



Universidad de Chile  
Facultad de Comunicación e Imagen  
Escuela de Periodismo

## PASANDO DESAPERCIBIDAS:

Relatos de mujeres autistas

MEMORIA PARA OPTAR AL TÍTULO DE PERIODISTA  
Categoría: Crónica

EMILIA FISCHER ALDUNATE

Profesora guía: Carolina Muñoz Castillo

Santiago de Chile

2024

Dedico esta memoria a todas las mujeres que han tenido hijos en el espectro autista, a las mujeres autistas y a aquellas que aún están en la búsqueda de un diagnóstico.

Le dedico esta memoria a aquellas mujeres que confiaron en mí, compartiendo sus vivencias,  
anhelos y desafíos.

## Índice

Introducción.....	2
DE LA INCOMPENSIÓN A LA EDUCACIÓN: LA VIDA DE MON .....	8
El pequeño silabario.....	10
El Camino hacia la Autenticidad.....	12
De profesora a alumna.....	14
¿Qué hago con esta información?.....	15
DESAFÍOS Y ESPERANZAS: EL AUTISMO EN REPÚBLICA DOMINICANA.....	21
Un romance auténtico.....	24
Dos caminos al autismo.....	25
"Me gusta lo que veo, me gusta lo que soy".....	27
No digas que eres autista, así te ahorras las discriminaciones.....	28
EL CAMÍ DE MARIA CAP AL DIAGNOSTIC.....	31
Navegando el 'masking' y el autismo.....	36
Estic cansada dels teus alts i baixos emocionals.....	37
Amar y Comprender.....	39
Encerrada en un estanco.....	41
WENDOLIN: REFLEJOS DE UNA VIDA ENTRE LUCES Y SOMBRAS.....	44
Amistades profundas y pérdidas inesperadas.....	49
Amor, dependencia y traición.....	53
Reconstruyendo caminos.....	55
Las adversidades de la vida.....	57
SIEMPRE ME HE SENTIDO COMO CHRISTINA YOUNG DE GREY'S ANATOMY....	58
Crecer sin encajar en las expectativas.....	60
Relaciones y diagnósticos.....	62
Atenea: La revolución autista en la universidad.....	64
El camino de Luna hacia la aceptación.....	66
HOSPITAL EN CASA.....	68
Afrontando el acoso escolar.....	71
Desde la confusión hasta la comprensión.....	72
Relaciones, abandono y autoestima .....	73
Un viaje a la oscuridad y la esperanza.....	74
El "Hospital en Casa".....	76
Bibliografía.....	81

## **Introducción**

En el año 2022, con una compañera emprendimos un proyecto de investigación sobre el autismo y el deber que tiene el Estado con las personas autistas. Nuestro trabajo se basó en conversaciones y entrevistas con personas expertas, entre ellos psicólogos y neurólogos y personas autistas (que fueron una minoría) con el objetivo de comprender la situación actual y las necesidades de esta comunidad.

A medida que avanzamos en nuestras entrevistas con los expertos, un tema recurrente captó nuestra atención de manera especialmente significativa: el autismo en mujeres. Descubrimos que este asunto, aunque de gran importancia, rara vez se aborda en profundidad. Conversación tras conversación, volvíamos a este tema, explorando cómo las mujeres con autismo enfrentan desafíos únicos y a menudo pasan desapercibidas debido a la falta de información y estudios específicos sobre este grupo.

Este enfoque en el autismo en mujeres no me abandonó, y actualmente me encuentro redactando esta crónica sobre sus experiencias, colocándolas en el centro de la narrativa. Considero que es fundamental dar voz a sus historias, no solo en beneficio de estas mujeres en particular, sino también con la esperanza de que quienes aún no han recibido un diagnóstico puedan identificarse con estas experiencias y encontrar el apoyo que necesitan.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha clasificado el autismo como un trastorno caracterizado por patrones de actividad y comportamiento atípicos, tales como la dificultad para cambiar de una actividad a otra, gran atención a detalles y reacciones poco habituales a las sensaciones. Además, menciona que las personas bajo este espectro presentan patologías asociadas como depresión, epilepsia, ansiedad y trastorno de déficit de atención e hiperactividad.

El autismo es un universo paralelo, una forma única de percibir el mundo que nos rodea. Es como si la mente de una persona con Trastorno del Espectro Autista (TEA) estuviera conectada a una frecuencia distinta, procesando la información de manera intensa y profunda, pero a la vez, peculiar y singular. Esta experiencia “neurodivergente” se manifiesta de distintas formas, pero, a pesar de la singularidad de cada individuo, prevalecen características comunes que permiten la identificación del trastorno: por ejemplo, la dificultad para establecer relaciones sociales.

## Cifras

En el presente hay una limitada disponibilidad de cifras confiables que reflejen con precisión la prevalencia y características del espectro autista. Los estudios existentes, aunque numerosos, presentan porcentajes subjetivos, variables e inconclusos, lo que complica la formulación de estrategias y la implementación de cambios efectivos.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) estima que el autismo afecta a aproximadamente 1 de cada 160 niños y niñas en todo el mundo. A pesar de la relevancia de esta cifra, es crucial destacar que el autismo sigue siendo subdiagnosticado a nivel global. Esta falta de diagnóstico preciso contribuye a una considerable falta de información y conocimiento sobre el tema.

Por otro lado, el Centro de Control y Prevención de Enfermedades de Estados Unidos (CDC), una de las instituciones de mejor prestigio en información y estadísticas de salud, estimó que 1 de cada 68 recién nacidos tiene autismo, arrojando también el aumento en la incidencia anual de un 17 %, presentándose 5 veces más frecuente en hombres que en mujeres.

Según la investigación “Prevalencia Global del Autismo” (Global prevalence of autism), publicada el año 2022 —convirtiéndolo en una de las fuentes de información más cercanas a la actualidad—, desde el 2012 se han emitido alrededor de 99 estimaciones de 71 estudios distintos, que indican una prevalencia a nivel mundial de 100/10,000, lo que concluye que 1 de cada 100 niños tiene autismo.

"En el presente, como área de la salud, estamos al debe en realizar estudios que esclarezcan esta causa", menciona Camila Alarcón, psicóloga clínica capacitada en la aplicación del ADOS-2 (Autism Diagnostic Observation Schedule, por sus siglas en inglés), una herramienta especializada en la evaluación del espectro autista. Esta técnica se utiliza para observar y analizar el comportamiento social, comunicativo y repetitivo en individuos e individuos con sospecha de autismo. La participación de profesionales capacitados, como la psicóloga Camila Alarcón, en la aplicación del ADOS-2 es esencial para obtener evaluaciones precisas y contribuir a un diagnóstico certero.

Sin duda alguna, Chile tiene una deuda pendiente con las personas con TEA. La realidad del Espectro Autista (EA) en el país no es muy distinta a la del resto del mundo, donde las cifras y estudios al respecto son pocos. En el 2021, se presentó un estudio en la Revista Chilena de Pediatría que sugiere que la incidencia del autismo en Chile se calcula en aproximadamente 1 caso por cada 51 niños y niñas con edades de 18 a 30 meses. Es necesario destacar que este estudio se limitó a una muestra de 272 infantes que asistían a controles de salud regulares en dos Centros de Salud Familiar ubicados en áreas urbanas de la capital del país.

### **Autismo en mujeres**

La prevalencia del Trastorno del Espectro Autista (TEA) ha experimentado un notable aumento en los últimos años, impulsado en parte por mejoras en los métodos de detección y modificaciones en las definiciones incorporadas a los manuales diagnósticos. Según los datos provienen de 11 comunidades que están en la Red de Vigilancia del Autismo y las Discapacidades del Desarrollo (ADDDM), las cifras de los nuevos hallazgos son más altas que las de la estimación anterior, del 2018 (2.8%), que halló una prevalencia de 1 de cada 44 niños (2.3 %).

Este incremento en la identificación del TEA ha generado una mayor conciencia sobre la diversidad de manifestaciones, y los desafíos particulares al abordar el diagnóstico en mujeres, sin embargo, ciertas diferencias siguen latentes al momento de detección.

Según artículo realizado por La Revista Caribeña de Psicología “Trastorno del Espectro Autista en Fémias”, las discrepancias en la manifestación de síntomas podrían atribuirse al hecho de que las mujeres tienen una propensión a disimular o encubrir su comportamiento de manera que sus rasgos autistas no resultan tan evidentes para los profesionales y/o la población en general. Este camuflaje conlleva a una interpretación equivocada de los síntomas y comportamientos femeninos, lo que con frecuencia resulta en diagnósticos que no reflejan de manera precisa sus dificultades.

No solo tienen la habilidad de ocultarse eficazmente, sino que también se tiende a asociar algunas de las características propias del Trastorno del Espectro Autista (TEA) con

patrones de comportamiento considerados típicos en mujeres, tal como se señala en el escrito “Influencia del sesgo de género en el diagnóstico de trastorno del espectro autista: una revisión”, realizado por Maite Montagut, Rosa Mas Romero, María Fernández y Gemma Pastor Cerezuela, “ El sesgo de género en la identificación de los rasgos del TEA se basa en la idea de que socialmente mantenemos una serie de expectativas sobre cómo se relacionan las niñas, con concepciones como ‘que su juego es más tranquilo o que tienden a ser más tímidas’”.

El masking, más que alivio, acaba generando problemas graves en aquellas personas que se refugian en esta estrategia. Al intentar enmascarar sus características autistas para adaptarse socialmente, los individuos pueden experimentar un agotamiento emocional considerable. Según el doctor y escritor Víctor Ruggieri, en su escrito titulado "Autismo, Depresión y Riesgo de Suicidio", afirma que las personas con autismo tienen cuatro veces más probabilidades de desarrollar depresión que la población general, considerándose esta afección como la más común en este grupo. Además, destaca que el camuflaje social emerge como una de las razones fundamentales que explican la alta prevalencia de la depresión en individuos autistas. Ruggieri expone que “las dificultades sociales, el acoso experimentado, la necesidad de ocultar sus problemas, la insatisfacción con respecto a la integración social, la falta de convocatoria por parte de pares y la dificultad para establecer una vida afectiva o de pareja son aspectos que contribuyen significativamente al sufrimiento de las personas con Trastorno del Espectro Autista (TEA)”.

Otro gran factor en la búsqueda de un diagnóstico es que, como menciona el artículo “Influencia del sesgo de género en el diagnóstico de trastorno del espectro autista: una revisión”, las técnicas de evaluación existentes están basadas en el cerebro y actuar masculino: “las distintas explicaciones que se han dado a esta cuestión apuntan a unas determinadas diferencias de género en las manifestaciones sintomáticas del trastorno, unido a que las técnicas de evaluación que se han venido utilizando han sido mayoritariamente diseñadas pensando en una muestra con varones y, por tanto, con una mayor precisión para la detección en el caso de ellos”.

Un último, pero no menos importante, factor que se interpone al momento de encontrar diagnóstico son los recursos, tanto monetarios como de profesionales capacitados. La investigación titulada “Mujeres autistas chilenas diagnosticadas en edad adulta:



Consecuencias y dificultades durante el proceso”, realizada por Maritza Leiva, destaca que, “las dificultades y barreras encontradas durante el proceso, uno de los factores que más se relevó es el económico, ya que el proceso de evaluación es costoso, además no existen actualmente leyes que garanticen el acceso a un diagnóstico y la cobertura de este en personas mayores de edad. Por otro lado, la falta de profesionales especializados en el área, con conocimientos actualizados sobre el sesgo de género y una comprensión profunda de la condición, es una variante que se repite como una barrera dentro del proceso”.

Es por esto que la prevalencia en aumento del Trastorno del Espectro Autista resalta la necesidad de abordar los obstáculos específicos en el diagnóstico de mujeres. Reconocer la influencia del sesgo de género y del camuflaje social es fundamental para una atención más precisa y comprensiva.

### **Autismo en Chile: logros recientes y áreas pendientes de atención**

En los últimos años, se han producido avances significativos en la comprensión y el apoyo a las personas con autismo en Chile. La promulgación de la ley N° 21.545 en marzo de 2023, bajo la presidencia de Gabriel Boric, es un paso importante hacia la promoción de la inclusión, la atención integral y la protección de los derechos de las personas con trastorno del espectro autista en las áreas social, de salud y educación. Esto representa un compromiso del Estado con la causa del autismo y una señal de progreso hacia una sociedad más inclusiva.

A pesar de estos avances, todavía queda mucho por hacer. La falta de información y estudios sobre el autismo en mujeres es un claro ejemplo de una brecha que requiere atención. Las experiencias únicas de las mujeres en el espectro autista merecen un mayor enfoque y comprensión. Además, la conciencia pública y la educación sobre el autismo deben seguir creciendo para eliminar estigmas y prejuicios que obstaculizan la inclusión.

La inversión en recursos y servicios especializados, así como la formación de profesionales de la salud y educación, también son áreas que necesitan atención continua. La lucha contra el estigma y la creación de una sociedad más comprensiva son desafíos que deben abordarse de manera constante.

Con el objetivo de construir una narrativa centrada en el autismo en mujeres, aspiro a que este trabajo transmita de manera efectiva las experiencias y desafíos compartidos por

mujeres autistas. Además, espero que esta recopilación de relatos fomente la concienciación y comprensión del autismo en mujeres.

Deseo que esta memoria sirva como punto de partida para abrir un diálogo más amplio y promover la necesidad de formar especialistas y redes de apoyo que sean sensibles a las necesidades específicas de las mujeres autistas.

Como sociedad, es crucial que sigamos trabajando para que las voces de las personas autistas, en particular las mujeres, sean reconocidas y escuchadas. La diversidad de voces y experiencias relacionadas con el autismo en mujeres es un recurso valioso. Por lo tanto, es responsabilidad de todos garantizar que estas voces sean incluidas y respetadas.

El periodismo desempeña un papel fundamental en la construcción de una sociedad informada y comprensiva, especialmente cuando se trata de cuestiones relacionadas con la diversidad y la inclusión, como el autismo. En particular, el rol de los medios de comunicación en la visibilización de las realidades de las mujeres autistas es crucial para superar estigmas y promover un cambio cultural significativo

## DE LA INCOMPREENSIÓN A LA EDUCACIÓN: LA VIDA DE MON

En un tranquilo rincón de la Quinta Región de Chile, vive Mon, una mujer de 28 años con una historia de vida que ha sido moldeada por experiencias únicas. Aunque no nació en esa región, llegó allí hace casi una década en busca de oportunidades académicas. Con una pasión por la enseñanza y un amor por las ciencias, en el presente se desempeña como profesora en una escuela local.

Mon, de cabello corto y café oscuro que enmarca su rostro, y con un reflejo en sus ojos del mismo tono. Tras unos lentes con marco transparente, su mirada brillaba con curiosidad.

En este momento, se encuentra en una habitación iluminada por una luz blanca y limpia. Sentada en un escritorio con libros y pilas de papeles detrás suyo, se sumerge en su labor educativa y en la construcción de conocimiento para sus alumnos.

La vida de Mon ha estado marcada por desafíos incómodos y descubrimientos recientes. Fue el año pasado, a los 27 años, cuando tras un largo camino, recibió su diagnóstico de autismo. Era abril de 2022. Este diagnóstico tardío fue un punto de inflexión en su vida, permitiéndole comprender mejor sus necesidades y tomar medidas para abordarlas.

Pero su camino hacia el autodescubrimiento no ha sido fácil. Nacida y criada en Tocopilla, Mon rememora una infancia complicada en la que se sintió incomprendida y experimentó bullying en la escuela. Como resultado, desarrolló una timidez extrema y el miedo a interactuar con los demás.

Su peculiar forma de hablar y expresarse, marcada por su pronunciación precisa y meticulosa, fue la principal razón de las constantes burlas que recibía de pequeña, incluso por parte de adultos que no comprenden su autenticidad. En Chile, donde no es común encontrar a alguien que se exprese con tal perfección, su manera única de comunicarse a menudo la dejaba en el centro de miradas curiosas y comentarios hirientes.

— ¿Por qué hablas así, como extranjera?, ¿eres chilena? — le preguntaban sus compañeros de clase porque modulaba mucho, y la zeta la pronunciaba como española.

— No, no soy extranjera, solo pronunció las palabras de forma correcta, como se tienen que decir las letras— respondía

“En toda mi etapa de enseñanza básica solo tuve una amiga. De hecho fue ella la que se acercó a mí y no yo a ella porque a mí me daba mucho miedo interactuar con las personas por el miedo a que se fueran a burlar de mí”, me cuenta Mon.

En su familia numerosa, compuesta por su madre, una profesora de lenguaje, y su padre, un profesor de matemáticas, Mon se encontró con una dinámica compleja. Su hermano mayor, quien también es autista, recibió una atención especial debido a su condición, mientras que Mon fue etiquetada como una niña caprichosa y mañosa.

— ¡Eres una caprichosa, si algo te molesta te pones a llorar! — le decía su mamá desde muy pequeña.

“Y la cosa era que, yo no era caprichosa, no era mañosa. Era hipersensible a los ruidos, pero claro, en ese entonces quién iba a pensar que era autista. Tenía desbordes sensoriales, constantes crisis, y esto en mi entorno se interpretaban como berrinches”, recuerda.

Fueron estas experiencias las que llevaron a Mon a enmascarar su verdadero ser, a adaptarse constantemente para evitar el rechazo y la discriminación. Según la psicóloga española Maite Montagut, en su publicación “Influencia del sesgo de género en el diagnóstico de trastorno de espectro autista: una revisión”, la presencia de un diagnóstico de autismo es hasta tres o cuatro veces más común en hombres que en mujeres. Esto se debe a una ineficacia al momento de detectar el espectro en el género femenino, problema el cual se debe principalmente al camuflaje de síntomas.

Para el psiquiatra y científico de la universidad de Oxford, Meng-Chuan Lai, en su publicación “A behavioral comparison of male and female adults with high functioning autism spectrum conditions”, este ‘camuflaje social’ consiste en generar comportamientos de

imitación y/o enmascararse dentro de ciertas características de la personalidad con un papel adaptativo que ayuda al individuo en las diferentes demandas situacionales. El camuflaje prevalece en ocasiones sociales, aunque no se limita a ellas.

## **El pequeño silabario**

Cuando Mon era apenas una niña, siempre cargaba consigo un pequeño silabario. Su madre, una apasionada profesora de lenguaje, la alentaba constantemente a practicar y aprender. A pesar de que la gente solía decir que Mon tenía una facilidad innata para relacionarse con los demás, en realidad, le costaba mucho trabajo socializar y sentirse cómoda en lugares con mucha gente.

Es por esto que el silabario se convirtió en su compañero más fiel. Lo protegía como si fuera un tesoro preciado y lo llevaba a todas partes, como un amigo silencioso que la guiaba en el mundo de las palabras y las letras. Pero no era su único acompañante. Siempre, sin excepción, llevaba consigo un tierno osito de peluche. Para Mon, aquel peluche era mucho más que un simple juguete: era su ancla emocional, el lazo que la conectaba con la tranquilidad y la sensación de equilibrio en medio del caos del mundo. Sin su osito, Mon se sentía incompleta, como si le faltara una parte esencial de sí misma.

Mon recuerda una vez que salieron apuradas con su madre, y sin darse cuenta, dejó el libro que valoraba tanto en algún lugar. La reacción de Mon fue inmediata y desgarradora: empezó a llorar desconsoladamente. A pesar de las miradas curiosas de las personas que los rodeaban, su madre se vio obligada a regresar y buscar el libro.

