo actual.

- **Familiares enturbian el proceso**

Mi familia dice que soy normal.

Para atajar y comprobar que la persona no miente, se entrevista a familiares, se hacen pruebas diagnósticas adaptadas a la percepción de la persona, etc. Entrevistar a familiares puede ser útil pero también puede añadir **parcialidad, subjetividad, infantilización** hacia la persona diagnosticada y llevar a conclusiones erróneas que enturbian el proceso de diagnóstico y **perjudican a la persona** que se está diagnosticando. Un caso típico es el de los padres que no saben que son neurodivergentes y asumen que sus hijos son normales o simplemente que rellenan los huecos de su mala memoria con su percepción subjetiva actual o pasada de sus hijos.

## Ventajas del autodiagnóstico documentado

- **Científico**

Un profesional de diagnósticos puede errar a la hora de hacer la evaluación de un diagnóstico y ser subjetivo. Sin embargo, nuestra **experiencia** puede ser **verificada, discutida y observada** por nuestro entorno. Si practicamos la autoobservación y autopercepción durante un tiempo podremos documentar de forma mucho más objetiva nuestros rasgos autistas. Desde esta guía se propone un procedimiento que sigue el método científico.

- **Permite la discusión. Diagnóstico comunitario.**

Tener los rasgos documentados facilita mucho la discusión colectiva sobre estos. Esto permite una mayor seguridad para anotar y descubrir mas rasgos y compartir experiencias. Reduce el síndrome del impostor que sufre mucha gente que está en proceso de autodiagnóstico. Ya no eres simplemente una persona que está siendo evaluada de forma opaca por varias personas con un criterio cuestionable basado en libros de psiquiatría también bastante cuestionables.

- **Análisis profundo**

En mi experiencia y también la del resto de la comunidad que se ha autodiagnosticado, ha sido muy provechoso tener documentados todos mis rasgos autistas, que realizar un proceso de diagnóstico oficial. Puesto que me daba mas seguridad y credibilidad tener preparada dicha documentación. Hace falta un análisis de los rasgos mas profundo que el que se suele dar en un proceso oficial y una investigación exhaustiva al detalle de muchos aspectos que normalmente se omite.

- **Autosuficiencia para diagnosticarse**

El método que se propone en esta guía es rellenar la plantilla adjunta en la **sección de descargas**. Creemos que puede ahorrarte muchos trámites y también de hacer múltiples sesiones de diagnóstico. Se hace mucho más evidente y claro que eres neurodivergente cuando has documentado todos tus rasgos. Esta guía te sirve para documentar todas tus “dificultades”, necesidades y patrones y para tener una respuesta definitiva a la pregunta de si pudieras ser autista.

- **Método perenne y verificado por la comunidad.**

Esta herramienta de autodiagnóstico es muchísimo más potente si se usa correctamente, creo firmemente que es donde reside la verdadera clave del autodiagnóstico y también del diagnóstico oficial. Considero que esta herramienta seguirá siendo útil aunque cambien los manuales y las metodologías de las pruebas de diagnóstico oficial. Ha sido creada en un esfuerzo colaborativo por la comunidad autistas, uniendo las experiencias de todos.

Imagen 1.

# Espectro Autista

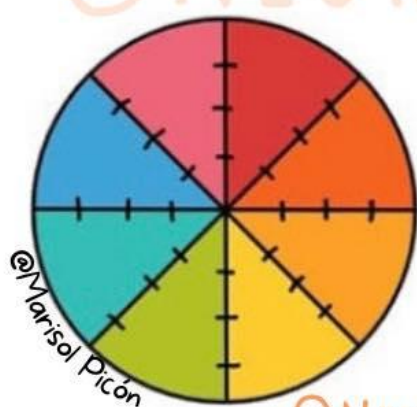
El Espectro Autista NO es lineal



poco autista

muy autista

El Espectro Autista se ve así:



- habilidades sociales
- intereses especiales
- rutinas
- procesamiento sensorial
- stimming / autorregulación
- percepción
- función ejecutiva
- otros

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

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

Desde esta guía proponemos que para mejorar el proceso de diagnóstico, la mejor manera es documentar **todos los rasgos** que se puedan interpretar como "divergentes a la norma", **neurodivergentes** y **autistas**. Para documentarlos se proporciona una plantilla que debe ser rellenada extensamente para poder explicar tus dinámicas personales.