—Esto que te acabo de contar nunca se me ha olvidado, me acuerdo siempre de este tipo de escenas— me comenta.

Para Mon, aquel libro y el osito de peluche no eran simples objetos, eran fuentes de seguridad que la ayudaban a enfrentar el mundo exterior. Durante esos momentos difíciles, se decía a sí misma: "Si me trajeron aquí, debo quedarme y aguantar". Sin embargo, la interacción con las personas y la presión por encajar le resultaban extremadamente desafiantes. El esfuerzo constante por adaptarse a un mundo que no entendía resultaba

agotador.

Siendo parte de una familia numerosa, Mon siente que esta experiencia la ha ayudado a adaptarse a entornos con muchas personas. En casa, donde se sentía más cómoda y en confianza, siempre había mucho ruido y actividad. Sin embargo, cada vez que entraba a un espacio diferente, notaba cómo todos bajaban inmediatamente el volumen, lo que llamaba la atención de quienes estaban presentes.

Una casa ruidosa y una niña autista con hipersensibilidad no eran la mejor combinación. Mon se sentía abrumada, lloraba y gritaba debido a la sobrecarga sensorial. Sus padres, desconcertados, no sabían cómo afrontar estas situaciones y, a menudo, reaccionaban con enojo. “Yo veía que ellos colapsaban y se saturaban, porque no sabían cómo ayudarme y eso fue bastante complejo”, explica. A pesar de lo intrincado de su relato, Mon, a lo largo de su entrevista se notaba tranquila y relajada, como si hubiese estado esperando para contar su historia.

A medida que Mon crecía, se esforzaba por encontrar su lugar en el mundo. Se aferraba a su fe y se involucraba en su comunidad evangélica, donde finalmente encontró un sentido de pertenencia.

Durante su adolescencia, Mon participaba de manera significativa en la comunidad evangélica. Encontraba en este entorno un cálido sentido de comunidad que la atraía y le permitía interactuar con otros. Con el tiempo, ese lugar se convirtió en un refugio para ella, no solo por la parte religiosa, sino también por el ambiente de apoyo y comunidad en el que se sentía completamente cómoda. Mon guardaba con cariño esos recuerdos.

Fue justo en ese momento, cuando Mon tomó la decisión de iniciar su proceso de autodescubrimiento sexual, que se dio al conocer que la hija del pastor era lesbiana. A pesar de que Mon no comentó si sentía atracción o no por ella, este acontecimiento marcó un punto de inflexión en su vida. Ella se sintió atacada y confundida, sobre todo porque ella era parte de la comunidad, y pensar que su grupo religioso no apoyó a la hija del pastor, generó un cambio permanente en ella.

Lo que antes era un ambiente acogedor, empezó a tornarse hostil. Aquellos que una

vez compartían su apoyo y amistad, ahora se volvían críticos y crueles, considerando que la revelación de la orientación sexual de la hija del pastor era un evento lamentable para la familia.

“Entonces no solo me sentía incomprendida por mi forma de ser, sino que también me empecé a sentir incomprendida por mi orientación de deseo. Ya con el pasar del tiempo pude —al menos en la enseñanza media— hacer un par de amigas.”

Los comentarios venenosos y llenos de prejuicios se infiltraron en su hogar, sumándose incluso sus propios padres a la charla negativa. Los temas de conversación se teñían con juicios y estereotipos, haciendo que cualquier pensamiento de compartir sus propios sentimientos y deseos quedara en suspenso. Aquellas ganas que una vez tuvo de confiar en su familia sobre su atracción por una compañera de clase se desvanecieron por completo.

A medida que esta situación evolucionaba, ella comenzó a percibir con claridad que aquel entorno ya no era seguro para abrirse sobre su propia sexualidad. El dolor que presenció al ver cómo la hija del pastor era excluida y maltratada por algo tan fundamental como su identidad, la hizo comprender que este no era el lugar donde podría ser auténtica y honesta consigo misma. En ese momento, se forjó en su mente la certeza de que en ese círculo, hablar de su orientación sexual era una posibilidad remota, si no imposible.

### **El camino hacia la autenticidad**

Durante su tiempo en la universidad, Mon se encontró en una situación de abuso y maltrato, una experiencia dolorosa que se entrelaza con su lucha para comprender y navegar las complejidades de las relaciones sociales. Para ella, no era una cuestión de desconocer lo que estaba bien o mal, pues eso lo tenía claro. Más bien, la raíz de su dificultad parecía estar en una carencia afectiva que se había arraigado a lo largo de los años, ejerciendo un poder inmenso sobre su vida.

Aquella dolorosa etapa de su vida se vio marcada por un patrón en el que al interactuar con alguien y recibir muestras de cariño, Mon desarrollaba una fuerte dependencia emocional.

Esto la sumía en un profundo conflicto interno, ya que era plenamente consciente de que las estadísticas señalaban a las mujeres autistas como un grupo con mayor probabilidad de enfrentar situaciones de violencia o relaciones abusivas. Sin embargo, para ella, esta realidad se volvió más que una estadística, se convirtió en una experiencia personalmente impactante, al quedar atrapada en una relación violenta con alguien que compartía su misma carrera universitaria.

A pesar de los desafíos que surgieron en su vida, Mon también encontró un respiro en términos sociales. A medida que avanzaba en su experiencia académica, interactuar con sus compañeros se volvía más sencillo, aunque no exento de sus propios desafíos. Tal vez había desarrollado más herramientas para enmascarar sus dificultades sociales, pero lo más significativo es que logró establecer vínculos más profundos y significativos. Esto le brindó una profunda satisfacción durante esa etapa de su vida, iluminando un camino hacia el crecimiento personal y la superación de obstáculos emocionales.

En la universidad, la diversidad de las personas permitía a Mon sentirse cómoda mostrándose tal como era. Había numerosos momentos en los que se sentía a gusto sin tener que enmascarar su verdadera identidad. La variedad de individuos y perspectivas en ese entorno le brindaba la libertad de ser auténtica y le permitía experimentar una sensación de comodidad que rara vez había sentido antes.

“En la universidad, todos me decían que hablaba de manera diferente y atribuían mi forma de hablar a ser del norte. Yo aceptaba esto y decía ‘sí, acento nortino, y ya está’. Pero poco a poco, en medio de esa diversidad, pude empezar a mostrarme diferente y entender que no era algo negativo. Justamente en ese ambiente encontré un lugar donde realmente me sentía aceptada. Fue por eso que participé en muchas cosas dentro de la universidad: formé parte del centro de alumnos, estuve en actividades, incluso ayudamos a crear una ONG y organizábamos salidas a terreno. Fue una época realmente gratificante y llena de sentido para mí.”

Entonces, si bien la universidad Mon seguía marcada por su pasado, logró experimentar una mejora significativa en su desarrollo social con las personas. Esa etapa resultó ser liberadora y reveladora en muchos aspectos. Durante ese período, Mon pudo descubrir aspectos de sí misma que habían estado limitados en términos de expresión, tanto en



su orientación de deseos como en su elección de vestimenta.

En esos años, Mon finalmente pudo mostrar las cosas que realmente le gustaban. Por ejemplo, tenía una fijación por las plantas y sentía una gran pasión por estudiarlas, así también por la embriología. Estos temas representaban sus intereses más profundos y obsesiones. Cada vez que tenía que enseñar sobre esos temas en el colegio, experimentaba una fascinación completa. De hecho, aún conserva sus apuntes universitarios relacionados con esos tópicos. Su enfoque consistía en grabar la clase, luego transcribirla y revisar la presentación para escribir sus propias notas. Esta actividad realmente era su máxima fascinación. Agregaba fotos, dibujos y se esmeraba mucho en el proceso. Esta práctica le brindaba paz y, sin duda, constituía su zona de máxima comodidad.

### **De profesora a alumna**

Fue, más adelante, su trabajo como profesora de biología en un colegio que Mon comenzó a notar similitudes en el comportamiento de sus estudiantes y estudiantas autistas y en sus propias experiencias de infancia. Esto la llevó a iniciar un proceso de exploración personal y, finalmente, a buscar un diagnóstico. A través de sesiones terapéuticas, reflexionó sobre su infancia, sus dificultades y las etiquetas que le impusieron.

“En mi clase de quinto básico, había dos niños autistas que destacaban por sus personalidades tan diferentes. Uno de ellos era extremadamente extrovertido y disfrutaba el contacto con los demás, mientras que el otro era más reservado, cauteloso y prefería estar solo. Curiosamente, empecé a verme reflejada en ambos, encontrando similitudes en algunas de sus actitudes, formas de expresarse y comportamientos. Tuve la oportunidad de interactuar con ellos durante un par de regulaciones y, en esos momentos, no pude evitar pensar: ‘Así solía ser yo, esta era exactamente mi experiencia cuando era niña’”, comparte reviviendo la emoción del momento.

Junto a su psicólogo, con quien había estado llevando a cabo una terapia durante un año y tres meses, ella recordaba el momento en que introdujo el tema que marcó un nuevo rumbo en su proceso. El curso de su terapia tomó un giro definitorio en ese momento crucial.

—¿Deseas sumergirte en el proceso de confirmación diagnóstica o prefieres detenernos aquí? — le preguntó su psicólogo.

Esta pregunta generó en ella una reflexión profunda. Eligió seguir adelante con una exploración más detallada, trabajando en conjunto con una psiquiatra y un neurólogo, para lograr una comprensión más profunda.

### **¿Qué hago con esta información?**

Recibir su diagnóstico resultó ser un proceso difícil para Mon, quien experimentó una serie de emociones abrumadoras. A medida que avanzaba en este camino, se encontraba inmersa en un denso proceso de cuestionamiento interno. Surgían interrogantes que la llevaban a reflexionar profundamente, ya que sentía que había algo en ese diagnóstico que parecía resonar con su propia experiencia, pero al mismo tiempo, no tenía una seguridad total al respecto.

A medida que Mon profundizaba en su interior, exploraba las partes de sí misma que podrían apuntar hacia un diagnóstico, enfrentándose a sus miedos y preguntas sin respuesta. El proceso se convirtió en una montaña rusa emocional, donde momentos de claridad y aceptación se entrelazaban con instantes de confusión y autoexamen profundo.

"Es extraño," pensaba, "porque surge una sensación de identificación, pero también de cierta aprehensión por adueñarse de algo que quizás no le pertenece del todo." Se hacía preguntas constantemente: "¿Realmente formaré parte de esta comunidad? ¿Tengo derecho a ello? ¿O tal vez estoy imaginando cosas? ¿Podría ser simple coincidencia? ¿Merece la pena explorar esto?" Cada pregunta se convertía en un escalón en su viaje interior hacia la autocomprensión, donde la incertidumbre y la esperanza se entrelazaban en un camino lleno de descubrimientos sobre su identidad.

Este proceso de exploración se puso en marcha a principios de abril, y en poco tiempo, hacia finales de ese mismo mes, ya había recibido su diagnóstico. A pesar de la relativa brevedad del período, fue un trayecto intenso en el que avanzó significativamente hacia la comprensión de su propia identidad.

“De a poco va disminuyendo esta inseguridad y tú también te vas convenciendo y empoderando. Cuando estás por recibir tu diagnóstico, a mí me pasó que estaba tan ansiosa de querer saber, pero no estaba segura de querer escucharlo. Es ese deseo de querer confirmar algo, pero no estar preparado para escucharlo, es como ‘Ya okey, ya tengo mi diagnóstico... ¿y ahora qué hago con esta información?’”, relata con emoción.

Recibir su diagnóstico de autismo fue un proceso agobiante para Mon. Tuvo que lidiar con una mezcla de emociones, desde la tristeza y la rabia hasta el alivio y la aceptación. Se cuestionó su identidad y se enfrentó a estigmas y prejuicios asociados al autismo en la edad adulta.

Al principio, la situación desencadenó una intensa tristeza en ella, llevándola a una profunda crisis emocional. Sin embargo, con el tiempo, experimentó un cambio en su perspectiva. La llegada de lo que consideraba un alivio, la ayudó a liberarse de numerosas cargas emocionales y etiquetas que le habían impuesto, pero que no se ajustaban a su verdadera identidad. Esta transformación gradual le permitió reconstruir su sentido de sí misma y encontrar un renovado sentido de empoderamiento y autenticidad.

“Es como tener que desprenderte de todo lo que conocías hasta ese momento, todo lo que creías conocer de ti; tener que desmontar todo eso y ver que ahora, si bien no es como ‘etiquetarte’, sí es como descubrir que hay algo que explica muchas de las cosas que experimentaste en tu infancia. Y pasé por mucha pena, pensando: ‘Si tan solo hubiera recibido mi diagnóstico a temprana edad, quizás no hubiese tenido que pasar por esto. Quizás no hubiese tenido que enfrentar esos momentos tan difíciles ’, sincera.

La incapacidad para entender a las personas y, en muchas ocasiones, incluso a su propia familia, marcó un desafío constante en su vida. Sin embargo, lo que empeoró aún más su situación fue que uno de sus hermanos mayores abusó sexualmente de ella. En ese momento, el mundo parecía un lugar confuso y abrumador, y Mon luchaba por comprender lo que estaba sucediendo.

Según la investigación publicada en el artículo 'Evidence That Nine Autistic Women Out of Ten Have Been Victims of Sexual Violence' en la revista científica 'Frontiers in

Behavioral Neuroscience', se reveló que el 75% de las participantes fueron víctimas de agresiones múltiples. Además, se observó que dos tercios de las víctimas experimentaron violencia sexual antes de cumplir los 18 años, lo que se asocia con un mayor riesgo de desarrollar traumas sexuales o trastorno de estrés postraumático.

Su infancia ya estaba marcada por la vulnerabilidad, y el peso se volvía aún más difícil a medida que la sociedad le asignaba numerosas caracterizaciones a una edad tan temprana. Esta etiquetación constante generó un temor profundo en Mon, un temor a comunicar sus experiencias y verdaderos sentimientos. Se encontraba atrapada en un ciclo de silencio, sin saber cómo expresar lo que estaba ocurriendo en su interior. Esta lucha interna y la carga emocional acumulada crearon un entorno en el que compartir sus pensamientos y emociones se volvía cada vez más difícil y doloroso.

En cierto sentido, Mon empatizaba y trataba de comprender la posición en la que sus padres se encontraban, sobre todo porque todo esto ocurrió entre 2003 y 2005. En aquellos años, el único concepto que existía era el de asperger y, además, si tenías un hijo varón con ese diagnóstico, era etiquetado como un niño "enfermito".

“Pasé por un proceso en donde también sentí rencor hacia la gente que yo sentía que me hizo daño, como por ejemplo, la gente que me hizo bullying cuando estaba en el colegio. Mi malestar fue en mayor magnitud, no tanto dirigido hacia mis pares o alguien en particular, sino que me daba mucha rabia e impotencia la falta de empatía, la escasa comprensión.” Mon reflexionaba sobre su propia experiencia y la de su familia en esos años, donde la falta de conocimiento y la etiqueta de "enfermito" eran la norma, y cómo esa falta de empatía y comprensión le causaba frustración e impotencia.

El peso de los roles de género también influyó en la ecuación, ya que cuando Mon lograba enmascarar su verdadera identidad y funcionaba, lo relacionaba con que estaba mal ser ella misma. Surgía la creencia de que era incorrecto expresarse tal y como era, pues temía que eso llevaría a burlas y aislamiento. Deseaba evitar esas situaciones a toda costa.

Cada vez que ingresaba a un entorno nuevo, Mon adoptaba una estrategia analítica para identificar a alguien con quien podría sentirse más afín. Observaba las conductas grupales de los demás para poder imitarlas y así lograr encajar en ese espacio. Sin embargo,

este proceso siempre resultaba extremadamente agotador y desgastante. La búsqueda constante por pertenecer y ajustarse a las expectativas del entorno se volvía una tarea imposible en sí misma.

Desde su diagnóstico, la vida de Mon experimentó un cambio significativo. Este proceso le permitió reconocer la necesidad de realizar ajustes en varios aspectos de su vida. Sin embargo, también tuvo que lidiar con las dificultades asociadas al estigma que a menudo rodea a las personas con discapacidad. A pesar de ello, finalmente tomó la decisión de tramitar su credencial de discapacidad. Este paso marcó un hito en su vida, representando un esfuerzo por liberarse de los prejuicios y la sensación de ser una impostora dentro de una comunidad en la que a veces sentía que no merecía estar.

La aceptación de su diagnóstico y la búsqueda de apoyo le proporcionaron herramientas para abrazar su identidad de manera auténtica y empoderada. Mon reflexiona sobre este proceso con estas palabras: “Fue difícil deshacerme de todos esos prejuicios, pero finalmente lo logré. Me di cuenta de que sí necesitaba ajustes y que el hecho de ser adulta no me excluía de recibir esa ayuda”. Esta decisión marcó un importante paso hacia la autenticidad y el empoderamiento en su viaje de autodescubrimiento.

En su día a día, todo era un caos absoluto. Su organización de rutinas y el manejo del hogar resultaban imposibles de sostener. Sin embargo, desde que empezó a trabajar con una terapeuta ocupacional, las cosas comenzaron a cambiar. Juntas abordaron temas como las rutinas, las texturas y los sonidos. En su hogar, es evidente que muchos de los deberes del hogar están representados en la pared como pictogramas. Mon descubrió que asocia mejor las cosas de esta forma y se dio cuenta de que es una persona extremadamente visual.

— Si miras detrás de mí, verás que la pared está llena de papeles — me comentó.

Y era cierto. Desde hacía un rato, había notado la acumulación de papeles en la pared, pero no tenía ni idea de su contenido. En su momento, había supuesto que eran apuntes de estudio, pero me equivoqué. Mientras observaba los papeles, ella continuó:

— Mi mente opera bajo el principio de: 'si no lo veo, no existe'.

“A veces me ponía a pensar: ‘¿De verdad necesito todo esto?’ y me sentía mal conmigo misma. Esta incertidumbre también surgía debido a los prejuicios. Y cuando me refiero a este ‘prejuicio’, es que el autismo está tan investigado y asociado a las infancias que cuando uno es adulto, es completamente invisibilizado, especialmente en el caso de las mujeres autistas. Estas eran dificultades que siempre había tenido, pero que nunca supe cómo abordar. Lo que estaba experimentando en ese momento eran herramientas y estrategias para enfrentar problemas que habían estado presentes en mi vida desde hacía mucho tiempo”, explica.

Todo este proceso ha sido y sigue siendo para la protagonista un camino denso de constante aceptación y completo amor propio, necesario para abrazarse a sí misma. En su perspectiva, el autismo no es algo separado de la persona. No se considera una persona "con" autismo, sino una persona autista, pues entiende que esta característica forma parte de su identidad. Según su punto de vista, uno de los actos más significativos de amor propio fue haber investigado a fondo sobre el autismo y finalmente aceptarse tal como es.

“Cuando les conté mi diagnóstico a mi familia, la reacción fue variada. Explicué todo el proceso por el que había estado pasando, las cosas que me estaban haciendo sentido, les hablé sobre mi infancia. Mi mamá me confesó que para ella fue muy difícil lidiar conmigo durante mi infancia, ya que sabía que yo era diferente. Creo que por eso siempre me daba en el gusto, pero en realidad era porque era más comprensiva y sabía que algo pasaba. Al principio, ella quedó pasmada y no le gustaba hablar del tema. Cuando le mencionaba que había ido al psiquiatra, evadía el tema y notaba un cambio en ella, como si se apagara. Finalmente, me animé a preguntarle por qué no le gustaba hablar de estos temas con ella.”, relata.

—Lo que a mí principalmente me pasa es que me da mucha pena. Siento que he fallado como madre y me entristece mucho el hecho de no haberme dado cuenta antes— , respondió con sinceridad.

Mon asintió con comprensión, sintiendo el peso de las emociones de su madre. Era un momento emotivo para ambas, pero también era un paso importante en la comprensión mutua y en la aceptación.

“Yo no culpo a mi mamá por absolutamente nada, yo ahora entiendo que ella hizo lo mejor que pudo con las herramientas que tuvo”, menciona.

Ahora que es docente, Mon se ha dedicado a empoderarse en relación al TEA. Siempre que tiene la oportunidad, intenta educar a las personas sobre el trastorno, explicar conceptos y derribar estereotipos. Su compromiso incluye educar a sus propios estudiantes y a los adultos que la rodean. Al observar a esos pequeños, se esfuerza al máximo para asegurarse de que tengan una experiencia escolar positiva, algo que a ella misma le habría encantado. En su labor, se esmera en aplicar todo lo que a ella le faltó en su propia experiencia.

“Aprender a contener una desregulación, son cosas pequeñas que sin duda harían una gran diferencia, también permitir que mis estudiantes aprendan a expresarse libremente y derribar prejuicios, y ser una profesora cercana. Mi mayor misión es lograr empoderar a mis estudiantes, que se acepten y quieran.”

En medio de los desafíos y las complejidades, la historia de Mon es un testimonio inspirador de resiliencia y autodescubrimiento. Desde una infancia marcada por la incertidumbre y la búsqueda constante de aceptación, hasta la revelación de su diagnóstico de TEA en la adultez, ha recorrido un camino de aceptación y crecimiento. A lo largo de su viaje, enfrentó el peso de los prejuicios y la invisibilidad que rodea a las mujeres autistas, pero también encontró fuerza en su determinación por entenderse a sí misma.

Su camino la llevó a explorar sus intereses más profundos y a abrazar su identidad autista con orgullo. Desde convertirse en una docente apasionada que lucha por educar y empoderar a sus estudiantes, hasta aprender a cuidarse en medio de las desregulaciones emocionales, su historia refleja una transformación inspiradora. Este viaje resalta la importancia de la educación, la comprensión y el amor propio en el camino hacia la autenticidad y la aceptación.

## DESAFÍOS Y ESPERANZAS: EL AUTISMO EN REPÚBLICA DOMINICANA

“Desde el Gobierno estamos conscientes del desafío que implica para las familias dominicanas la crianza y cuidado de los niños con esta condición bajo las circunstancias actuales, por lo que asumimos el compromiso de fortalecer el marco legal que ampare y garantice el acceso a la educación sin restricciones o discriminación, a la salud, así como también a actividades recreativas y culturales, dentro de un ambiente sano, donde prevalezca el respeto a la diversidad y la inclusión”, concluyó el doctor en derecho Antoliano Peralta Romero, consultor jurídico del Poder Ejecutivo en República Dominicana, quien se encarga de brindar asesoramiento legal para garantizar que las acciones gubernamentales cumplan con la legislación.

“Quiero contar mi historia de forma anónima, ¿se puede?”, me preguntó.

En ese instante, no lograba comprender del todo las razones que llevaban a esa persona a mantener su historia en el anonimato. Sin embargo, a medida que iba compartiendo su relato conmigo, las piezas del rompecabezas comenzaban a encajar y cobraba sentido. Para lograr una narración más clara y fluida, optaré por utilizar el nombre "Catalina" como referencia a la hablante anónima en este relato.

La llamada fue rápida; de hecho, llegué a pensar que tuvo que pausar su trabajo o algo importante para poder hablar conmigo. La señal no era la mejor, y de vez en cuando la comunicación se interrumpía o se escuchaba un fuerte ruido de fondo. A pesar de estas dificultades, logró compartir toda su historia conmigo.

Desde muy pequeña, Catalina se describe a sí misma como una niña odiosa. No obstante, esa etiqueta no solo se la ponía ella misma, sino que también era un término que escuchaba con frecuencia de otras personas. Su infancia transcurrió en la República Dominicana, un país donde el conocimiento sobre el autismo era limitado, lo que hizo que sus experiencias fueran aún más difíciles de comprender y aceptar.



Su vida estuvo marcada por una serie de desafíos, especialmente en su familia. A pesar de tener un hermano con autismo, sus experiencias fueron muy diferentes. Aunque ambos compartían esta condición, la diferencia en sus edades y en la manifestación de sus características autistas los mantuvo distantes en su infancia. Las circunstancias eran distintas, sobre todo porque su hermano fue diagnosticado en su infancia y ella en su adultez. Además, él enfrentó dificultades más evidentes, como el retraso en el habla, lo que llevó a una atención médica y psicológica más temprana. Aun cuando fue diagnosticado con dislexia, eventualmente comenzó a hablar y, en consecuencia, la atención se desvió de él.

Por otro lado, ella desde muy temprana edad, demostró signos de su singularidad. Hablaba en tercera persona y estaba inmersa en su mundo de palabras y letras. Aunque esto la hizo destacar intelectualmente, también la separó de sus compañeros y de las interacciones sociales típicas. Sus padres, desesperados por lo que consideraban comportamientos inusuales, reaccionaban con violencia física cada vez que ella realizaba estereotipias <sup>1</sup>, como el aleteo o caminar de puntillas, con la esperanza de que dejaría de hacerlo. Este abuso físico fue una experiencia dolorosa y traumática que la marcó profundamente.

A diferencia de otros niños de su edad, a ella no le interesaba jugar con niñas de su vecindario. Si lo hacía, en su mayoría era por insistencia de su madre, quien le decía que tenía que compartir y socializar. Sin embargo, para esta joven, la idea de compartir no tenía mucho sentido y el juego social no estaba entre sus intereses principales. Tenía sus propias pasiones y preferencias que la hacían sentirse única. "Mi mamá solía decirme 'Ven, debes compartir', pero para mí, eso no tenía importancia.

Esta falta de comprensión y aceptación por parte de los demás la hizo sentirse diferente y, a veces, incluso odiada. La escasa información y conocimiento sobre el autismo en su país solo agravaba la situación. Esta joven se enfrentó a un mundo que no estaba preparado para entenderla ni para apoyarla en sus desafíos únicos.

Su madre la describe como una niña de un año que ya podía mantener una conversación. Era evidente que ella tenía una afinidad innata por las letras y las palabras, lo que la llevó a aprender a leer a una edad asombrosamente temprana, a los dos años y medio. Su mente curiosa y ávida de conocimiento encontró refugio en los libros y las historias, convirtiéndose en una lectora precoz.

---

<sup>1</sup> Las estereotipias son comportamientos repetitivos, rítmicos y sin un propósito aparente.

Cuando ingresó a la escuela, se dio cuenta de que sus intereses y habilidades eran notoriamente distintos a los de sus compañeros. "Yo ya sabía leer cuando mis compañeros estaban en las primeras etapas de aprendizaje. Mi interés se inclinaba hacia libros más avanzados para mi edad; en ese momento, estaba sumergida en la lectura de 'Moby Dick' y otros libros que me desafiaban de manera positiva", agregó.

Esta brecha en los intereses y niveles de habilidad la separó de sus pares y la hizo sentir como si estuviera en su propio mundo dentro de la escuela. Las conversaciones y actividades típicas de la niñez parecían no encajar en su mundo, y esto, a su vez, la hacía sentirse aislada y fuera de lugar en el entorno escolar. La escuela, que a menudo es un lugar de encuentro y socialización para los niños, se convirtió en un lugar donde Catalina se dio cuenta tempranamente de su singularidad.

Elisabeth Manríquez, una joven chilena de 27 años, también compartía una pasión por la lectura y los desafíos académicos. Su diagnóstico de autismo llegó en julio de 2023, y desde entonces, se encuentra inmersa en un proceso de terapia, autoconocimiento y aprendizaje constante acerca del autismo, ya que anteriormente su conocimiento sobre este trastorno era limitado.

Desde sus primeros recuerdos, Elisabeth siempre tuvo la sensación de ser diferente. Su mente brillante y aguda le permitió destacar en áreas académicas desde una edad temprana. Fue una niña que, a pesar de su particularidad, aprendió rápidamente a leer y escribir, demostrando habilidades notables en lenguaje e historia.

Uno de los momentos que marcó su infancia fue un "concurso del saber" en cuarto grado en el que compitió y ganó, superando a todos los niños de su nivel. Siempre se encontraba entre los primeros puestos en lo académico, lo que demostraba su destreza y pasión por aprender.

Catalina, desde muy temprana edad, se dio cuenta de que sus intereses y conocimientos la alejaban de sus compañeros. Mientras que a ella le apasionaba la lectura, la investigación y la escritura, parecía que nadie más compartía estos hobbies en su clase. La mayoría de sus compañeras y compañeros preferían jugar con juguetes y muñecas en lugar de sumergirse en las páginas de un libro.

Esta falta de gustos comunes y la soledad que experimentó en la escuela la llevaron a aislarse desde una edad temprana. A pesar de su deseo innato de aprender, luchó por conectarse con sus compañeros y nunca se sintió atraída por las interacciones sociales o las actividades grupales. Según ella, "nunca pude atender una clase. Nunca lo hice, yo creo que mi gusto por leer e investigar, a mí solo me importaba aprender en clase, pero más allá de eso no, no me gustaba interactuar o hacer trabajos grupales".

Fuera del entorno escolar, su vida no era muy diferente. La soledad persistía, ya que no conseguía encontrar compañeros de juego o amigos con los que compartiera intereses. No obstante, todo cambió en su adolescencia, cuando finalmente tuvo la oportunidad de conocer a personas que compartían su amor por la lectura, la investigación y la escritura. Este fue un punto de inflexión en su vida, ya que finalmente encontró un grupo de personas que comprendían y valoran su singularidad y pasiones.

### **Un romance auténtico**

En su adolescencia, a los 12 o 13 años, Catalina experimentó una profunda sensación de diferencia con respecto a sus compañeras. Mientras que sus amigas comenzaban a interesarse en chicos, maquillaje y moda, ella se encontraba en un mundo aparte. Para ella, ninguno de esos asuntos tenía importancia. Sin embargo, a medida que llegaba a los 15 o 16 años, comenzó a sentir la presión de integrarse más en el mundo social y a sumergirse por aquellos temas. A pesar de su deseo de acercarse a las relaciones románticas, se dio cuenta de que le resultaba complicado, ya que no sabía cómo abordarlas.

Cuando finalmente intentó tener pareja, se enfrentó a un desafío inesperado. Los chicos se enamoraban con intensidad o esperaban una reciprocidad que ella no podía proporcionar. Estas relaciones resultaron ser efímeras y la dejaron sintiéndose mal consigo misma, como si fuera incapaz de corresponder de la misma manera. Con el tiempo, comenzó a entender por qué se sentía así.

Descubrió que tenía hipersensibilidad táctil, lo que significa que necesitaba mucho espacio, tanto físico como emocionalmente. Esto complicaba la búsqueda de una pareja que aceptara sus necesidades y límites, ya que la mayoría de las personas buscaban una intimidad

más física y cercana en sus relaciones. Su experiencia la llevó a sentirse diferente y, a veces, incomprendida en el ámbito romántico y emocional.

En las etapas finales de su carrera universitaria como estudiante de medicina, ella experimentó un giro sorprendente en su vida amorosa. Fue entonces cuando conoció a quien se convertiría en su esposo. A diferencia de las experiencias pasadas, este hombre poseía una naturaleza que parecía encajar perfectamente con la suya. No era el tipo de pareja que necesitaba estar pegado a ella constantemente ni que requería conversar a cada minuto del día. Al contrario, él respetaba su necesidad de espacio y tranquilidad, lo cual era una revelación para ella.

A pesar de que su esposo nunca había recibido un diagnóstico formal de neurodivergencia, ella tenía una profunda convicción de que él compartía su condición. Había algo en la forma en que se entendían mutuamente, en la complicidad de sus conversaciones silenciosas y en la comodidad que sentían en la presencia del otro. Compartían una conexión especial basada en su forma única de ver y experimentar el mundo.

Su relación floreció en un ambiente de entendimiento mutuo y aceptación incondicional. Juntos, construyeron una vida que les permitía ser ellos mismos sin restricciones ni juicios. Cada día, descubren nuevas formas de celebrar sus diferencias y fortalecer su vínculo. El amor, la comprensión y el respeto entre ambos eran los cimientos de su relación, y en ese espacio de autenticidad, ambos encontraron una paz que habían buscado durante mucho tiempo.

## **Dos caminos al autismo**

“Llegué a mi propio diagnóstico al observar cosas en mi hijo y verme reflejada en él. Reconocí en él cómo era yo de niña. El hecho de ver a mi hijo me salvó la vida por completo, ya que me condujo al autodescubrimiento y a un mayor entendimiento de quién soy”, me dijo, y podía notar la emoción en su tono.

Catalina es madre de un niño autista y su propio viaje hacia el diagnóstico autista comenzó cuando se vio reflejada en las conductas de su hijo. El descubrimiento de que su hijo

era autista la llevó a comprenderse mejor a sí misma y, de alguna manera, le salvó la vida al abrir sus ojos a su propia neurodiversidad.

En cuanto al diagnóstico de su hijo, tuvo que enfrentar un arduo proceso de búsqueda y perseverancia. En la República Dominicana, el conocimiento sobre el autismo era escaso, y los médicos inicialmente descartaron la posibilidad de que su hijo fuera autista cuando tenía solo un año y medio. Tuvo que esperar varios años y recorrer a numerosos especialistas antes de obtener una respuesta final, y en aquel entonces su hijo tenía tres años.

Mientras buscaba respuestas para su hijo, ella estaba segura de que él era autista, a pesar de las opiniones en contrario de los profesionales que lo atendían. Comenzó a investigar, leer y observar las conductas de su hijo, y notó similitudes entre él y ella misma cuando era niña. Ambos compartían características como alinear juguetes y no disfrutar del contacto físico. Estas similitudes la llevaron a indagar aún más y a conectarse con la comunidad autista en línea, donde se encontró con adultos autistas que compartían sus experiencias y desafíos. Al informarse y aprender del tema, se sintió completamente identificada y no le quedaron dudas de que ella también era autista.

Según un artículo de Specialisterne España, "entre un 17% y un 23% de los padres de niños autistas presentan un fenotipo ampliado del autismo, lo que significa que muestran algunos rasgos autistas (...) el autismo tiene un componente genético, y esto implica que, posiblemente, los padres de un niño o niña autista compartirán algunas de las particularidades de su hijo, tanto positivas como negativas: su estilo de procesamiento secuencial, su atención a los detalles o su hipersensibilidad sensorial, por poner algunos ejemplos."

Sin embargo, en un país donde la falta de comprensión sobre el autismo era común, contarle a otros que ella también era autista era enfrentarse a la incredulidad. La búsqueda de un diagnóstico en adultos autistas era un desafío aún mayor, ya que en la República Dominicana era difícil encontrar profesionales que realizaran diagnósticos en adultos. Su búsqueda la llevó a buscar en el extranjero y, finalmente, encontró un profesional en España que realizó su terapia a través de sesiones en línea que duraron varios meses.

La experiencia de ser autista y madre de un niño autista presenta desafíos únicos. Sus propias luchas y momentos de colapso a menudo coincidían con los de su hijo. A pesar de la falta de recursos y terapias adecuadas para el autismo en su país, su profundo interés y dedicación a comprender el autismo no solo la ayudaron a encontrar su propio diagnóstico,

sino que también la impulsaron a brindar el apoyo necesario a su hijo. Aunque el camino era difícil, seguían avanzando poco a poco, enfrentando los retos que jamás imaginaron cuando decidieron embarcarse en este viaje de la maternidad.

### **"Me gusta lo que veo, me gusta lo que soy"**

El diagnóstico de Catalina llegó a su vida cuando tenía 32 años, y con él, un torbellino de emociones y reflexiones. En los días posteriores a tal momento, atravesó diversas etapas emocionales, cada una marcada por su propia montaña rusa de pensamientos y sentimientos.

La primera etapa estuvo cargada de dolor y autocrítica. Se cuestionaba por qué era diferente y por qué ella había sido la elegida para tener el diagnóstico. Era sincera consigo misma al admitir que, en ocasiones, anhelaba ser "normal" y experimentar la vida de una manera menos intensa.

La siguiente etapa se vio envuelta en una especie de negación. Se repetía a sí misma que no podía ser cierto, que debía estar exagerando. Se invalidaba a sí misma, como si su propio desconocimiento sobre el autismo la llevara a pensar que no podía ser parte de ese espectro, especialmente porque podía comunicarse fluidamente, tenía una carrera y una familia. Esto la llevaba a dudar de la veracidad de su diagnóstico.

Finalmente, llegó la etapa de aceptación y autoaceptación. Comenzó a valorarse a sí misma tal como era. Si bien, este proceso no estuvo exento de tristeza y dolor, lidió con traumas y sentimientos de culpa que habían estado presentes durante mucho tiempo en su vida. Sus relaciones interpersonales, ya fueran de amistad o de romance, solían verse afectadas por su tendencia a expresarse con una claridad que, en ocasiones, hería a las personas. Esta franqueza la llevaba a sentirse culpable y cuestionar su propia valía, llegando a pensar que era una mala persona, a pesar de no desear serlo.

A lo largo de su vida, acumuló muchas culpas debido a la falta de comprensión, tanto hacia sí misma como por parte de los demás. Se culpaba por no entender completamente quién era y por las formas en que su neurodivergencia influía en sus relaciones y su interacción con el mundo.

Sin embargo, en este momento, siente que está llegando a una fase de aceptación genuina, una etapa de auténtico amor propio. Está empezando a apreciar y abrazar a la persona que es, como si estuviera viéndose a sí misma con nuevos ojos. En el espejo, puede decir con confianza: "Me gusta lo que veo, me gusta lo que soy". Esta etapa representa un cambio significativo en su relación consigo misma y en su percepción del autismo en su vida.

A medida que avanza hacia esta fase de autoaceptación, está construyendo un círculo de apoyo compuesto por personas que la entienden, valoran y respetan. Estas personas comprenden que muchas de las cosas que hace no son con mala intención, sino que reflejan sus propios límites y su forma única de experimentar el mundo. Este círculo de apoyo le brinda el entendimiento y la empatía que ha estado buscando durante su viaje de autodescubrimiento y aceptación.

### **No digas que eres autista, así te ahorras las discriminaciones.**

En el ámbito laboral, encontrar trabajo nunca fue un problema para ella debido a su impresionante historial académico. Había estudiado arduamente, graduándose tempranamente del colegio y obteniendo varias especialidades médicas. Su currículum vitae destacaba entre la multitud, y las oportunidades laborales aparecían con facilidad. Sin embargo, mantener un trabajo era una historia diferente.

En el lugar de trabajo se enfrentaba a desafíos significativos relacionados con la comunicación y la interacción social. La dinámica laboral requería conversaciones, habilidades sociales y formalidades que no se alineaban naturalmente con su forma de ser. Para alguien que no disfrutaba de la interacción social y prefería la soledad, cumplir con estas expectativas resultaba agotador.