### ¿Como rellenar la plantilla de autodiagnóstico?

Lo ideal es la plantilla fuera rellenada con una serie de rasgos relacionados entre si:

- Debería rellenarse de la manera mas **completa** y amplia posible.
- Debería tener **ejemplos de cada rasgo** en todas las secciones

- Debería **haber coherencia** entre los diferentes rasgos y ejemplos para:
  1. Poder explicar tus dinámicas de forma completa y explicando sus diferentes matices
  2. Que mejore la coherencia de tu historia
- Una propuesta de **estructura** para anotar cada rasgo:
  1. **Descripción aproximada** del rasgo.  
"Me cuesta socializar en ambientes con gente neurotípica. No consigo hablar de mis temas de interés y acabo en crisis cuando llego a casa"
  2. **Ejemplos de las ocurrencias** del rasgo: Indicar el mayor número posible indicando frecuencia, lugares, entorno, etc para mejorar la verosimilitud de tu plantilla de rasgos.  
"Me ocurre siempre que salgo de fiesta, especialmente en discotecas o bares ruidosos. La gente suele tener dinámicas de exclusión y no me deja hablar."
  3. **Relaciones con otros rasgos**: Indicar que otros rasgos pueden estar interactuando con el que se está describiendo y de que manera.  
"Sufro de sobrecarga sensorial al pasar mucho rato en ese ambiente social y aparte se me junta con una hipersensibilidad al ruido por el alto sonido de la música o por el ritmo que en ocasiones me dificulta la autoestimulación."
  4. **Diferencias temporales**: Sería bueno explicar como ha cambiado tu vivencia a lo largo de los años. Es muy bueno para relacionarlo con cambios en la percepción sensorial, procesamiento de las emociones, etc. Para que los rasgos que hayan sido enmascarados o trabajados se incluyan y se explique dicha evolución.  
"Antes no tenía ningún problema salvo algo de cansancio de socializar pero con el tiempo mi el ambiente ruidoso me ha ido afectando mas y me ha generado un rechazo a esta clase de ambientes".
  5. **Conclusiones respecto al rasgo**.  
"La forma de relacionarme con gente neurotípica es hostil para mi y poco accesible. Aparte, se me hace difícil estar en espacios como discotecas y bares."

## ¿Como evaluar nuestros rasgos?

Para poder realizar toda esta documentación, es necesario **identificar qué es la norma social** y en que nos diferenciamos de la norma. Por lo que pondremos nuestras interacciones y comportamientos bajo vigilancia durante un tiempo largo (se recomiendan varios meses). Para valorar si nuestros rasgos son divergentes a la norma hay que considerar la profundidad de nuestras dinámicas propias, la intensidad y frecuencia de nuestros comportamientos (como por ejemplo autorregularnos haciendo autoestimulación) y los como nos trata la gente cuando nos comportamos de formas **divergentes a la norma**. Consideramos que si nuestra observación tiene suficientes indicios de que hay grandes divergencias con respecto a los de la **norma social** y cuadran con suficientes rasgos autistas, nuestras observaciones deberían ser considerados válidas para poder considerarse autista.

## ¿Quien debe rellenar la plantilla de autodiagnóstico?

Dado que esta plantilla está orientada a personas adultas que sospechan que pueden ser autistas. La tiene que rellenar **la persona que va a diagnosticarse**. Es también importante que se impliquen y colaboren personas de confianza pero siempre bajo la supervisión la persona sobre la que se investiga. Es importante que refleje la realidad de esta persona y no tanto las percepciones ajenas puesto que pueden llevar a conclusiones erróneas y dar información falsa.

## Ventajas de rellenar la plantilla de autodiagnóstico

El diagnóstico de autismo es mucho más eficaz y mejor por las siguientes razones:

- La plantilla rellena proporciona a la persona que se diagnostica **la propiedad y el control de su proceso**
- En una entrevista clínica ayuda a responder a las preguntas sin necesidad de pensar o de recordar eventos pasados o borrados/ocultos.
- La documentación que hagamos de nuestros rasgos y divergencias puede llegar a ser incluso **mejor que la de una entrevista clínica** bien larga y profunda. Nosotres podemos documentar de forma mucho mas concreta, extensa, profunda y sobretodo **fiel a nuestra realidad**.

## Glosario [Ir arriba]

- **"Stimming"**: Autoestimulación, cosas que hacen les autistas para autorregularse
- **NT** o **\*Neurotípique**: Tu cerebro es normativo. Gente que no es neurodivergente.
- **ND** o **Neurodivergente**: Tu cerebro es diferente a lo normativo. Puede ser por desarrollo o venir de nacimiento.
- **Alista**: No autista. Incluye personas neurodivergentes que no son autistas y a personas neurotípicas.

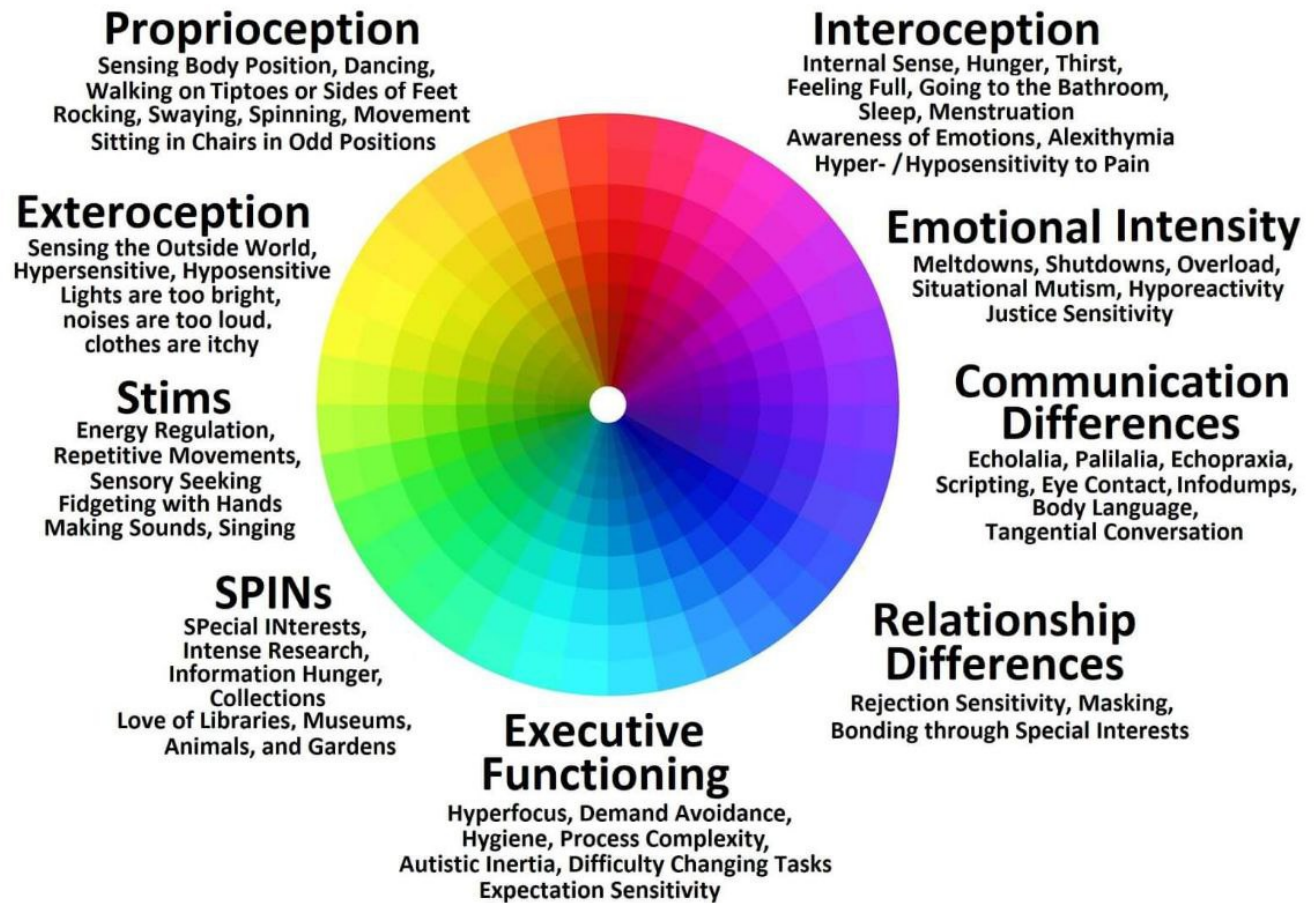


# The Autism Spectrum

Child & Adolescent Psychological Evaluations, LLC

Matt Lowry, LPP

MattLowryLPP.com



## 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 qué sientes? Y ¿saber lo que sienten los demás? ¿No suelen entender cómo o por qué sientes?

En la **plantilla de autodiagnóstico** queremos apuntar todas las:

- **Empatía autista** / Manifestaciones atípicas de empatía
  - Opinión y explicación de la manera en la que se perciben las normas sociales respecto a la expresión emocional y la empatía.