Además, la preocupación constante era que si los demás descubrían su condición de autismo, podría afectar su capacidad para obtener o mantener un trabajo. De hecho, en el presente ella se encuentra en una situación de desempleo, debido a una experiencia en la que alguien se enteró de su condición y decidió no contratarla.

Vivir como una persona autista en República Dominicana presentaba desafíos adicionales debido a los estigmas y la falta de comprensión en la sociedad. A pesar de contar con una amplia educación y experiencia, parecía que ser autista era un obstáculo insuperable

para encontrar trabajo. Incluso aquellos empleadores que inicialmente ofrecían una oportunidad a personas autistas a menudo carecían de conocimiento sobre las necesidades y desafíos específicos de esta comunidad.

La falta de comprensión se traducían en malentendidos y prejuicios cuando solicitaba adaptaciones en el trabajo, como la necesidad de evitar fiestas después del horario laboral o utilizar tapones para los oídos en ciertas situaciones. En lugar de empatizar o tratar de comprender sus necesidades, algunos empleadores simplemente la miraban con desconfianza y la estigmatización, lo que a menudo resultaba en la pérdida del empleo.

La presión de ocultar su condición era una sugerencia de su familia, que le aconsejaba que tratara de no revelar su autismo para evitar posibles discriminaciones. Sin embargo, sabía que era inevitable que las personas notaran sus diferencias, y esto seguía siendo una fuente de ansiedad en su vida laboral. Las reuniones y la comunicación en el trabajo seguían siendo un desafío constante para ella, pero se aferraba a la esperanza de que algún día la sociedad en su país comprendería mejor las necesidades y capacidades de las personas autistas.

Según lo expuesto en la investigación de Constanza Jiménez acerca del "Contexto Actual de Inclusión Laboral de las Personas con Autismo", se destaca la información proporcionada por la Fundación con Trabajo (2021). Esta entidad, vinculada al marco legal establecido por la Ley N° 21.015 en Chile, que busca fomentar la inclusión laboral de personas con discapacidad, revela en su informe que, durante el período de febrero de 2019 a febrero de 2021, de un total de 59.203 personas con discapacidad representadas en 12.202 empresas, únicamente 20.076 tenían contratos laborales. Este dato refleja un cumplimiento del 33,9% de la cuota legal de contratación establecida por dicha ley a nivel nacional.

La situación vivida por Constanza, de tan solo 28 años, es similar a la de muchas personas que luchan por encontrar inclusión laboral. Ella recibió su diagnóstico a los 27 años y ha experimentado desafíos significativos en su entorno laboral. Como ella relata, "tuve una experiencia laboral muy negativa, llegué a sentirme tan mal que terminé en el hospital, descompensada y con problemas de regulación emocional. En ese momento, me diagnosticaron, como suele suceder, con ansiedad."

La situación tomó un giro inesperado cuando su psicólogo decidió realizar el test ADOS 2 y le proporcionó una licencia médica de 15 días. No obstante, Constanza recibió la



noticia de que su contrato no sería renovado, ya que, según su empleador, necesitaban a una persona considerada "sana" para el trabajo.

Catalina constantemente reflexiona si es que todas las personas autistas experimentan esa sensación de diferencia que ha sido parte de su propia vida. Se cuestiona si muchos de las madres y los padres de niños autistas podrían ser autistas ellos mismos, lo que la lleva a considerar la importancia de escuchar las experiencias de adultos autistas en la sociedad y en la comunidad de profesionales de la salud.

Su propio viaje hacia el diagnóstico autista fue un proceso transformador que la ayudó a comprenderse mejor a sí misma y a su hijo. Observa cómo, al escuchar a otros adultos autistas compartir sus experiencias, es posible que otros individuos se sientan identificados y puedan tomar medidas para buscar un diagnóstico o abordar sus propias necesidades.

— ¿Ya está? ¿Lo hice bien? — Me preguntó.

Yo le dije que sí, que todo estaba perfecto.

— ¿Hay algo más que te gustaría decir? — le pregunté. Se notaba apurada, por lo que no quería insistir más.

— Mmm, no, yo creo que te conté todo.

Y finalizamos la llamada con Catalina.

## EL CAMÍ DE MARIA CAP AL DIAGNÒSTIC

La Federación de Autismo Galicia resalta que en España no se realizan censos oficiales que recojan información sobre las personas que viven con Trastorno del Espectro Autista. No obstante, los datos de prevalencia obtenidos a partir de estudios epidemiológicos realizados en Europa sugieren que hay alrededor de un caso de EA por cada cien nacimientos. En consecuencia, se estima que en España hay más de 450.000 individuos que son parte del espectro. Si consideramos además el impacto que este trastorno tiene en sus familias, esta cifra se eleva a casi un millón y medio de personas relacionadas con el EA.

María estaba exhausta. Había regresado a casa después de una larga jornada de trabajo en una noche tranquila en España. Le pregunté la hora local y me dijo que era la 1 de la madrugada. Le cuestioné sobre por qué estaba despierta a esa hora, y ella respondió: "Me va bien hacer cosas de noche". No me preocupé, ya que fue ella quien propuso la hora y el día para la entrevista. Por lo tanto, continuamos con la conversación.

A pesar de su agotamiento, María todavía estaba llena de motivación y tiempo para compartir lo que deseara. Su carisma tenía un efecto contagioso en todos los que la rodeaban, y su disposición era envidiable. Con entusiasmo, María comenzó su relato.

María de Santos, a quien sus amigos y seres queridos cariñosamente llaman Mario, trae consigo una historia de autodescubrimiento, perseverancia y fortaleza en el vibrante escenario de Cataluña, España. Con sus 22 años de edad, este capítulo crucial en su vida comenzó hace apenas unos meses, cuando, a los 21 años, se le otorgó un diagnóstico que reveló los misterios que habían tejido la trama de su vida hasta entonces. Anteriormente, había estudiado Bellas Artes en la Universidad de Barcelona durante tres años y ahora está esperando la aceptación para estudiar novela gráfica.

Dentro de su familia, Mario tiene dos hermanos, uno mayor y otro menor. Aunque tenía una diferencia de un año con su hermano menor, siempre había sentido cierta distancia con ellos, ya que al ser ambos hombres, compartían más afinidades y quedaba en cierto sentido fuera de esa 'piña' fraternal. Además, su infancia estuvo marcada por comparaciones

constantes con su hermano pequeño, quien era extrovertido y abierto, en contraste con su propia timidez y dificultades para interactuar.

Desde su perspectiva, Mario recordaba con melancolía que cuando eran pequeños, les pedían que fueran a comprar el pan y ella no podía hacerlo, mientras que su hermano menor sí. Siempre existía esa comparación de 'él es menor que tú y puede, y tú no'. A ella siempre le había costado hablar con la gente. Cuando era pequeña y su madre se encontraba con algún conocido en la calle, ella se quedaba callada, miraba hacia abajo y no podía hablar, mientras que su hermano no se callaba. Siempre había vivido con esa comparación; eran dos polos opuestos y eso resaltaba sus dificultades.

Mario se desenvolvía con cautela, con una timidez que era palpable incluso para aquellos que solo la conocían de pasada. Este contraste de personalidades llevó a comparaciones inevitables y, con el tiempo, al sentimiento de estar un tanto aislada en su propio mundo.

Desde temprana edad, Mario notó que se destacaba como una niña diferente a los demás. En situaciones que para otros eran rutinarias y simples, ella experimentaba dificultades notables. La comunicación, tanto en su forma verbal como no verbal, le resultaba un desafío abrumador, lo que a menudo generaba malentendidos y una creciente ansiedad que la acompañaría a lo largo de su vida.

Uno de los recuerdos más vívidos de su infancia que atestiguaba esta lucha constante era su breve pero intensa experiencia en clases de violín a la edad de seis años. Durante un año entero, ella asistió a estas clases, siempre acompañada de su madre. Sin embargo, durante cada lección, la pequeña permanecía en un silencio obstinado, con la mirada fija en el suelo y sin pronunciar ni una sola palabra, ni siquiera con el profesor. Jamás logró superar la barrera que le impedía comunicarse con su instructor.

Además, en otros momentos de su infancia, Mario enfrentaba desafíos que desbordaban su capacidad para entenderlos. Algunas veces, cuando regresaba a casa después de la escuela y debía volver por alguna razón, algo dentro de ella parecía apagarse súbitamente. Su mente se desconectaba y su cuerpo se negaba a cooperar, como si su cerebro hubiera emitido una señal clara: "Ya está, hemos llegado al límite". Ahora, en retrospectiva,

Mario comprendía que aquello que experimentaba se conocía como un "shutdown", pero en aquel entonces, sin entender por completo lo que le sucedía, solo podía expresar su abrumadora confusión y angustia a través de las lágrimas.

Un 'shutdown' o 'apagón emocional' en el autismo se refiere a una reacción extrema al estrés, la sobrecarga sensorial o emocional que puede llevar a una persona en el espectro autista a retirarse o desconectarse de su entorno. Es una forma de autorregulación que algunas personas con autismo utilizan como mecanismo de afrontamiento.

“Mi adolescencia fue mi peor etapa, porque es cuando empiezas a sentirte diferente. Comienzas a ser consciente de que no eres como el resto de personas de tu entorno y todo se intensifica. Hay muchos aspectos autistas en mujeres que se confunden con rasgos de la infancia o con comportamientos infantiles. Entonces, claro, cuando vas creciendo y sigues teniendo esas mismas actitudes mientras que el resto no, te das cuenta de que hay algo que no encaja”, relató.

El inicio de su juventud se convirtió en un torbellino emocional. Era como si los matices de la vida fueran un rompecabezas imposible de descifrar para ella. Las bromas y las ironías se perdían en su mente, y cada pequeño detalle se acumulaba hasta desbordarla. Cuando se enfrentaba a la tarea de estudiar, cada fragmento de información parecía igual de importante, y la ansiedad la atormentaba si no lograba comprenderlo todo a la perfección.

Las bromas se volvieron un punto delicado para María en su juventud. Muchas veces, las personas a su alrededor le hacían bromas inocentes, pero ella las tomaba al pie de la letra y respondía con lágrimas en lugar de risas. En esos momentos, la gente tendía a mirarla extrañada, como si no comprendieran qué le ocurría. Surgía el cuestionamiento: "¿Y a esta chica qué le pasa?". Aquella incapacidad para entender el humor y las sutilezas sociales la hacían sentir excluida y marginada.

Pero no solo las interacciones sociales eran un desafío. El estudio también se convertía en una fuente constante de ansiedad. En una asignatura como historia, ella sentía la imperiosa necesidad de aprender cada detalle de manera impecable. Si no podía dominar completamente el material, la ansiedad se apoderaba de ella y se volvía incapaz de enfrentar un examen. En

ocasiones, la ansiedad era tan abrumadora que se veía obligada a faltar a los exámenes, una experiencia que aún recordaba con agobio.

En comparación de los hombres, las mujeres tienen el camino más difícil, sobre todo en su adolescencia, ya que sobre sus hombros no solo está el sentirse distinta, sino que también tienen un parámetro que cumplir, la cual se alimenta bajo la presión social. Es por esto que el “camuflaje” o “masking” es la mejor opción para sobrellevar aquello, de esta forma imitan las interacciones de sus pares neurotípicos. No obstante, según la American Psychiatric Association (2013), hay situaciones que las delatan, como, por ejemplo, al momento de entender el sarcasmo, bromas o tendencias.

Las problemáticas continuaban, y es que a Mario también le costaba mucho hablar en situaciones cara a cara. A menudo, cuando se encontraba ante la necesidad de expresar sus pensamientos o sentimientos en persona, se enfrentaba a complicaciones significativas.

Las dificultades para comunicarse verbalmente generaban un nuevo nivel de desafío en su vida cotidiana. A pesar de sus esfuerzos por encontrar maneras alternativas de comunicarse, como escribir sus pensamientos previamente, la ansiedad seguía siendo una constante en estas interacciones. Cada intento de hablar frente a alguien se convertía en una experiencia abrumadora, marcada por el temor a no expresarse adecuadamente y a sentirse incomprendida.

“Cuando yo tenía un problema y tenía que contárselo a algún adulto, lo que hacía era, antes de ir, escribir todo lo que le quería decir. Después, le mandaba un mensaje a esa persona diciéndole que me gustaría hablar, con hora y fecha. Ahí llevaba mi papel y se lo leía. Aún así, me daba mucha ansiedad y acababa siempre llorando por el estrés que suponía para mí decirlo. Y es difícil, porque desde afuera la gente debe pensar ‘¿qué le pasa?’. Y es que la gente no se para a pensar que podría haber un problema detrás, sino que tiende a juzgarte de una manera y piensan que no era 'despabilada'”, se sinceró.

Mario tiene un amigo autista que recibió su diagnóstico a los 6 años. En sus conversaciones, a veces comparan sus vidas y las dificultades que Mario ha enfrentado por no contar con un diagnóstico. Desde temprana edad, a su amigo le proporcionaron herramientas

para abordar el autismo, lo que le ha permitido requerir menos apoyo a medida que crecía. Mientras tanto, Mario se encontraba luchando para sobrellevar su situación.

Cuando a ella le diagnosticaron Trastorno del Espectro Autista (TEA), también se le diagnosticó trastorno de ansiedad generalizada, una consecuencia de no haber recibido un diagnóstico a tiempo. Vivir con una ansiedad constante sobre el juicio de los demás y el temor al rechazo lo llevó a tener que esforzarse en realizar acciones que no le resultaban naturales.

—Creo que mi cerebro está roto, no funciona bien—, le comentó Mario a su pareja Jordi, y es que ella pensaba que tenía un Trastorno del Límite de Personalidad, TLP, pero aun así con ese diagnóstico, nada hacía sentido.

“Luego descubrí que a muchas mujeres autistas las diagnostican erróneamente con TLP, y en España hay mucha más información sobre el TLP que sobre el autismo. Me informé sobre el TLP y la verdad es que había muchas cosas que me cuadraban. Se lo comenté a un amigo que es autista y empezó una conversación en la que me di cuenta de que me sentía súper identificada con lo que él me decía. Pensaba, ‘es que jolín <sup>2</sup>, a mí me pasa lo mismo que a ti’”, precisó.

El proceso hasta llegar a la psicóloga resultó complicado para ella. Cada día experimentaba crisis con mayor intensidad, lo que tornaba la situación insostenible. En una de esas jornadas, enfrentó una crisis frente a sus padres, y ellos se percataron de que no se encontraba bien. Con preocupación, la animaron a buscar ayuda profesional y acudir a la psicóloga.

“Fui a la doctora de cabecera y me recetaron unas pastillas super fuertes. Estuve una semana sin poder moverme de la cama y en ese momento, ya no veía ninguna salida al problema. Hasta aquí llegué y no quería vivir más. Fue entonces que mi padre encontró un centro en el pueblo al lado del mío. Lo único que yo pensaba era que tendría que iniciar el proceso de nuevo, pero no había nada que perder”.

---

<sup>2</sup> Jolín" es una expresión coloquial en español que se utiliza como un eufemismo o suavización de la expresión "joder".

—¿Tienes alguna hipótesis de algún posible diagnóstico? —, le preguntó a Mario la psicóloga.

—Creo que soy autista — afirmó, nerviosa, pero decidida.

—Estoy de acuerdo contigo — le respondió la experta, y una ola de alivio llenó su cuerpo. Ningún profesional había concordado con ella y en ese momento sintió que le sacaron un peso gigante.

Derivaron a Mario con una especialista en TEA en mujeres y dio inicio a una nueva etapa de su vida.

### **Navegando el 'masking' y el autismo**

Desde que recibió su diagnóstico a principios de 2023, su vida comenzó a experimentar cambios positivos. Finalmente pudo ponerle nombre a las experiencias que la acompañaron desde su infancia. La comprensión que obtuvo a través del diagnóstico le permitió enfrentar esos desafíos con una nueva perspectiva.

La revelación del diagnóstico fue un momento crucial, le otorgó una forma de identificar y comprender aspectos que antes le resultaban desconcertantes. Las piezas de su rompecabezas personal comenzaron a encajar, permitiéndole ver su vida desde una nueva óptica.

A medida que se adentró en este nuevo capítulo, se hizo evidente la influencia del "masking" en su vida. Se dio cuenta de cómo, a lo largo del tiempo, había desarrollado patrones de ocultar ciertas facetas de su ser verdadero. Había llegado al punto en que resultaba desafiante diferenciar entre lo que era realmente ella y lo que había sido influenciado por la necesidad de encajar en situaciones sociales.

Según Camila Alarcón, psicóloga clínica con experiencia en la aplicación del ADOS-2, "El masking, aunque a veces puede ser tremendamente útil para desenvolverse en ciertos contextos, a menudo conlleva la aparición de muchas comorbilidades, ya que resulta muy desgastante y agotador tener que fingir y tratar de encajar constantemente. Esto se asocia

a menudo con la ansiedad generalizada, ya que implica estar en un estado de alerta constante y ser consciente de cada acción".

Mario reconoció que este proceso no era sencillo. Era un viaje de autodescubrimiento que llevaba tiempo y requería paciencia consigo misma. Sabía que había momentos en los que sentía que debía continuar con el "masking" para no causar desconcierto o incompreensión en los demás. Era una situación compleja, encontrar el equilibrio entre ser auténtica y navegar por las expectativas sociales.

A pesar de los desafíos, encontró aspectos positivos en esta nueva etapa de autodescubrimiento. Al mirar hacia atrás, se dio cuenta de que había logrado superar obstáculos y desafíos de manera única, y ahora tenía las herramientas para abrazar su autenticidad y tomar decisiones más alineadas con su verdadero ser.

### **Estic cansada dels teus alts i baixos emocionals**

Desde muy temprana edad, Mario se adentró en el mundo del nado sincronizado, comenzando a explorar sus aguas a los ocho años. La pasión por esta disciplina la conquistó desde el principio, y sus primeras brazadas las realizó en un modesto club. No obstante, a los 12 años, dio un salto en su trayectoria al unirse a la selección catalana, marcando así un hito en su camino. Su ambición la llevó a fijarse la meta de integrar la selección española, y con ese firme propósito, decidió sumergirse en nuevos horizontes al unirse a un club de mayor envergadura en Mataró.

La capacidad para relacionarse siempre supuso un reto para ella. Mientras asistía a sus sesiones de entrenamiento, su enfoque estaba completamente centrado en ese mundo acuático. Su determinación la impulsaba a esforzarse aún más que los demás; como persona autista, sabía que su cerebro requería un esfuerzo adicional para coordinarse de manera eficaz. La memorización de las rutinas de nado se convertía en un desafío prolongado, un proceso que demandaba más tiempo en comparación con sus compañeras. Sin embargo, esta diferencia no siempre fue comprendida ni bien recibida por su entorno.



“Me acuerdo que justo antes de cambiar de club, mi mamá le preguntó a la entrenadora: ‘¿Pasa algo si mi hija no habla?’ porque la verdad es que yo no hablo casi nada”.

Su experiencia en el nuevo club resultó ser un desafío constante. Fue recibida con rechazo por parte de sus compañeras, y lamentablemente, no se detuvo ahí; también sufrió consecuencias físicas debido a ellas.

“Mis compañeras me rechazaron por completo, sometiéndome a bullying tanto físico como psicológico. Fue una etapa extremadamente complicada”.