  - Tu propia percepción sobre como funciona tu expresión emocional y tu empatía.
- **Alexitimia**: Dificultades para identificar e interpretar los sentimientos propios y ajenos.
  - Alexitimia emocional
  - Alexitimia fisiológica



**Alexitimia** Se define como la dificultad o incapacidad para detectar cómo nos sentimos tanto fisiológicamente como emocionalmente, por lo tanto nos cuesta mucho más explicar nuestros sentimientos y sensaciones.

Otra forma de explicar la **alexitimia** es que de forma habitual mezclamos 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 nuestras necesidades (fisiológicas y emocionales).

#### Ejemplos:

- No percibir cuando tienes **sed o hambre**  
"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 mí, siempre es evidente.
- Entrar en una espiral de confundir **nerviosismo con hambre** y pasar el día sin comer y con ansiedad.
- No detectar que el **daño emocional**, para conocer el origen y ponerle remedio, hasta que es demasiado tarde. => Como 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 cuál 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 mí.

#### Causas de la alexitimia

1. **Saturación por exceso de información sensorial:** La **alexitimia fisiológica** se produce cuando nuestro **sistema interoceptivo** (o **sentido de la interocepción**) nos satura el cerebro de información sensorial. Podemos tardar más tiempo en procesarla y entender que nos pasa.

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 más transformarlo a palabras o siquiera entenderlo.

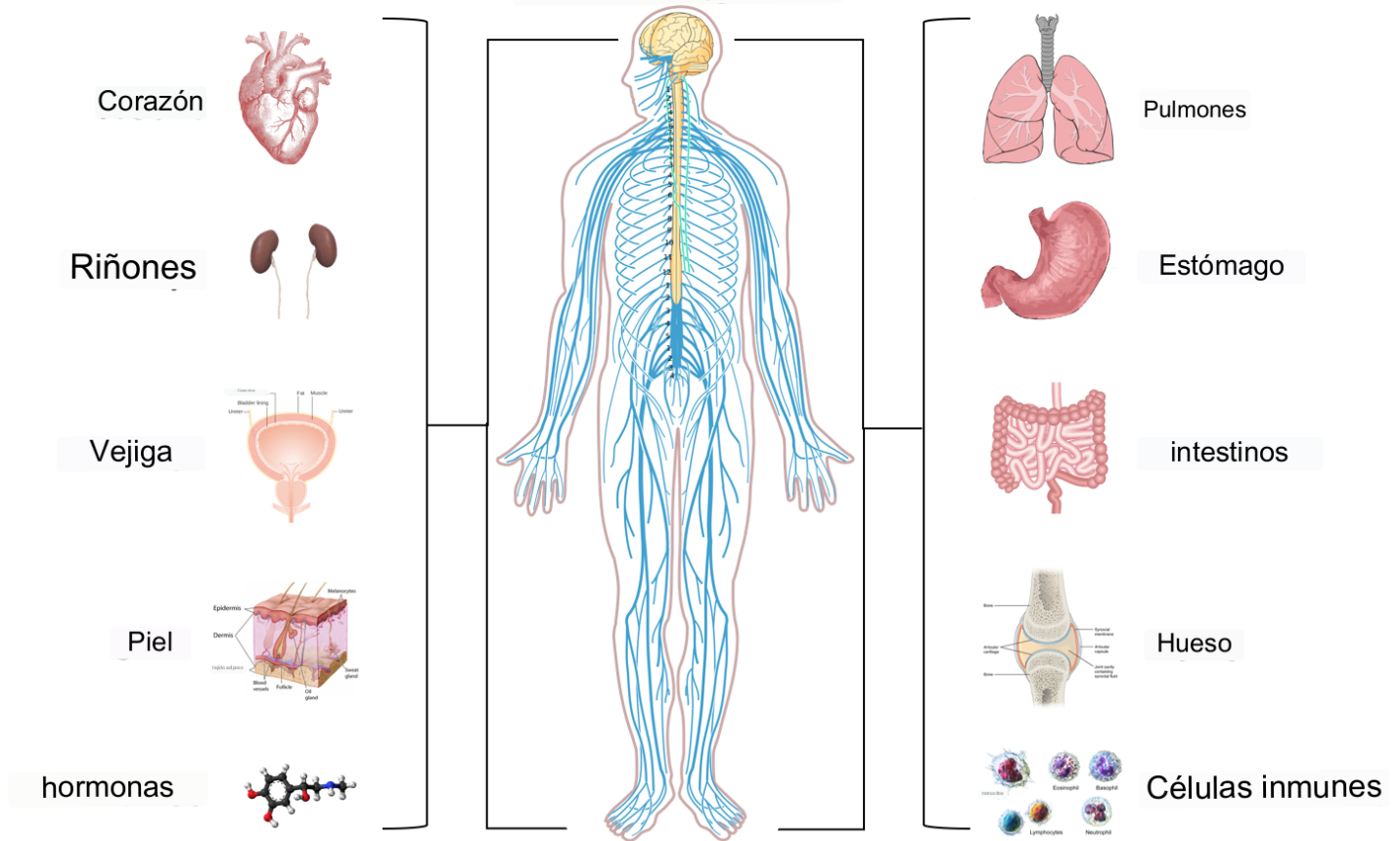
2. **Enmascaramiento prolongado:** Se puede producir **alexitimia emocional** por haber sufrido episodios largos de disociación, desrealización y despersonalización, especialmente durante la infancia.

Generalmente durante la infancia a la gente autista se le reprime, castiga y maltrata. Si actúan de una manera que la sociedad alista no considera aceptable hace que la gente se distancie de sus sentimientos para protegerse del dolor. Se acaba formando una "coraza" que es difícil de quitar a largo plazo y que posiblemente nunca se puede quitar del todo.

**Sistema interoceptivo** Dicho sentido nos informa del estado interno de múltiples partes del cuerpo. Nos informa de cosas como:

- Si tenemos hambre
- Estamos tristes
- Si sentimos dolor (emocional o físico).