“En el nado sincronizado, experimenté un aislamiento total. Las compañeras se agrupaban en círculo, dejándome aparte. Durante las sesiones con aletas, solían decir: ‘No la dejen que se adelante’, ya que era la más rápida. Incluso llegaron a golpearme en la cara con las aletas, y en una ocasión, mientras practicábamos una rutina con las gafas ‘suecas’ que usamos en la disciplina, recibí un golpe en el ojo que resultó en una herida sangrante. A pesar del dolor, la entrenadora me gritaba: ‘¡Sigue, sigue!’”, reveló.

Su relación con la entrenadora tampoco estaba exenta de dificultades. La entrenadora nunca parecía estar de su lado, llegando incluso al extremo de afirmar que ella estaba "loca". Esta actitud por parte de la instructora solo añadía más peso a la ya complicada situación que vivía.

Hasta el día de hoy, una frase que la coach le dijo seguía clavada en su cabeza, como una herida que nunca cicatriza. Era en catalán, pero su significado resonaba con fuerza: "Estic cansada dels teus alts i baixos emocionals", que traducido al español significa "Estoy cansada de tus altibajos emocionales". Aquella declaración nunca se le olvidaría, como un recordatorio constante de la falta de comprensión y apoyo que había experimentado en ese momento crucial de su vida.

En aquella época, Mario estaba atravesando un momento realmente difícil. Los nervios y la ansiedad la afectaban tanto que su apetito se desvaneció por completo. Llegó un punto en el que se volvió notoriamente delgada, al extremo de que incluso cuando estaba boca abajo durante los entrenamientos, se mareaba. La entrenadora, lejos de ofrecer apoyo, continuaba lanzando insultos y comentarios despectivos. Fue una etapa desgarradora y salir

de ese oscuro lugar resultó ser una tarea increíblemente complicada. Mario decidió poner fin a su participación en el nado sincronizado a la edad de 16 años.

“Me acuerdo que a los 15 años me dije que no quería seguir en ese club, pero mis padres no querían que lo dejara, ya que era muy buena en ello; por eso, me alentaban a continuar. Sin embargo, decidí regresar a mi club inicial. Fue tan traumático lo que viví en Mataró que, cuando retomé en mi antiguo club, experimentaba flashbacks de los horrores pasados. Sentía que en cualquier momento me podrían golpear. El miedo me invadía tanto que opté por dejarlo. Además, me lastimé la rodilla, y en ese momento solo podía pensar: ‘Hasta mi propio cuerpo me está pidiendo que abandone esto’. Así que lo dejé. A pesar de que mis padres deseaban que continuara, me brindaron su apoyo y comprensión”, relató.

Pasaron meses desde que dejó el deporte y aún así no quería saber nada de aquello. Evitaba ver las olimpiadas, rechazaba que se lo mencionan y se mantenía distante de cualquier conversación relacionada con el tema.

## **Amar y comprender**

Jordi estuvo en todo el proceso de reencuentro de Mario. Fue sin duda, un pilar fundamental.

Ella y él se encontraron por primera vez en la escuela secundaria, en medio de los pasillos llenos de estudiantes. Su altura y cabello rubio lo hacían destacar entre la multitud, y ella no podía evitar notarlo cuando lo veía caminar hacia el colegio cada mañana. Aunque eran poco más que caras familiares en ese momento, todo cambió cuando ella respondió a una de sus historias en Instagram. Esa respuesta desencadenó una conversación que parecía no tener fin.

Lo que comenzó como un comentario casual en una red social pronto se convirtió en una serie constante de mensajes. Sus conversaciones abarcaban todo tipo de temas, desde los eventos escolares hasta los chistes internos que desarrollaron con el tiempo. No pasó mucho tiempo antes de que ambos se dieran cuenta de que disfrutaban genuinamente hablar entre ellos.

A medida que compartían historias y pensamientos, su relación pasó de ser compañeros de instituto que apenas se conocían a ser amigos que no podían dejar de charlar. Los mensajes se convirtieron en risas y anécdotas compartidas. Se conocieron mejor a través de sus conversaciones, y la relación evolucionó de manera natural.

"Cuando le compartí a mi pareja mis sospechas sobre el autismo, él solía decirme que no encajaba en esa descripción. Teníamos un amigo, Alberto, que cumplía con todos los estereotipos típicos del autismo, al igual que un primo suyo. No obstante, para él yo no era como ellos, por lo que descartaba mis sospechas", cuenta Mario.

— Tú no eres como Alberto ni como mi primo, entonces no puedes ser autista — solía pensar Jordi.

Sin embargo, todo cambió cuando tuvo la oportunidad de observar en la práctica a niños y niñas diagnosticados con trastorno del espectro autista. Al ver esos comportamientos, reflexionó sobre mis relatos de infancia y empezó a notar similitudes.

—Tal vez tú también has tenido esas experiencias — pensó.

La conversación sobre las sospechas de Mario se volvió más abierta con el tiempo. En lugar de compararla con estereotipos, Jordi comenzó a mirar más allá y reconocer las posibles señales del autismo en su vida. Su comprensión y apoyo crecieron gradualmente, lo que fortaleció su relación en un ambiente más comprensivo y solidario.

Estar en pareja mientras atravesaban momentos de crisis resultaba a menudo difícil de manejar. La falta de comprensión sobre lo que estaba sucediendo complicaba que Jordi pudiera brindarle el apoyo que necesitaba. Sin embargo, después de recibir su diagnóstico, comenzaron a aprender juntos cómo gestionar esas crisis. Los inicios fueron desafiantes. A menudo escuchaban frases como "los primeros meses son los más bonitos en una relación", pero para ella, esa idea no concordaba. Su tranquilidad solo llegó cuando Jordi la conoció más profundamente, lo que les permitió crecer como pareja en un ambiente más comprensivo y solidario.

“En la actualidad, él juega un papel fundamental al brindarme apoyo y comprensión. Ambos somos conscientes de las áreas en las que enfrente dificultades. Antes, solía alentarme (aunque de manera sutil) a interactuar mientras íbamos de compras, hacer llamadas o ser más sociable. Sin embargo, ahora las cosas son diferentes: él me permite ser yo misma. Comprende mi condición de autismo y reconoce que ciertas situaciones pueden ser abrumadoras para mí”, detalló enamorada.

### **Encerrada en un estanco**

De acuerdo con información de Autismo Europa, un elevado porcentaje, que oscila entre el 76% y el 90%, de las personas adultas con autismo se encuentran desempleadas y no participan en ninguna actividad productiva o laboral. Esto los coloca como el grupo dentro de la población con discapacidad con la tasa de desempleo más alta.

Durante este verano en Europa, Mario se encuentra trabajando en un estanco, un establecimiento comercial donde se venden una variedad de productos que incluyen tabaco, vapors, puros y postales, entre otros artículos. El ambiente laboral se presenta como un desafío agotador, ya que implica una constante interacción con los clientes que ingresan y requieren atención. La sonrisa en su rostro es una constante, mientras que su sensibilidad auditiva es puesta a prueba.

Entre las tareas diarias, el estancero se dedica a la venta de tabaco y boquillas, dirigidos a un público específico. Sin embargo, este tipo de clientela no siempre muestra la mejor disposición. Gran parte de los clientes adoptan una actitud poco amigable, incluso llegando a levantar la voz en ocasiones. Además, algunos de ellos parecen estar bajo los efectos de sustancias psicoactivas, lo que agrava las situaciones y el trato que el estancero debe brindar.

En un momento en el que muchos españoles celebran con alegría la Semana de San Juan, ella enfrenta una serie de desafíos y dificultades en su trabajo como empleada de un estanco. La Semana de San Juan es una festividad que se celebra cerca del 23 de junio, día de San Juan Bautista en el calendario católico, y combina tradiciones ancestrales que mezclan lo pagano con lo religioso. Durante esta semana, se llevan a cabo rituales como la quema de

hogueras, baños en el mar para purificarse y celebraciones festivas con fuegos artificiales, petardos y eventos culturales.

En su caso, ella no trabaja en el estanco durante esta semana, sino que se encuentra en una caseta de metal, típica de la Semana de San Juan. Su tarea es vender petardos, una tarea que se torna ardua y desafiante. El calor intenso se suma a las dificultades, pero lo más complicado para ella es que la gente compra los petardos y los enciende cerca de su puesto. Aunque quisiera alejarse, no tiene otra opción que permanecer allí. Cuando los petardos estallan, lucha por mantener la calma, ya que el ruido la afecta profundamente. Su mayor deseo es que dejen de hacerlo, pero hace un esfuerzo por controlar sus emociones mientras cumple con su trabajo en estas fechas tan intensas.

“Personalmente, odio los petardos, pero a mis hermanos les encantan. Tengo recuerdos de cuando tenía 14 años y fuimos a casa de mi tío en la playa. Todos estaban tirando petardos y yo me quedé sola en una mesa. En ese momento lo pasé muy mal porque me sentía muy sola. No tengo buenos recuerdos de los fuegos artificiales”, menciona.

A Pía: una de las mujeres que también compartió su historia, le sucede algo similar, pues ella fue diagnosticada a los 32 años, y uno de sus desafíos más grandes fue enfrentarse a la sensibilidad sensorial y la falta de comprensión de por qué ciertos estímulos la afectan de manera tan intensa. Como ella misma expresó, "tengo una discapacidad sensorial en la que muchas cosas me afectan, especialmente los ruidos fuertes y constantes, que se traducen en dolorosas jaquecas de varios días. En varias ocasiones, me vi obligada a acudir a urgencias médicas debido a estas intensas reacciones".

El diagnóstico le brindó una gran dosis de fortaleza para tomar decisiones y al mismo tiempo, le alivió de gran parte de la culpa que cargaba. Aunque aún no ha tenido la oportunidad de acudir a una psicóloga para trabajar en el desarrollo de sus herramientas, el diagnóstico que recibió hace unos meses le señaló un camino a seguir, paso a paso.

En esta etapa, Mario se enfrenta a la oportunidad de sanar, de construirse de nuevo y de trabajar en su bienestar emocional. Aunque el camino puede ser desafiante, está decidida a avanzar paso a paso, encontrando apoyo en su entorno cercano y, con el tiempo, buscando la ayuda profesional que merece.

La entrevista había concluido, pero la llamada continuó. A pesar de que en España ya era de noche, decidimos seguir hablando y compartiendo detalles no solo de su vida, sino también de la mía. Fue después de esta entrevista que me di cuenta de que hacer estos relatos implica más que solo hacer preguntas: se trata de conectar genuinamente con la persona, incluso teniendo conversaciones más personales, como las que tendrían dos amigas. La entrevista se había convertido en un momento auténtico.

## WENDOLIN: REFLEJOS DE UNA VIDA ENTRE LUCES Y SOMBRAS

Según el doctor Gustavo Celis Alcalá y la doctora Marta Georgina Ochoa Madrigal, autores del artículo titulado "Trastorno del Espectro Autista" publicado en la revista de la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional Autónoma de México, la carencia de datos epidemiológicos precisos sobre el autismo es una fuente constante de preocupación. La recopilación adecuada de estos datos es llevada a cabo por un número limitado de instituciones, y las estadísticas proporcionadas por el Instituto Nacional de Estadística y Geografía de México (INEGI) no son ampliamente aceptadas por la mayoría de los expertos en el campo. Esto se debe a que el INEGI informa que hay casi 5.000 niños con autismo en el país, una cifra que contrasta significativamente con la tendencia global, que estima que uno de cada 160 niños y niñas presenta cierto grado de autismo. Esta discrepancia plantea la posibilidad de que en México se están diagnosticando más casos de autismo que de otras afecciones graves, como el VIH/sida, el cáncer y la diabetes, en conjunto.

En Santiago son las nueve de la noche y era el primer viernes de septiembre; en México, eran las siete de la tarde. El verano estaba llegando a su fin, pero el calor seguía presente. En una habitación de luces blancas y tonos grises se encontraba Wendolin. Ese es su nombre, aunque todos en su entorno la conocen como Wendi. Su lugar de origen es Cuernavaca, México, pero su infancia transcurrió en un rincón apartado llamado Xochitepec, situado en el mismo estado. Xochitepec, en aquel entonces, era un pequeño paraíso rural, abrazado por montañas y habitado por solo unos pocos.

A través de la pantalla de mi computadora, pude conocer a Wendi. Su piel morena resplandecía con vitalidad, y su pelo oscuro, con una chasquilla que enmarca su rostro, daba la impresión de un estilo confiado. Sus ojos negros brillaban con calidez y curiosidad mientras hablábamos. Su voz, amigable y fluida, reflejaba la comodidad que sentía en nuestra entrevista telemática.

¿Te molesta si prendo un cigarrillo? Puedo apagarlo también si te incomoda - me preguntó.

A mí no me molestaba. Comenzó la entrevista con un cigarro en la mano.

A pesar de que vivió su infancia en Xochitepec, en el presente se encuentra en Lomas de Cuernavaca, una ubicación estratégica cerca del corazón de la ciudad. Esta mudanza se debió a la vida en pareja que comparte con Diego. Wendi tiene 29 años, es una psicóloga egresada de la Universidad Autónoma del estado de Morelos, y está a punto de celebrar su ansiado trigésimo cumpleaños en abril. Fue hace exactamente un año que recibió su diagnóstico.

Su infancia fue inestable y caótica, tanto así que ella pasaba períodos con su familia como con otras personas, lo que hacía que su relación con sus familiares fuera intermitente. Wendolin, la pequeña de la familia, compartía sus días con dos hermanos mayores, aunque la distancia de edad entre ellos era bastante amplia: su hermano mayor la aventajaba en una década, mientras que el siguiente en edad lo hacía por siete años. Esto significaba que su crecimiento estuvo rodeado de adultos que constituían la mayoría de su entorno. Ella tenía una mejor relación con el segundo hermano, quién tenía Trastorno del Desarrollo del Habla e Hipoacusia, debido a una colisión de hipoxia al nacer. Aunque este hermano no contaba con un diagnóstico de autismo, Wendolin sospechaba que también podía estar en el espectro. A pesar de ser mayor que ella por siete años, su hermano aún exhibía un comportamiento notablemente infantil, una característica que perdura hasta la fecha.

La relación de Wendolin con su familia era de un equilibrio delicado. Su madre se destacaba por ser cariñosa, mientras que su padre era todo lo contrario, un hombre callado y rígido. "Mi mamá tenía un horario complicado porque trabajaba de noche, desempeñando el cargo de intendente en un hospital en ese momento. Mientras tanto, mi papá, en una curiosa coincidencia, era bombero, lo que significaba que tenía jornadas de trabajo de 24 horas, lo que le mantenía ocupado durante todo el día", explica. Los días en que coincidían sus horarios laborales eran los días en que Wendolin tenía que ausentarse.

Su mamá hacía lo posible por mantener una comunicación efectiva, pero el padre estaba emocionalmente distante y, en aquel entonces, tenía problemas de ira. A menudo, explotaba por pequeñas cosas y, en ocasiones, recurría a la violencia física, especialmente con los hijos. Esta actitud provocaba miedo en Wendi, por lo que mantenía una distancia emocional con él.



“Si cometíamos errores en la escuela o no hacíamos lo que nos pedía en casa, mi papá solía pegarnos. La situación con él era realmente complicada porque su comportamiento era impredecible y explosivo, lo que generaba mucho temor. Por eso, prefería mantenerme a distancia de él y no acercarme demasiado”, recuerda.

En el colegio, la vida de Wendolin se tornaba aún más compleja. Desde sus primeros años, la escuela no se revelaba como un espacio acogedor para ella. La dimensión social de su experiencia académica se tejía con hilos de desafío constante. A pesar de sus incansables intentos por forjar amistades y establecer conexiones, siempre se encontraba en los márgenes, luchando por encajar en un mundo que parecía rechazarla.

Wendolin reflexiona sobre aquellos tiempos con un matiz introspectivo: "Desde mi infancia, siempre tuve la sensación de que algo en mí no terminaba de ajustarse completamente al panorama que me rodeaba". Esta percepción temprana de ser diferente la impulsaba a esforzarse al máximo por ganarse la aceptación de sus compañeros. Sin embargo, en ocasiones, estos esfuerzos bien intencionados parecían distanciarla aún más de sus pares.

A pesar de los desafíos que surgían en su entorno social, Wendolin siempre se destacó por su excepcional capacidad de aprendizaje. Desde una edad temprana, dio muestras de hiperlexia<sup>3</sup>, comenzando a descifrar las palabras a la tierna edad de cinco o seis años. Una vez que las letras se desvelaron ante ella, no hubo vuelta atrás: se sumergió en libros y devoró conocimiento. Con cada lectura, desafió su mente con obras más complejas y deslumbrantes. En el entorno escolar, ella era la elección natural para liderar actividades de oratoria, lo que realizaba aún más su destreza en la comunicación efectiva. Su pasión ardiente por el conocimiento y su asombrosa facilidad para aprender resplandecieron desde los albores de su vida académica.

"En México, los lunes se erigía el escenario para una ceremonia de honores a la bandera, aunque desconozco si en Chile se observa una costumbre similar", reflexionó. En estas solemnes ceremonias patrióticas, que involucraban a los símbolos nacionales y discursos o fragmentos selectos, Wendolin se convertía en la elección primordial debido a su destacada habilidad de lectura y su capacidad innata para memorizar, superando ampliamente a sus compañeros. Era una consumada experta en asimilar información de forma vertiginosa.

---

<sup>3</sup> La hiperlexia es un fenómeno donde los niños desarrollan habilidades avanzadas de lectura antes de lo esperado.

“Mantuve un rendimiento académico sobresaliente y estuve constantemente en los niveles más altos del promedio. En México, hubo un programa llamado ‘Apoyos al Talento’ que estaba destinado a niños sobresalientes o, como se les llama ahora, de "altas capacidades". Formé parte de ese programa por un tiempo. Sin embargo, debido a que la escuela en la que estudiaba era bastante rural y pequeña, el programa fue descontinuado en esa institución, lo que impidió que avanzara dos años en mi formación”, comparte.

El amplio círculo de amistades no figuraba en la lista de prioridades de Wendolin durante sus años de escolaridad, ya que su inclinación innata hacia la compañía de personas mayores se había arraigado profundamente. Su forma de comportarse se adaptaba con naturalidad a este entorno, creando un vínculo sin fisuras. En contraste, las interacciones con niños, y niñas de su misma edad suscitaban en ella ansiedad. Le resultaba un terreno menos familiar y a menudo no comprendía por completo las dinámicas y los juegos típicos de su grupo etario.

La vida de Wendolin estaba marcada por la presencia constante de aquellos que superaban su edad cronológica, brindándole una perspectiva única del mundo que la rodeaba. Sin embargo, esto no significaba que careciera por completo de amistades de su misma edad.

"Sí, tuve amigos", afirma con un atisbo de nostalgia en su voz. "Crecí en una comunidad donde todos nos conocíamos, un lugar pequeño y estrechamente unido. Tenía amigos que venían a casa o a quienes visitaba en la suya. Sin embargo, estas amistades se forjaban fuera de las aulas escolares, donde siempre me resultaba más sencillo relacionarme", concluye .

Desde su infancia en el sereno entorno de Xochitepec, Wendi poseía un regalo inigualable: una imaginación desbordante que la sumía en un mundo repleto de aventuras y personajes que solo sus ojos podían contemplar. Sin embargo, entre todos esos personajes extraordinarios que poblaron su niñez, uno se destacaba con especial significado: su entrañable amigo imaginario.