## interocepción



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

**Sobre la empatía autista** Les autistas no tenemos menos empatía que las personas alistas. Al contrario, **podemos ser hiperempáticos**, sin embargo, existe una dificultad para expresarla de la manera alista. 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 qué procesar esto de la forma alista**, que es más bien "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 los demás**. Hacemos un esfuerzo consciente para entender y ayudar de la mejor manera a los demás, solemos dar información relevante o mecanismos que a nosotros nos sirven para resolver dicho sufrimiento; somos pragmáticos.

### Ejemplos:

- Quedarse bloqueados ante una situación, no reaccionar de forma emocional ante una situación (conflictiva, triste, etc.), no contagiarse de la emoción, **preguntarnos qué deberíamos sentir en la situación** o plantearnos de qué manera deberíamos demostrar nuestras emociones (consolar, enfadarnos, ignorar, etc.).
- Usar un **"manual mental"** para saber qué hacer en cada 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.
- **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 **“enamoramamiento fisiológico”** porque no habéis notado “el subidón” y por lo tanto pensar que no tenéis sentimientos porque no os enamoráis de la forma alista.
  - Que vuestro cuerpo os “pida” acercaros o alejaros de alguien pero no sabéis por qué. Esto pasa cuando alguien realmente os hace estar a gusto/a disgusto y actuáis por inercia. El cuerpo es muy sabio, hacédle caso menos cuando os olvidáis de hacerle caso.
- 

## Comunicación no verbal [Ir arriba]

Tengo una comunicación muy diferente de la alista que mola mucho, les 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.

En esta sección de la plantilla de autodiagnóstico se deberían incluir los problemas para relacionarse socialmente tanto en grupo como con de uno a uno.

### Ejemplos:

- Malentendidos diversos.
- 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.
- Choques “culturales” (cultura alista/mayoritaria vs autista).

## Metáfora de las cucharas

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, por el contrario, pueden ayudar a conservar o generar esa energía.

---

## Disidencias respecto a convenciones sociales [Ir arriba]

La gente autista tiende a ser o muy 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+
- Tener una relación poco normativa con la sexualidad.

- 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 el contrario, es bastante conservadora. Si no, no se explicaría que hubiera tanta gente de hace varias generaciones siendo tan egoísta y que, sin embargo, les siguen costando las convenciones sociales y siguen siendo autistas con sus rasgos y dificultades.

---

## 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 (bolis, juguetes, etc.)
  - Andar por una habitación cuando llevas mucho tiempo sentado, tensionar los músculos, morderte los mofletes, crujierte los huesos, mover la lengua de forma repetitiva, moverse hacia los lados, reclinarse en la silla, masturbarse.
  - Hacer juegos mentales como búsqueda de patrones o contar números.
  - Autoestimularse hasta embotar los sentidos en algunos contextos y, unido a la procrastinación intensiva, cuando no se ve uno capaz de hacer acciones difíciles o costosas.
  - Zapear entre diferentes webs (por ejemplo: redes sociales, juegos, etc.) o canales de multimedia.
  - Moverse al ritmo de la música
- 

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

Funciona 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 o 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]

Generalmente consiste en la repetición de palabras de forma sistemática. Se podría decir que es un "eco" respecto a alguna frase o elemento por parte de la persona. Puede ser sacado de una conversación, dicho por uno mismo, en películas, en audios, etc. Generalmente con componente sonoro, pero no tiene por qué. 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 los alistas sin tener que hacer un esfuerzo comunicativo.

### Ejemplo clásico:

- 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 ecolálicamente todo lo que digo?
- Todo lo que digo.

Los autistas que somos capaces de hacer masking no solemos identificarnos con la ecolalia, pues llegamos a tenerlo muy enmascarado sin darnos cuenta. Sin embargo, si se prueba a conversar de esta forma se puede encontrar como satisfactorio, o que os requiere menos esfuerzo, 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 ("stimming").