Prefería, con devoción, emplear la mayoría de su tiempo junto a su compañero invisible en lugar de relacionarse con otros niños. Juntos compartían largas horas, Wendi y su amigo imaginario, bautizado con el nombre de Michael, quien tenía una personalidad tan singular como misteriosa.

Al inicio, los padres de Wendi. observaban este vínculo con una sonrisa cómplice, encontrando en la situación una peculiaridad encantadora. No obstante, a medida que el tiempo avanzaba, una sombra de preocupación se cernía sobre ellos. Wendi se mostraba renuente a interactuar con otros niños, anclada a la constante compañía de su amigo imaginario. Esta peculiar relación desencadenaba episodios inquietantes en los que las interacciones adquirían un matiz desconcertante. En ocasiones, las lágrimas se tornaban testigos mudos de su angustia, pues relataba cómo Michael la instaba a realizar acciones contrarias a su voluntad, persuadiéndola para cometer travesuras que ponían a prueba los límites de su propia existencia.

En paralelo, y en el tejido de los recuerdos de Wendolin, una etapa oscura y desafiante se encuentra con la narrativa de su infancia. Fue una época marcada por una grave enfermedad renal, que se asemejaba a una sepsis implacable, una infección que se abalanzó sobre sus riñones y comenzó a hacer estragos en otros rincones de su cuerpo aún joven. En aquellos momentos críticos, sus habilidades previamente adquiridas se desvanecieron, como si el pasado se desmoronara ante sus ojos.

Durante un lapso prolongado, su dieta se redujo prácticamente a un solo alimento: las papas. Fuesen estas fritas o hervidas, se convirtieron en su única fuente de nutrición. Esta etapa, además de representar un desafío físico, sumió a Wendolin en un torbellino emocional. La enfermedad y la dependencia en las actividades cotidianas la empujaron hacia un oscuro abismo, y fue precisamente en ese abismo donde emergió un trastorno de la conducta alimentaria (TCA).

"Esa es otra cosa que rememoro con mucha claridad de mi infancia, un problema que lo abarcaba todo en mi familia. A raíz de ello, desarrollé una relación turbulenta con la comida que se extendió durante muchos años de mi vida. Mi alimentación era rigurosamente restringida, con temporadas en las que solo toleraba lácteos, papas, ciertas verduras o frutas, mientras que cualquier otro alimento me resultaba aversivo. La hora de la comida se volvía un enfrentamiento recurrente, un campo de batalla en mi familia y mi vida cotidiana. Esta lucha no solo se tradujo en un impacto sobre mi salud física, sino que también dejó una huella profunda en las dinámicas familiares y en mi bienestar emocional", comparte Wendolin.

## **Amistades profundas y pérdidas inesperadas**

La adolescencia fue una etapa extremadamente complicada. En su primer año de secundaria, asistió a una escuela pública, donde pasó de ser una estudiante sobresaliente, con buenas calificaciones, que no se metía en problemas y era muy tranquila, a transformarse en todo lo contrario, empezó a percibir que lo que la gente esperaba de ella eran demasiado elevadas.

En medio de las expectativas abrumadoras y la presión que sentía en su primer año de secundaria, Wendolin llegó a un punto de agotamiento mental. Se encontraba exhausta por las demandas que parecían nunca cesar. Fue entonces cuando comenzó a tomar decisiones que marcarían un cambio drástico en su vida. Comenzó a ausentarse de la escuela y se relacionó con un grupo de personas con un estilo de vida más complicado, que involucraba el consumo de drogas, alcohol y tabaco, comportamientos que, para su edad, resultaban inapropiados. Se encontró inmersa en un entorno muy diferente al que estaba acostumbrada

En ese nuevo capítulo de su vida, ella estaba en un mundo diametralmente opuesto al que había conocido en su infancia. A pesar de la transformación de su realidad, la paz seguía siendo esquiva, y las presiones que la acosaban parecían intensificarse sin tregua. La situación se volvió tan abrumadora que, en lo más profundo de su ser, Wendolin halló un extraño consuelo en la autolesión, una manera desgarradora de enfrentar el huracán de angustia que la embargaba desde adentro.

"Y luego pasó que yo empecé a autolesionarme, recuerdo que en la primaria ya lo hacía. Justo cuando estaba en circunstancias de mucho estrés, como a muchas cosas emocionales que yo sentía que me sobrepasaban y que no sabía cómo regular o cómo hablar. Además, muchas veces no entendía qué es lo que estaba sintiendo y qué es lo que estaba poniéndome", confiesa . En busca de alivio, se cortaba los brazos, las piernas, la espalda y el estómago, marcando cada herida como una expresión de su dolor interno.

En medio de ese oscuro capítulo de su vida, un suceso trágico sacudió aún más la fragilidad de su mundo adolescente. Una de las chicas que solía reunirse en el mismo círculo que ella tomó una decisión desesperada y triste: se suicidó. El lamento y la conmoción se extendieron por los pasillos de la escuela, y un manto de tristeza cubrió a todos y todas. Esto ocurrió cuando estaban cerca de terminar el primer año de secundaria, alrededor de la mitad del año. Sin embargo, la relación de la protagonista con la chica fallecida no era cercana ni

profunda. Ambas formaban parte del mismo grupo de amistades, aun así nunca compartieron confidencias ni intimidades. Era una relación superficial, similar a muchas otras en su vida hasta ese momento.

En lugar de ofrecer el apoyo y la comprensión que necesitaban, las profesoras y los profesores se centraron, de manera excesiva, en Wendolin y en otra amiga cercana a la chica fallecida. Las miradas vigilantes se posaron sobre ellas constantemente, como si fueran sospechosas de tener alguna responsabilidad en la tragedia. Incluso llegaron a insinuar que habían influido de alguna manera en la decisión de la joven, una acusación injusta que las hirió profundamente y que estaba muy lejos de la realidad.

"En esos momentos, sentía que la escuela era un lugar donde no podía ser yo misma, donde no me comprendían, y eso solo aumentaba la carga emocional que ya llevaba", comparte.

Esta incompreensión dejó una marca indeleble en ella, que ya se encontraba lidiando con sus propios desafíos internos. La adolescencia, en lugar de ser una época de descubrimiento y crecimiento, se convirtió en una etapa abrumadora de dolor y aislamiento.

“Fue una experiencia realmente angustiante, ¿sabes? Hablaron con mis padres, también con los de mi otra amiga y hasta con la madre de la chica que había fallecido. A mí me obligaron a asistir a sesiones con una psicóloga, y ni siquiera me permitían entrar a la escuela si no iba acompañada por la terapeuta. Todo esto, de alguna manera, empezó a mejorar la relación con mis padres. Volví a enfocarme un poco más en la escuela, aunque ya tenía bastantes problemas a cuestas. Creo que parte de eso fue alimentado por la actitud que tomaron los profesores hacia nosotros. Nuestros compañeros, incluso, nos culpaban a nosotras por lo que había sucedido en la escuela, lo que incrementó el rechazo que ya sentíamos. Cuando finalizó el primer año de secundaria, me dieron la noticia de que no podría continuar en esa escuela. El director se comunicó conmigo y me dijo que, aunque no me reprobarían ese año, no sería posible inscribirme nuevamente en esa institución. Fui expulsada. Me trasladaron a una escuela privada, la cual quedaba mucho más cerca de mi hogar”, explica.

Ella se encontró en un entorno completamente distinto cuando ingresó a su nueva escuela. Era un colegio mucho más pequeño en comparación con las grandes escuelas públicas que había experimentado anteriormente. En lugar de abrumadores grupos de 40 o 60 alumnos, aquí solo eran diez en su grupo. Había un solo grupo para cada nivel: primero,

segundo y tercero. Esta atmósfera más íntima y acogedora le brindó la oportunidad de comenzar a integrarse nuevamente.

A pesar de ello, los desafíos sociales seguían presentes en su vida. Solía ser percibida como una chica entrometida debido a su falta de filtro al hablar. Cuando le hacían preguntas sobre su familia, compartía detalles personales sin darse cuenta de que a veces solo esperaban respuestas breves. Las sutilezas de las normas sociales le resultaban enigmáticas, y muchas veces se sentía perdida en ese aspecto. Afortunadamente, encontró una amiga en esa escuela que la ayudó a comprender y navegar estas complejas normas sociales, guiándola en su camino hacia la adaptación.

Esta amiga era su vínculo con el mundo exterior, informándola sobre lo que los demás decían a sus espaldas: "Dicen esto de ti, es que no les caes bien por esto, o es que me dijeron que ya no me junte contigo". Gracias a estos consejos, las burlas y el acoso disminuyeron en cierta medida, ya que, en esta escuela más pequeña, aunque tenía sus desafíos, no enfrentaba el mismo nivel de hostilidad que antes. Sin embargo, su proceso de integración seguía siendo un camino difícil. Para cuando llegó a finales de segundo de secundaria, Wendolin comenzó a consumir y fumar marihuana.

A los 14 o 15 años, la vida de Wendolin dio un giro inesperado. Un amigo cercano, que vivía cerca de su casa, la introdujo al mundo de las drogas. Esta experiencia marcó un punto de quiebre en su existencia. Por primera vez, Wendolin sintió un alivio profundo, un bálsamo para la ansiedad que la acosaba constantemente. Algunas veces, antes de entrar a la escuela, encendía un cigarrillo o disfrutaba de un muffin para sobrellevar el día.

Con el paso de la secundaria, Wendolin se adentró en la preparatoria, pero esta vez en una escuela que se encontraba a una hora de su casa, en el centro de la ciudad. La distancia le otorgó una sensación de libertad antes desconocida, aunque el trayecto diario hasta la escuela se volvió una experiencia abrumadora. En esta nueva etapa, nuevamente se encontró en un ambiente escolar grande y poblado por una multitud de personas.

Durante la secundaria, Wendolin no había sentido interés por tener una relación amorosa, ya que su mente estaba inmersa en otros intereses, como la música de Tim Bortom, el dibujo y la lectura. Sin embargo, cuando ingresó a la preparatoria, estos intereses parecieron desvanecerse. La música, que una vez había sido su pasión, pasó a segundo plano, y ella no se sentía atraída por los chicos de su edad. Se consideraba una especie de forastera

en términos sociales, sin comprender por qué no compartía los mismos intereses que los demás.

Esta falta de conexión con sus compañeros y la sensación de estar excluida del círculo social la llevaron a la frustración. En ocasiones, experimentaba llantos incontrolables, e incluso llegó a desmayarse debido a la intensidad de sus emociones. Fue en ese momento cuando sus padres tomaron la decisión de llevarla a un psiquiatra para obtener ayuda profesional. La búsqueda de respuestas sobre su identidad y su lugar en el mundo se convirtió en un desafío constante para ella. "Sentía que algo había que yo no sabía, como si no me lo hubieran dicho, como un secreto, a lo mejor, que entre todos sabían, menos yo", confesó.

Fue tras la visita al psiquiatra que Wendolin se encontró por primera vez en su vida tomando medicación. Wendi seguía arrastrando su trastorno alimenticio desde los 12 años, el cual la llevó a pasar por episodios de restricción alimentaria, atracones y breves intentos de bulimia. Pero al llegar a los primeros años de la preparatoria, su situación de salud mental empeoró drásticamente. Durante ese semestre, perdió cerca de 20 kilogramos de peso, lo que evidenció la gravedad de sus problemas alimenticios. Pasó de pesar 60 kilos a tan solo 40. En ese período, continuó medicándose y poco a poco comenzó a ver una luz al final del túnel.

Fue durante ese oscuro periodo en el que encontró un grupo de amigos y amigas en la preparatoria, que eran considerados como los "raros" de la escuela: los metaleros, las tortugas, entre otros apodos. Se relacionó con ellos y, en ese contexto, experimentó por primera vez un interés romántico hacia un chico. Sin embargo, en aquel entonces, no sabía cómo acercarse a sus sentimientos, y al mirar atrás, siente que le faltaba comprender muchos aspectos de las relaciones románticas y sociales.

Dentro del panorama turbulento de la preparatoria, un rayo de conexión genuina iluminó la vida de la protagonista cuando conoció a Alexia. Fue un encuentro que tuvo lugar cuando la protagonista tenía alrededor de 16 o 17 años, mientras que Alexia era dos años menor, con unos 15. Este vínculo se forjó a través de amigos en común y floreció de una manera casi instantánea en una amistad profunda y significativa. Como si estuvieran predestinadas a encontrarse, ambas mujeres conectaron de manera espontánea, sin la necesidad de explicaciones ni esfuerzos adicionales. En palabras de la protagonista, "había gente que yo sentía que no tenía que explicarme y no tenían como que fingir o que esforzarme y las cosas ocurrían", y Alexia se convirtió en una de esas personas especiales.

Su amistad se volvió excepcionalmente cercana, como dos almas gemelas que encontraron consuelo y entendimiento mutuo. Pasaron innumerables momentos juntas, desde noches enteras en la casa de Alexia hasta escapadas al centro de la ciudad para fumar y conversar. Además de sus afinidades, como el arte y la danza. Ambas consultaban a psiquiatras y tomaban medicación, lo que añadía una capa adicional de comprensión y apoyo mutuo a su amistad.

Sin embargo, a pesar de la profundidad de su relación, el distanciamiento eventualmente se interpuso entre ellas. Wendi se encontraba en una relación con alguien que, por razones aún desconocidas, la alejaba gradualmente de sus amistades cercanas, incluida Alexia. Su pareja, celosa o molesta por la cercanía entre ambas, parecía empujarla a apartarse de su amiga. Las palabras de su pareja eran inquietantes y dolorosas: "Es que ya no te conviene, es que ella no te hace bien, es que tú la ves y te pones mal porque dejas de comer. También tú le estás haciendo daño a ella." Como resultado, la amistad con Alexia se desvaneció, dejando un vacío profundo en su vida

Curiosamente, después de que cortó el contacto con Alexia, su pareja en ese momento se convirtió en un amigo cercano de la joven. Mantuvieron una comunicación constante, lo que convirtió a su expareja en un vínculo entre ambas. Fue a través de él que la protagonista se enteró del suicidio de su amiga, Alexia. En ese momento, ella no tenía conocimiento de los desafíos que Alexia enfrentaba ni de su estado emocional, y la noticia de la muerte de su amiga llegó como un golpe impactante y triste. A esto se suma que es el segundo suicidio de alguien de su edad en su entorno.

### **Amor, dependencia y traición**

Es en este momento, en el rincón más recóndito de la memoria, la protagonista se detiene a examinar el camino que recorrió en busca del amor y la conexión emocional. En ese rastro de recuerdos, una figura se destaca: su propia determinación implacable y su franqueza, cualidades que, sin saberlo, ejercían un poder intimidante sobre los jóvenes que conocía. Sus palabras directas, a menudo ahuyentaba a los pretendientes, quienes, incapaces de comprender su honestidad, la relegaban al papel de confidente y amiga en lugar de pareja.



Esta dinámica, que se manifestó plenamente durante su segundo año de preparatoria, se fundió con la sombra de una relación que se desarrollaría a lo largo de ocho años. Una relación complicada, cuya dificultad residía en las cicatrices emocionales que dejaba a su paso. Fue un tormentoso laberinto de emociones, un vaivén entre dos almas que parecían estar atrapadas en un torbellino de amor y desesperación. No fue la violencia física la que los marcó, sino una violencia emocional y psicológica que carcomió su conexión desde adentro.

Wendí reflexionó sobre su relación con un matiz adicional, un interrogante en su mente. ¿Había sido su pareja auténtica en su apoyo, o solo había desplegado una fachada para ganarse su confianza? Tal vez, él había captado de manera perspicaz la dificultad social que ella experimentaba, y había decidido acercarse.

Se presentó como un espejo de sus propios desafíos, compartiendo sus luchas con las interacciones sociales: "A mí también me cuesta trabajo, es que yo también me siento como muy inadecuado con la gente". Esta conexión especial los llevó a una amistad profunda, un vínculo que eventualmente floreció en un romance.

La distancia geográfica que alguna vez los separó desapareció cuando sus padres de Wendí, en un giro casual del destino, decidieron mudarse a una casa en las cercanías del joven. Como un reloj que avanza sin pausa, él se convirtió en un visitante habitual en su vida. Pasaron juntos innumerables atardeceres, convirtiendo su relación en un delicado equilibrio entre amor y dependencia.

No obstante, esta dependencia se vio sacudida cuando descubrió la traición. Su mundo se desmoronó cuando se enteró de las conversaciones clandestinas de su pareja con otra persona. La primera vez que pusieron fin a su relación fue un torbellino de emociones que la arrastró a las profundidades de la desolación. A pesar de ello, regresaron una y otra vez, una relación caótica que duró años.

la relación se convirtió en un ciclo vicioso, una danza destructiva en la que él continuamente la engañaba. Aunque ella sospechaba las infidelidades, optaba por el silencio. Finalmente, la relación llegó a su última parada cuando ella descubrió la verdad: él mantenía una relación clandestina que había perdurado durante años, mientras ellos seguían juntos.

El punto de inflexión llegó cuando él decidió ponerle punto final a esta tormenta emocional, aunque en realidad, su decisión era simplemente el último acto de un drama que había estado en cartelera durante años.

Después de esta dolorosa revelación, sus caminos se dividieron definitivamente. El capítulo de su vida en común llegó a su fin, dejando atrás un rastro de cicatrices emocionales y preguntas sin respuesta. Nunca más volverían a unirse. La relación inició el año 2010 y terminó a finales del 2017.

### **Reconstruyendo caminos**

Después de poner fin a su relación anterior, la protagonista comenzó a sumergirse en una espiral de autodestrucción. El alcohol y la marihuana se convirtieron nuevamente en refugios temporales de su tormento emocional. Paralelamente, abandonó su tratamiento psiquiátrico, agobiada por la sensación de estar saturada de medicación. Así lo relató: "no sé, si el psiquiatra me decía te tomas una pastilla, yo me tomaba siete y todo el día estaba dopada, todo el día estaba medicada." Esta fase tumultuosa de su vida culminó cuando conoció a Diego, su pareja actual, quien también luchaba contra problemas de adicciones y alcoholismo.

Sin embargo, la preocupación por su comportamiento inestable llevó a sus padres a intervenir. La llevaron a reuniones de Alcohólicos Anónimos y, como resultado, logró dejar de consumir alcohol y marihuana. A partir del año 2018, ella y Diego se mantuvieron sobrios. Esta decisión marcó un punto de inflexión en sus vidas, lo que les permitió tomar la decisión de vivir juntos y comenzar una nueva etapa en su relación.

No obstante, a medida de que su relación con Diego avanzaba, él comenzó a notar ciertos patrones en su comportamiento. Wendi experimentaba fluctuaciones extremas en su energía y estado de ánimo, pasando de días en los que se sentía llena de vitalidad y alegría a otros en los que se sumía en una profunda apatía e irritabilidad. Diego, preocupado por su bienestar, le planteó sus inquietudes, señalando que no era saludable que ella experimentara esos cambios tan extremos.

El punto de quiebre llegó en la víspera de Navidad del 2021, cuando una discusión aparentemente trivial desencadenó un episodio emocional devastador. La protagonista experimentó un "meltdown" que involucró agresiones a sí misma, golpeándose la cabeza

contra la barra de su cocina. Fue un episodio aterrador, un recordatorio de su vulnerabilidad emocional. Después de recuperarse lo suficiente como para hablar con Diego y resolver la discusión, él expresó su preocupación por su salud mental y le instó a buscar ayuda psiquiátrica.

En respuesta a esta preocupación, la protagonista decidió explorar su expediente médico. A través de su madre, quien había trabajado en un hospital, pudo acceder a sus registros médicos. Sorprendentemente, descubrió que su primer diagnóstico había sido autismo. Sin embargo, este diagnóstico había sido posteriormente modificado por el médico a "depresión y ansiedad". Este hallazgo la dejó intrigada y comenzó a investigar más sobre el autismo.

Su búsqueda la llevó a conectarse con el programa de autismo de su universidad, en la cual se encontraba estudiando psicología, pero las respuestas que obtuvo no fueron satisfactorias, ya que no se identificaron plenamente con las características estereotipadas del autismo.

Es por esto que la protagonista decidió buscar ayuda en su búsqueda de respuestas sobre su posible condición autista. Recordando su relación con Alexia, su amiga que también era autista y que lamentablemente había fallecido, decidió acercarse a su madre en busca de orientación. A pesar de que Alexia había fallecido, aún mantenía contacto con ella.

Le preguntó si conocía a algún especialista en autismo, ya que suponía que Alexia, en algún momento, había recibido terapia o apoyo relacionado con el autismo. Ella le compartió el número de teléfono de un centro especializado en Cuernavaca. Wendi decidió seguir adelante y programó una cita en este centro.

Después de varias sesiones de evaluación y discusión con los especialistas, le informaron que era altamente probable que ella también fuera autista. Esta revelación la tomó por sorpresa, pero marcó el comienzo de un proceso de autodescubrimiento y aceptación de su identidad autista.

Tras recibir el diagnóstico, su vida tomó un rumbo diferente. Un año había transcurrido desde aquel momento y, al mirar hacia atrás, podía afirmar que el cambio había sido significativo. Encontrar ese nombre para sus sentimientos y experiencias le proporcionó una profunda comprensión de sí misma.

Su relación consigo misma experimentó una transformación fundamental. Antes de su diagnóstico, la autocrítica y la exigencia implacable la atormentaban. Se preguntaba por qué la vida parecía tan sencilla para los demás mientras para ella era un esfuerzo agotador. El diálogo interno negativo la había sumido en una autoestima precaria. Sin embargo, tras el diagnóstico, aprendió a tratarse con compasión. Comenzó a regalarse momentos de autocuidado y amor propio, entendiendo que su singularidad no era un defecto.

La conciencia de su sensorialidad también fue un regalo que el diagnóstico le brindó. Descubrió que era hipersensible auditivamente y comenzó a usar bloqueadores de sonido para aliviar su malestar. Los dolores de cabeza, los problemas con el ambiente y las molestias físicas disminuyeron considerablemente. Empezó a identificar estrategias sensoriales que la ayudaban y, gradualmente, se sintió más cómoda en su propia piel.

En el ámbito de la alimentación, experimentó mejoras notables. Comenzó a explorar nuevos alimentos no por obligación, sino por curiosidad. El enfoque dejó de ser "debería comer esto" para convertirse en "quiero probar esto". Su relación con la comida se volvió más armoniosa.

### **Las adversidades de la vida**

Uno de los aspectos más destacados de este año post diagnóstico fue su capacidad para sobrellevar las adversidades de la vida. A pesar de haber enfrentado pérdidas dolorosas, como el aborto de un bebé. La situación ocurrió el 12 de junio del 2023 y se iba a llamar Nicolás. Fue en ese entonces que su enfoque cambió. Aunque el dolor persistía, comprendía que sus emociones eran normales para su experiencia autista. Esto la llevó a adaptarse de manera más efectiva, incorporando más descansos, eligiendo ropa cómoda y reduciendo sus jornadas de trabajo.

El proceso de autodescubrimiento también la condujo a un grupo de mujeres autistas, brindándole la oportunidad de conectarse con personas que compartían experiencias similares. Antes, su círculo se reducía a su pareja y su familia, pero ahora estaba rodeada de voces afines que entendían su mundo.

## SIEMPRE ME HE SENTIDO COMO CHRISTINA YOUNG DE GREY'S ANATOMY

En una tarde tranquila en Temuco, Luna y yo nos comunicamos por videollamada. Tenía el pelo rojizo, con chasquilla y ondulado hasta los hombros. Desde el primer momento, se notaba su confianza y entusiasmo por compartir su historia. Estaba recostada en su cama, lista para revelar cómo todas sus experiencias y compromisos se entrelazan en una narrativa que la definía como una fuerza impulsora de la inclusión y el cambio en su comunidad.

Luna Benavides, a sus 20 años, es una joven con una determinación inquebrantable y una pasión por hacer del mundo un mejor lugar para personas como ella. Su camino universitario había tenido sus altibajos, pero detrás de cada desafío, había una lección aprendida y un motivo que la impulsaba a seguir adelante.

Estudiante de terapia ocupacional, Luna había enfrentado dificultades que habían retrasado su avance en la universidad, aunque no se sentía inclinada a revelar los detalles en ese momento.

Con apenas veinte años, empezó a desentrañar su historia de vida, con una infancia en un hogar peculiar. "Mi mamá y mi papá son profesores", cuenta. "Mi mamá es educadora diferencial, y siempre trabajó en contextos donde atendían a personas en situación de discapacidad, con más grados de apoyo", precisa. La influencia de sus padres en este campo fue evidente desde temprano, y esto dejó una marca profunda en su perspectiva sobre la inclusión. Además, ella tenía cierto conocimiento de la condición del espectro autista, ya que su papá es profesor de música. Entonces, siempre fue un entorno que era muy culto. "Yo fui una niña que sabía mucho y hablaba mucho, hablaba demasiado. Era una chiquilla muy mandona, siempre quería hacer lo que yo quería", comenta.

Luna continuó escribiéndose a sí misma como una niña que sabía mucho y hablaba mucho. "Era una chiquilla muy mandona, siempre quería hacer lo que yo quería y eso igual dejaba dudas", comparte. Sin embargo, esta autoexpresión a menudo se veía acompañada de la etiqueta de "rara", que se le impuso a la temprana edad de seis años cuando le diagnosticaron déficit de atención. Este diagnóstico fue un punto de inflexión en su vida y marcó el inicio de un camino de desafíos y descubrimientos.

Su madre, educadora diferencial, tomó medidas inmediatas para abordar este diagnóstico, iniciando terapias en casa. Pero la realidad dentro del hogar era diferente de lo que el diagnóstico sugería. "Era más bien una niña que necesitaba cuidado constante, que era sobreprotegida", reflexiona Luna. La complejidad de su infancia se hacía evidente en su relato, y sus recuerdos revelaban la lucha entre las percepciones externas y su verdadera naturaleza.

A pesar de los retos y su diagnóstico, Luna también era una niña que disfrutaba del juego y de explorar su mundo. Sin embargo, admitió que se sentía socialmente torpe. La combinación de sus padres profesores creó un ambiente peculiar en su infancia, uno donde la comprensión y la aceptación a menudo chocaban con las expectativas y los estereotipos. "Al tener dos padres profesionales, no veía raro que la gente a mi alrededor fuera culta, ya que ambos eran personas muy cultas. Sin embargo, el sentirme socialmente torpe iba de la mano con esto, ya que yo solía hablar sobre mis intereses especiales en momentos en los que no era apropiado. Por ejemplo, cuando las personas estaban hablando de Justin Bieber, yo hablaba de datos y sucesos históricos", comenta.

Luna continúa su relato, explorando sus experiencias durante su infancia y cómo se sentía en relación con sus compañeros. "Yo me distraía muy rápido", confiesa. Estaba luchando con la idea de su propia inteligencia y habilidades en los estudios. En su mente, había una constante divagación sobre si era realmente inteligente o no, si tenía las destrezas necesarias para tener éxito en la educación tradicional.

"Entonces, me encontraba en una especie de dilema, cuestionando si era verdaderamente inteligente o si tenía habilidades en los estudios. En ocasiones, le expresé a mi madre la idea de que quizás debería dedicarme a actividades muy diferentes, como vender papas en la feria. Me sentía muy distinta de mis compañeros, como si fuera de alguna especie aparte", expresa.

Luna comparte más detalles de su experiencia, esta vez recordando cómo necesitaba escribir con colores para comprender mejor. "Necesitaba escribir con colores si no, no lo podía entender", explica. Pero estas necesidades tan personales a menudo eran malentendidas por otros. Recuerda una dolorosa ocasión cuando tenía 10 años, en la que una profesora, al ver su cuaderno coloreado, le tiró el cuaderno al suelo con desaprobación. Fue un momento impactante y desconcertante para ella, y la llevó a preguntarse qué estaba haciendo mal.

A menudo se encontraba aislada de sus compañeros. No siempre entendía los chistes y bromas que compartían, lo que la hacía sentirse apartada. Sus compañeros, a veces, se referían a ella como "la que no entiende". Su personalidad mandona tampoco la ayudaba en su búsqueda de amistades, ya que los niños evitaban jugar con ella. Como resultado, prefería jugar sola, creando mundos imaginarios y recreando escenas, lo que le proporcionaba una sensación de consuelo y satisfacción.

Luna incluso llegó a compartir sus experiencias en una charla TED el 2017, donde explicó su necesidad de escribir con colores para comprender mejor el mundo que la rodeaba. Su historia resaltó la importancia de la empatía y la comprensión hacia las diferencias individuales y la necesidad de un entorno inclusivo donde cada persona se sienta valorada y aceptada.

### **Crecer sin encajar en las expectativas**

Durante su adolescencia, Luna experimentó una serie de desafíos que dejaron una profunda huella en su vida. Uno de los momentos más significativos de esta etapa fue la pérdida de su abuela, que marcó un punto de quiebre en su desarrollo. También recordó un año en el que fue transferida a un colegio de mujeres, una experiencia que resultó ser insoportable debido a la crueldad de algunas de sus compañeras. A pesar de tener 12 años, Luna seguía disfrutando de jugar con muñecas, lo que la hacía sentir que su edad mental no se correspondía con la de sus compañeras.

Su madre, sin embargo, comprendía su desarrollo de manera diferente y no veía extraño que continuara jugando con muñecas o que no se maquillara, a pesar de las expectativas sociales. Sin embargo, a los 14 años, Luna se dio cuenta de que sus compañeros comenzaban a hablar de temas completamente distintos a lo que ella acostumbraba. “¿Sabes de qué me di cuenta? Que todos los demás chicos hablaban de sexualidad y yo ni siquiera sabía cómo dar un beso, esas cosas. Así que, en última instancia, yo todavía me sentía como una niña”, explica.

Además, la pérdida de su abuela marcó un cambio drástico en su vida, ya que su abuelo se mudó a vivir cerca de ella y Luna se sintió presionada a asumir un rol más adulto en su familia. Esto la llevó a sentir la constante necesidad de estar en compañía de otras

personas, lo que la hacía desesperarse, ya que en realidad prefería pasar tiempo sola. Esta situación contribuyó al inicio del acoso escolar, el que experimentó en forma de comentarios negativos sobre su personalidad y su comportamiento, amplificando las características que mencionó anteriormente.

En medio de todo esto, comenta : "Por ejemplo, si había una niña que tenía iPhone, yo también quería iPhone, porque así todas íbamos a tener un tema de conversación y tal. O si todas ocupaban Jansport, yo también quería Jansport. O si todas ocupaban la falda corta, así mismo". Esta búsqueda de aceptación la llevó a adoptar comportamientos autodestructivos, como la bulimia, con la esperanza de ser aceptada por sus compañeros. "En mi círculo social era común compartir dietas y pesarse constantemente. Estaba obsesionada con alcanzar un peso perfecto y ser considerada perfecta", explica Luna agrega que "No era consciente de mi situación. La toma de conciencia llegó cuando fui ingresada por primera vez a un tratamiento por trastorno de la conducta alimentaria (TCA) a los 16 años. En ese momento, me hospitalizaron debido a la bulimia nerviosa. Aprendí que, por lo general, las personas no son conscientes de tus problemas cuando pareces 'normal'. A pesar de no estar bajo peso, experimentaba problemas gastrointestinales, pero eso era todo."

El interés especial de Luna siempre fue el cuerpo humano, y sabía mucho sobre anatomía, lo que la llevó a estudiar terapia ocupacional. Antes de eso, en 2021, entró a bachillerato en la UC. Fue en ese entonces que se dio cuenta que cuando sus compañeras se relacionaban distinto a ella. "Mi interés especial siempre ha sido el cuerpo humano, y sé mucho de anatomía. Por eso estudió terapia ocupacional. Mientras las otras chicas hablaban de maquillaje, tipo 'Me compré esta máscara de pestañas Maybelline', y yo decía, '¿Sabías que el fémur es el hueso más largo del cuerpo? Eran conversaciones muy diferentes'".

—¿Lo estoy haciendo bien?, ¿sigo así?— me pregunta, se notaba preocupada. Ella me había comentado que era una persona dispersa y hablaba muy rápido. Sin embargo, todo estaba saliendo perfecto

Continuamos.



## Relaciones y diagnósticos

Después de graduarse del colegio a los 17 años, Luna sintió una fuerte presión por parte de sus padres, especialmente cuando se acercaba la Prueba de Selección Universitaria. Tenía la sensación de que debía estudiar Derecho para impresionarlos y validarse. Como ella misma expresó, "siempre me sentí como de esto, de querer autovalidarme, porque yo tenía una muy baja autoestima".

Sin embargo, a pesar de sus esfuerzos, no logró los resultados deseados en la PDT (Prueba de Transición Universitaria) y decidió ingresar a un programa de bachillerato. Durante su tiempo en ese programa, experimentó dificultades emocionales y personales.

Fue en ese entonces que reanudó su relación con Alex, una ex pareja, que vivía lejos —Luna decidió no precisar la ciudad—. Ambos se conocieron cuando tenían 16 y 14 años y estaban en primero medio. Esta relación había comenzado en el 2017 y fue finalmente formalizada en el 2020. Se conocieron porque eran compañeros de curso. Alex intentó acercarse a ella, pero al principio, Luna no lo comprendió completamente y sintió que le causó daño, ya que en general, no sentía mucho por las personas y no le gustaba la gente.

Como menciona la psicóloga clínica especializada en la aplicación del ADOS-2, Camila Alarcón: "las personas autistas perciben el mundo y las relaciones sociales de manera diferente. A veces, les resulta difícil comprender si una relación es una amistad establecida, y pueden subestimar o, por el contrario, sobreestimar. Es importante recordar que una de las características comunes del autismo es la alexitimia, que implica la dificultad para identificar las emociones, lo que a menudo conduce a diversas dificultades en las relaciones sociales".

Sin embargo, Alex era una excepción y disfrutaba pasar tiempo con él, aunque era complicado. Más adelante, Alex le expresó: 'Tú me diste mucho al tratar de descubrirte a ti'. Y eso era cierto, aunque Luna no tenía experiencia en esas cuestiones y no había aprendido sobre las partes fisiológicas.

Esta relación a distancia se convirtió en un desafío adicional para su bienestar emocional. A pesar de eso, Luna se volvió muy dependiente de Alex, lo que agravó sus problemas emocionales. Como ella misma mencionó, "y él decidió que lo mejor para los dos,

porque me veía muy dependiente, muy mal, era que contáramos todos los lazos, y yo me sentí muy mal'.

Además de sus problemas personales, también enfrentó dificultades académicas. Sus interacciones con sus compañeros de bachillerato eran online, ya que nos encontrábamos cruzando por la pandemia, lo que dificultaba aún más la conexión y le generaba ansiedad. Luna decidió ir al psiquiatra, el cual le comentó: "Tienes trastorno bipolar. Así no más." A partir de ese momento, comenzaron a medicarla.

Sin embargo, más tarde, en el 2022, Luna experimentó un aumento en las dosis de medicación, lo que la dejó en un estado de somnolencia constante debido a la alta dosis de lamotrigina, una medicación utilizada para tratar el trastorno bipolar.

Luna relató su experiencia con la medicación, mencionando que tomaba 200mg de lamotrigina, pero esta dosis le estaba afectando negativamente. Experimentó un episodio de viraje, que ocurre cuando los antidepresivos comienzan a tener un efecto adverso, especialmente en personas con bipolaridad, y decidió que el tratamiento no era adecuado para ella. Esto la llevó a considerar dejar de estudiar y buscar ayuda en el Centro de Discapacidad de su universidad, la Universidad Católica en Temuco, el CEDETI, para solicitar una credencial de discapacidad y una pensión de invalidez debido a su dificultad para continuar con sus estudios.

Fue durante su evaluación en el CEDETI cuando una persona notó su perfil sensorial y le planteó la posibilidad de que fuera parte del espectro autista. Luna inicialmente no lo consideró, pero luego consultó con la psicóloga del CEDETI, quien respaldó esta idea. Fue un momento revelado, ya que comenzó a cuestionar su identidad y explorar la posibilidad de ser una persona en el espectro.

Y es que no es extraño que, antes de llegar a un diagnóstico final, pasen por diagnósticos erróneos. Y es por esto que la terapeuta ocupacional, especialista en neurodivergencias en población adulta, Carolina Muñoz destaca la importancia y la responsabilidad que tienen los especialistas para ayudar en la causa. "Es fundamental que profesionales y educadores logren actualizarse sobre el autismo, comprendiendo su diversidad lejos de los estereotipos. Para mejorar la interacción y crear entornos inclusivos, se recomienda una escucha empática, clara y directa", precisa.

La vivencia de Celeste, una mujer venezolana-argentina de 37 años diagnosticada en mayo de 2022, refleja una situación común entre las mujeres autistas. Cuando buscó un diagnóstico, un neurólogo le respondió diciendo: "Tú sonríes y mantienes contacto visual, eres muy sociable, no eres autista". Estas palabras, en lugar de proporcionar la comprensión que necesitaba, la hicieron sentir invalidada. Sin embargo, Cele tenía una intuición clara de que el profesional no estaba actualizado en el tema del autismo en mujeres. En lugar de darse por vencida, decidió tomar la iniciativa y buscar una comunidad de mujeres autistas en Facebook, gracias a eso pudo llegar finalmente a un especialista en autismo.

Esta revelación cambió su vida de manera significativa. Se sintió liberada de la necesidad de fingir o hacer "masking" para encajar en la sociedad. Como ella misma expresó, "siento que ya no tenía que fingir, ya no tenía que enmascararme" A medida que se aceptaba a sí misma y su identidad en el espectro autista, comenzó a dejar gradualmente la medicación y experimentó una mejora en su bienestar general. Se sintió más motivada y capaz de realizar actividades diarias que antes le resultaban difíciles.

### **Atenea: la revolución autista en la universidad**

En el transcurso de su vida universitaria, después de recibir su diagnóstico, Luna experimentó otro gran hito que transformó su trayectoria de manera significativa. Este consistió en la fundación de una agrupación que promovía la inclusión en el campus universitario. A través de su determinación y empeño, logró reunir a un grupo diverso de estudiantes y estudiantas que compartían un objetivo común: ser escuchados y promover la inclusión en su universidad.

A pesar de nunca haberse considerado una líder nata, Luna se empeñó en hacer que esto funcionara. Como mencionó, "Nunca he sido una líder, no es algo que me guste. Pero cuando me diagnosticaron, dije: 'No quiero que nadie más pase por esto, porque fue una experiencia horrible'".