### Aclaración

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 de los interlocutores.

### Otros ejemplos:

- Repetir conversaciones, canciones, sonidos (como zumbidos por ejemplo)
- Repetición de pensamientos
- 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 la de tu interlocutor 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]

Tengo temas que me emocionan y me llenan pero a la gente alista le parece raro. ¿Qué está pasando?

Normalmente, los 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 hacer grandes aportes a raíz de esta capacidad).

### ¿Cómo pueden ser mis intereses especiales? Aclaraciones

- No son peligrosos ni dañinos, todo lo contrario.
- No siempre son constantes y pueden ir cambiando con el tiempo.
- No tiene que ser algo muy en profundidad ni requiere de tener una gran capacidad para retener información.
- No tiene por qué ser algo muy "intelectual", puede ser algo banal.

Lo más importante es que sea un tema que nos llame la atención sin importar la capacidad que tengamos para dominarlo.

**Ejemplos:** Gente se decora la casa de forma muy bizarra siguiendo ciertos patrones o temas. Una prenda de ropa concreta.

Pueden ser temas muy amplios, como política, ética, filosofía, arte, matemáticas; juegos o videojuegos que podemos jugar durante días sin parar; libros, series, anime que somos capaces de ver repetitivamente hasta aprenderlos de memoria; y, de hecho, también pueden ser personas (muchas veces asociado a una atracción romántica, pero no siempre) motivo por el cual también nos llaman obsesivos.

En esta **sección de la plantilla de autodiagnóstico** deberías analizar tus intereses especiales. Deberías desglosarlos y explicar cuales son y de qué manera los disfrutas, si es posible. También puedes intentar reflexionar sobre qué diferencias ves entre la forma en que la gente neurotípica interactúa cuando compartes con ellos tus intereses. Puedes analizar sobre la intensidad y las maneras en las que disfrutas de tus intereses especiales comparado con el resto. Si tienes un grupo basado en aficiones en común con gente neurotípica esto será más fácil de analizar.

---

## Compulsiones y TOCs [Ir arriba]

Las **compulsiones** son conductas que se dan a raíz de pensamientos intrusivos que generan malestar y angustia, por tanto, suponen un comportamiento evitativo e inhabilitante. El hecho de que clínicamente se denomine "**obsesiones**" a esos pensamientos angustiantes, hace que muchas veces se confunda TOC y Autismo, ya que las **hiperfijaciones**, las **rutinas restrictivas** y los **intereses intensos** (profundos, especiales, restringidos...) también son considerados "obsesiones". El concepto de obsesión está estigmatizado socialmente y se consideran conductas a corregir, pero lo realmente peligroso para la salud mental es compulsionar, ya que la evitación supone dejar de exponerse a situaciones conflictivas.

**Conclusión sobre TOCs y compulsiones** La diferencia radica en que las hiperfijaciones, rutinas e intereses NO suponen peligro para la persona, sino que son conductas necesarias para el bienestar de la persona autista. Asimismo, no podemos olvidar que existen las co-ocurrencias de TOC y compulsiones, por lo que una persona autista puede presentar compulsiones y en unas ocasiones estará actuando en base a sus rasgos, y en otras ocasiones estará "compulsionando".

En conclusión, que una persona tenga TOCs no invalida que sea autista en ningún caso y además, en caso de co-ocurrencia es recomendable que aprenda a identificar los rasgos de sus compulsiones.

---

## Sensorialidad atípica [Ir arriba]

Sácame de aquí. Hay demasiada luz, ruido, olores, sabores, texturas, etc.

Acabo de golpearme con algo no me duele, tendría que irme al hospital.

Les autistas procesamos los estímulos de forma diferente a la gente alista por nuestro cerebro conectado.

### Términos importantes

- **Hipersensibilidad:** Sucede cuando recibimos los estímulos con mas intensidad de lo típica. Nuestro cerebro gasta mucha mas energía en procesar ciertos estímulos porque son demasiada información que procesar. Esto produce una **sobrecarga sensorial** que es una de las causas mas comunes de las crisis autistas ("burnout", "shutdown", "meltdown", etc). en neurodivergentes.

Ejemplo: Sufrir de misofonía con explosiones de petardos, ladridos, maquinaria, etc.

- **Hiposensibilidad:** No reaccionamos a los estímulos.

Ejemplos: No tener (muchas) cosquillas. No sentir dolor en ciertos casos.

**¿Como descubrir tus hipersensibilidades?** Hay que estudiar los ocho sentidos y pensar en tu respuesta a los estímulos. Piensa en si son desagradables/molestos, agradables/satisfactorios o si simplemente son atípicos:

- **Vista:** Luces intensas, parpadeantes, cálidas o frías, según tiempo de exposición, etc.
- **Gusto:** Sabores intensos o suaves, temperaturas, textura, etc. Incluye morder objetos.
- **Tacto:** Texturas.
- **Olfato:** Mucha necesidad de higiene. Olor de perfumes, comida, gasolina, etc.
- **Oído:** Música, ruido y sus intermedios. Ruidos muy leves.
- **Vestibular:** El equilibrio general. Sensaciones al estar en vehículos u objetos en movimiento.
- **Interocepción:** La alexitimia y funcionalidad atípica del resto del sistema interoceptivo.
- **Propiocepción:** La forma de moverte, aplicar fuerza o colocarte. Podemos tener posturas atípicas, tener dificultad para hacer movimientos delicados, tener malos reflejos. Hay que mirar reacciones atípicas y la forma de controlar todas nuestras articulaciones.

Otras cosas relevantes a tener en cuenta:

- Aparte de molestia o satisfacción también puede haber una **búsqueda de estímulos o experiencias sensoriales**. Es natural que para conseguir placer:
  1. Con una hiposensibilidad se suba la intensidad del estímulo

2. Con una hipersensibilidad se baje la intensidad de este

- Aparte, en la gente autista se produce la **sinestesia**. Que es cuando un estímulo afecta a varios sentidos a la vez de forma involuntaria.

Ejemplos:

- Ver colores en el viento/música.
- Asignar colores a personas/voces/números.
- Escuchar sabores/colores.
- Saborear sonidos/texturas.
- Oler emociones.

Para **rellenar esta sección** de la plantilla de autodiagnóstico tienes varias opciones:

1. La creación de un perfil sensorial sea por cuenta propia o por medio de un profesional.
  2. Hacer pequeños experimentos con tus sentidos para probar.
  3. Recopilar por tu cuenta lo que creas conveniente.
- 

### **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:**

- Problemas intestinales
  - Dermatitis
  - Desórdenes del sueño (sonambulismo, etc.)
  - Epilepsia
  - Prosopagnosia (dificultad para recordar caras)
  - TOC (trastorno obsesivo compulsivo)
  - Trastornos de ansiedad (generalizada, etc.), "depresión", etc
  - Bruxismo/Dolencias musculares en la cara
  - 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, qué 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.
  - Sólo 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.
  - Me olvido inconscientemente 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 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 cómo 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 cómo 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 una analogía, 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 normativo 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 dónde 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)
- Formato libro digital (.epub)

### 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)

### Plantilla lista para copiar y pegar [\[Ir arriba\]](#)

---

```
## Reciprocidad socio-emocional

* ### 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

* ### Autoestimulación / Stimming

* ### Comportamiento rígido y patrones de pensamiento atípicos y/o autistas

* ### Intereses especiales

* ### Ecolalias

* ### Sensorialidad Atípica

* ### Enfermedades, trastornos, condiciones conocidas

* ### Disfuncionalidad ejecutiva y/o funcionalidad atípica

* ### Estrategias de enmascaramiento / "Masking"

## Rasgos en la infancia/desarrollo

## Efecto en la vida diaria

## Otros
```

---