La primera reunión marcó el inicio de esta extraordinaria iniciativa. El nombre de la agrupación era "Atenea", un nombre que buscaba evocar la sabiduría y la fuerza que todos los miembros del espectro del autismo poseían. Eran un grupo numeroso, sumando un total de 60 personas comprometidas con la causa. Si bien predominaban los hombres en el grupo, la

esencia de Atenea residía en la igualdad y en el hecho de que todos compartían la misma aspiración: que sus voces fueran escuchadas.

Lo más destacable de Atenea era su diversidad inclusiva. Aunque contaban con una mayoría de hombres, las mujeres formaban parte de la agrupación. También acogían a personas que se auto-identificaban en el espectro y a aquellos que tenían sospechas sobre su condición. Esto creaba un ambiente acogedor y solidario en el que cada miembro podía encontrar un espacio para compartir sus experiencias y perspectivas.

La misión en Atenea iba más allá de sus diferencias individuales. Trabajaban juntos para fomentar la conciencia sobre el autismo, impulsar la inclusión en el campus universitario y asegurarse de que las voces de las personas en el espectro fueran escuchadas y respetadas. Su viaje estaba apenas comenzando, pero ya podían sentir el impacto positivo que estaban teniendo en su comunidad universitaria.

Luna, después de pasar por varios psiquiatras, finalmente decidió consultar a uno sobre la posibilidad de tener autismo. Sin embargo, se encontró con una respuesta desalentadora por parte del psiquiatra que la atiende, quien desestimó la idea de que una mujer pudiera tener autismo, argumentando que sus investigaciones demostraban que las mujeres no podían tener esta condición. Además, le sugirió que su comportamiento emocional y llanto constante requería la atención de un neuropsiquiatra.

Esta respuesta inicial la dejó confundida y desilusionada, llegando a recibir un diagnóstico equivocado de trastorno límite de la personalidad en un momento dado. Pero apasionada por las series de televisión, no se rindió y continuó investigando y aprendiendo sobre el autismo, como si estuviera resolviendo un intrigante misterio.

Luna compartió en la entrevista, sobre cómo su mejor amiga, Bárbara, también ocultó su diagnóstico de autismo debido a los estereotipos de género y la preocupación de que esto pudiera limitar sus oportunidades. Esta experiencia de ocultar su verdadera identidad, tanto en la relación de Luna como en la de Bárbara, añadía una capa de complejidad a sus vidas y relaciones.

Luego, Luna relató cómo conoció a otra pareja a través de la agrupación y cómo su relación creció a partir de ese encuentro. Sin embargo, él llegó a la conclusión de que era arromántico y que no podía mantener una relación amorosa. Aunque esta decisión fue

dolorosa para Luna, reconoció la importancia de respetar la identidad y las necesidades emocionales de su pareja.

Cuando Luna habla sobre su relación pasada, notaba similitudes con los personajes de la televisión. Como ella misma mencionó, "Él era como el Good Doctor y yo, bueno, siempre me he sentido como Christina Young de Grey's Anatomy. Además ella siempre me dio vibras de que es autista". Esta conexión especial con personajes de la televisión que también eran únicos en su propia forma le daba un toque especial a su historia de amor.

— ¿Siempre clasificas a la gente con personajes que conoces? — le pregunté mientras la observaba.

Luna sonrió y asintió. —Sí, siempre lo hago. De hecho, tú me das *vibes* de Daria. Me lo mencionó mientras se acomodaba en su cama.

Finalmente, destaca cómo está avanzando en su carrera universitaria y su aprecio por su pareja anterior, aunque la forma en que terminaron la relación la dejó con un sentimiento de confusión y tristeza. A pesar de las dificultades, Luna sigue adelante con determinación y una actitud positiva hacia su futuro, como si estuviera escribiendo su propia historia en el universo de las series de televisión.

### **El camino de Luna hacia la aceptación**

Luna comenzó a contar sobre algunas de sus amistades cercanas. Mencionó a Nicolás, un amigo de la infancia que sabía de su diagnóstico de autismo. Aunque a veces solía bromear de una manera juguetona cuando Luna decía algo peculiar, su amistad era sólida. Ella recuerda con cariño cómo se conocieron a los diez años, cuando ella se aventuró en la sala de su papá, quien era profesor de música en la escuela de Nicolás. A lo largo de los años, su amistad había crecido y Nicolás se había convertido en algo así como un hermano para ella.

Otro amigo cercano que mencionó fue Matías, quien era el mejor amigo de Alex. Matías era conocido por ser directo en sus comentarios, a veces usando el término "autista" de manera franca para señalar las particularidades de Luna. Esta honestidad no infantilizaba a Luna, algo que apreciaba profundamente, ella valoraba que sus amigos no trataran su autismo con condescendencia y, en cambio, prefería que hablaran de ello de manera abierta y honesta.

Cuando finalmente recibió el diagnóstico, Luna no podía creerlo. Había pasado mucho tiempo desde entonces, y gradualmente comenzó a aceptarse tal como era. El diagnóstico le brindó una mayor comprensión de sí misma y le permitió abrazar su identidad auténtica. Antes, debido a la bipolaridad y otros desafíos, Luna a menudo sentía que no era ella misma, como si hubiera perdido su verdadera esencia.

Sin embargo, después de recibir el diagnóstico y el apoyo adecuado, empezó a sentirse más en sintonía consigo misma. Fue como si estuviera descubriendo quién era en realidad, y poco a poco volvió a ser Luna Benavides, aceptando su singularidad y abrazando su camino en la vida.

## HOSPITAL EN CASA

Kay, una joven de 19 años, residente de Colina, Chile, compartió su experiencia con el autismo, un diagnóstico que recibió hace tres años, durante la pandemia. En su hogar, vive con su mamá, su papá, su hermana de 11 años y su hermano de 30. En la actualidad se encuentra “tomándose un año” ya que espera poder entrar a estudiar música en Buenos Aires, Argentina.

Las primeras señales del autismo se asomaron tímidamente en la infancia de Kay, cuando tenía tan solo cuatro o cinco años. En aquellos días inocentes, las texturas de la ropa se convirtieron en sus primeras adversarias. Los polerones y chalecos, prendas que la mayoría de los niños consideraban cómodas y sin problemas, para ella resultaban en molestias casi intolerables. Era como si su piel, su cuerpo, rechazara ciertas sensaciones que eran perfectamente normales para los demás.

No obstante, no solo las prendas de vestir se interpusieron en su camino. El mundo de la comida también se convirtió en un territorio desafiante para Kay. Desarrolló una selectividad alimentaria que limitaba drásticamente su dieta. Sus sensibilidades hacia las texturas, los sabores y los olores de los alimentos se manifestaron temprano y con fuerza. Cualquier alimento que no cumpliera con sus estándares sensoriales era rechazado de manera categórica. En sus propias palabras, "para mí eso no es una opción. Si a mí me molesta la textura de algo y me molesta o no me gusta tal comida, no hay posibilidad de que yo la coma".

La falta de comprensión de su autismo en su familia tuvo un impacto significativo en su infancia. Relató cómo la presión para usar ropa incómoda, como jeans ajustados, a menudo desencadenaban crisis de pánico y llanto. "O sea, literalmente esas reacciones se escapaban de mí", expresa sobre su incapacidad para superar sus aversiones. Esta falta de comprensión sobre sus necesidades la llevó a luchar en muchas ocasiones, con lágrimas y crisis de pánico como resultado.

La falta de un diagnóstico de autismo durante su infancia significó que se sintiera constantemente como una mala hija. La etiquetaron como "mañosa" y creía que sus acciones

arruinaban las reuniones familiares. En este contexto, reflexionó sobre su experiencia, afirmando: "Toda mi vida creía que yo era una mala persona, pero en verdad era autista".

Kay compartió que su mamá comenzó a investigar más sobre el autismo después de que su primo mayor tuvo dificultades en el colegio y fue expulsado de varios debido a su comportamiento atípico. Su primo enfrentó desafíos significativos en el sistema educativo, incluida la falta de interacción con sus compañeros, la evitación de pruebas y la renuencia a participar en eventos escolares, como las celebraciones del 18 de septiembre, donde no quería bailar ni participar en actividades que le resultaban incómodas. Esto llevó a que lo etiquetaran como "mañoso".

Ante esta situación, su tía decidió buscar soluciones fuera de Chile, específicamente en España en donde esperaba encontrar mayor apoyo. Durante un mes su tía viajó a España para investigar y encontrar un colegio adecuado para su primo.

Fue en este proceso que la madre de Kay comenzó a investigar más sobre el autismo en general y se dio cuenta de que existía el autismo en mujeres, que era diferente y aún no estaba completamente normalizado ni comprendido. Esta revelación la llevó a cuestionar si su propia hija podría estar en el espectro autista. A partir de ese momento, comenzó a buscar profesionales especializados en autismo en mujeres, como psicólogos, psiquiatras, terapeutas ocupacionales y nutricionistas, para obtener un diagnóstico y apoyo adecuado.

En su búsqueda de respuestas, Kay encontró una fundación especializada en el diagnóstico y el apoyo a mujeres en el espectro autista. Como describe en sus propias palabras, fue ahí donde finalmente recibí mi diagnóstico después de mucho tiempo de incertidumbre".

El diagnóstico, ese veredicto que llegó en el momento oportuno, resultó ser una verdadera epifanía en la vida de Kay. Como muchas personas en el espectro autista, ella había estado inmersa en la práctica del "masking", ese esfuerzo titánico por camuflarse y encajar en situaciones sociales que, para otros, podrían parecer naturales. Durante años, Kay había sido una maestra en el arte del disfraz, ocultando sus rasgos auténticos detrás de una máscara de comportamiento "neurotípico".

Como la psicóloga clínica especializada en la aplicación del ADOS-2, Camila Alarcón explica: "Cuando una mujer autista obtiene su diagnóstico y comienza a compartirlo con su



entorno, a menudo se pone en duda, lo que lleva a la mujer a empezar a esconder sus cualidades. Se empieza a decir a sí misma: ‘Ojalá que no se me note’, lo que a menudo resulta en el masking.”

Pero el diagnóstico cambió todo eso. Fue como abrir una puerta que había estado cerrada durante mucho tiempo, permitiendo que la verdadera esencia de Kay saliera a la luz. Ya no tenía que esforzarse tanto por actuar como alguien que no era. Ahora podía ser ella misma, con sus peculiaridades y singularidades. Era como si le hubieran dado permiso para abrazar su autenticidad sin miedo ni juicios.

En su búsqueda de la autenticidad, Kay también se encontró con momentos desconcertantes en sus interacciones sociales. A pesar de ser naturalmente extrovertida y social desde temprana edad, había ocasiones en las que, mientras estaba inmersa en una conversación o rodeada de amigos, de repente sentía que su energía se desvanecía. Como si un interruptor se apagara, se encontraba agotada y ansiaba un tiempo en silencio, lejos del bullicio social.

Estos momentos de agotamiento social la desconcertaban al principio, ya que antes no había experimentado esa sensación. Se cuestionaba por qué, siendo alguien que disfrutaba de la compañía de los demás, de repente necesitaba retirarse. Sin embargo, a medida que exploraba su identidad sin el peso del masking, comenzó a comprender mejor estos episodios.

“El masking, pese a que a veces puede ser tremendamente útil para ayudar a desenvolverse en ciertos contextos, a lo largo trae asociadas muchas comorbilidades porque es muy desgastante, es muy agotador estar fingiendo y tratando de encajar, y eso está asociado a la ansiedad generalizada, ya que tienen que estar 24/7 en estado alerta y consciente de lo que haces”, agregó la psicóloga, Camila Alarcón.

Kay aprendió que esos momentos de agotamiento eran una parte genuina de quién era. Ya no se veía obligada a mantener una fachada de sociabilidad constante, y eso le permitió aceptar esos momentos de necesidad de soledad como una parte legítima de su autenticidad. En lugar de resistirse a ellos, los abrazó como una parte integral de su ser, un recordatorio de que ser auténtica significaba aceptar todas las facetas de sí misma, incluso las que podían resultar desconcertantes para los demás.

## **Afrontando el acoso escolar**

A pesar de enfrentar desafíos en el colegio, Kay destacó que le iba bien académicamente y que siempre fue una persona sociable y extrovertida. Desde temprana edad, mostraba una inclinación natural por interactuar con los demás, haciendo amigos con facilidad y participando activamente en clase.

A medida que avanzaba en la escuela, la vida de Kay se veía salpicada de sombras que no habría anticipado en su infancia llena de vitalidad. Con el pasar de los años, se encontró en el centro de una experiencia que cambiaría profundamente su perspectiva: el acoso escolar.

Fue en el segundo básico cuando los primeros signos del acoso hicieron su aparición en su vida. Experimentó burlas y molestias por parte de algunos de sus compañeros, aunque en ese entonces no llegaron a convertirse en un acoso constante. Sin embargo, en el cuarto básico, las cosas tomaron un giro oscuro y aterrador. El acoso se intensificó, cruzando una línea que nunca debería haberse traspasado.

Los compañeros de Kay ya no se conformaban con palabras hirientes; ahora, la hostilidad se manifestaba de manera física. Manzanas eran arrojadas con fuerza, aterrizando dolorosamente en su cabeza. Actos de crueldad y agresión se volvieron moneda corriente en su día a día

El acoso escolar persistió en octavo básico, marcando un año particularmente difícil en su vida. En sus palabras, "fue uno de los peores años que he tenido en mi vida, me empezaron a dar unas crisis de pánico mucho más intensas". Estos episodios de acoso escolar no solo afectaron su bienestar emocional, sino que también tuvieron un impacto físico en ella. Como resultado, desarrolló tics nerviosos, que describió como una reacción a la tensión y la ansiedad que experimentaba en ese momento. "Cuando era niña, a menudo parecía que estaba teniendo una especie de rabieta, pero aquí la situación era diferente; simplemente no podía controlarme. Hubo ocasiones en las que tuvieron que llamar a una ambulancia, y me encontraba en un estado bastante delicado", me comenta Kay, recordando ese oscuro momento.

Es importante mencionar que, según la OMS, hasta un 46 % de los niños con autismo son o han sido víctimas de acoso escolar. Este hostigamiento se presenta en comportamientos

repetitivos e intencionales, con el objetivo de intimidar emocional o físicamente a la persona afectada. Estos datos resaltan la necesidad y urgencia por una mayor conciencia y educación sobre el autismo, así como la necesidad de generar medidas preventivas de intervención en establecimientos educativos

Mientras enfrentaba esta situación, su familia intervino y habló con el colegio para que tomaran medidas. El colegio respondió llamando a sus compañeros uno por uno, instándoles a que dejaran de molestarla. La primera vez que sufrió acoso en el colegio Pumahue, la cambiaron de colegio, pero después, en el Colegio Cabo de Hornos, decidió quedarse. Kay explicó que siempre la molestaban debido a su singularidad, pero que no estaba dispuesta a huir del conflicto. En lugar de eso, eligió enfrentarlo.

### **Desde la confusión hasta la comprensión**

Su situación familiar también se volvió complicada cuando sus padres se separaron en 2019, lo que generó cambios constantes en su entorno de vida. La familia se mudó a diferentes lugares, desde La Serena hasta Valparaíso, lo que agregó estrés a la vida de Kay.

En relación a sus padres, ella destacó las dificultades que enfrentó debido a la falta de comprensión sobre su condición autista en su infancia y adolescencia. Antes del diagnóstico, la relación con su madre fue particularmente conflictiva, marcada por gritos y peleas constantes, ya que no comprendía las dificultades que experimentaba en su vida diaria. Reflexionando sobre este período, menciona que "Era pura pelea con ella. Se desesperaba, no entendía cómo ayudarme, no me entendía. No sabía por qué no comía, no sabía por qué no podía poner tal ropa o tal calcetín."

Con respecto a su padre, a pesar de que no pasaba mucho tiempo en casa debido a su trabajo, solía retarla, especialmente cuando se trataba de su alimentación. Recordó momentos en los que se le hacía permanecer en la mesa durante horas hasta que terminara su comida.

"Estaba hasta cinco horas sentada en la mesa", relata.

Sin embargo, tras recibir su diagnóstico de autismo y poder proporcionar información sobre este en mujeres a sus padres, la dinámica familiar comenzó a cambiar. Su padre se volvió más comprensivo con ella, tratando de entender y ayudarla en lo que necesitaba. En

palabras de Kay, "mi papá como que me comprende, trata de comprenderme. Y es mucho más comprensivo y más que eso, me apoya en lo que necesito."

Con respecto a su madre, señaló que aunque ha tenido dificultades para adaptarse a esta nueva comprensión, ha habido una mejora en la relación en comparación con su infancia. Reconoció que el diagnóstico no solo la ayudó a comprenderse mejor a sí misma, sino que también brindó a su familia una mayor comprensión de sus necesidades y desafíos, lo que contribuyó a una relación más armoniosa en el presente.

### **Relaciones, abandono y autoestima**

En el intrincado laberinto de las amistades, la vida de Kay ha estado marcada por un patrón peculiar y un anhelo constante por conectar de manera profunda. Año tras año, surgía una figura especial en su mundo, una mejor amiga que se convertía en su confidente más cercana, su compañera inseparable. Esta amistad especial variaba de año en año, pero siempre era alguien con quien compartía su tiempo y sus secretos de manera apasionada. Sin embargo, a pesar de estas relaciones intensas y efímeras, Kay confiesa que ha luchado a lo largo de su vida por mantener amistades duraderas y saludables.

En medio de este torbellino emocional, ha habido un ancla sólida en su vida: su amistad con Najwa, quien va dos cursos más arriba que ella, pero tiene una diferencia de edad de 1 año. Desde que eran niños de ocho y 7 años, Najwa ha sido su amigo más cercano, una relación que ha resistido el paso del tiempo y las pruebas de la vida. Al igual que Kay, es neurodivergente, lo que ha creado un vínculo profundo entre ellos. Además, su formación en psicología le ha permitido comprender las complejidades de la mente de Kay y ofrecer un apoyo invaluable.

Sin embargo, a pesar de la importancia de estas amistades, Kay ha enfrentado la dificultad crónica de mantener relaciones personales en su vida. Esta lucha constante ha sido el núcleo de su depresión, una batalla que no radica en la falta de amistades, sino en su patrón particular de relacionarse con los demás. Kay admite que le resulta desafiante establecer límites personales, a menudo permitiendo que otros la traten injustamente o no respeten sus necesidades. Esto, en parte, se debe a su profundo temor a la soledad, un sentimiento que la acosó durante mucho tiempo y que ansía evitar a toda costa.

"Cuando era niña, no lo veía de esa manera. Pero ahora, recuerdo que es un patrón recurrente en mi vida: tengo dificultades para establecer límites. La gente a menudo se aprovecha de mí, y yo tiendo a perdonarles todo, incluso cuando ni siquiera me piden disculpas", recuerda Kay sobre su experiencia.

En un doloroso círculo vicioso, ha notado un patrón recurrente en sus relaciones personales. Las personas parecen responder de manera diferente a cómo ella las trata, lo que invariablemente lleva al deterioro de la relación. Este patrón la ha llevado a cuestionarse repetidamente si ella es el problema en estas interacciones. En un esfuerzo por comprender su papel en estas dinámicas, ha buscado el consejo de amigos cercanos, quienes le han asegurado una y otra vez que ella no es la causa de estas rupturas. Kay es una persona extraordinariamente entregada y siempre brinda lo mejor de sí misma en sus relaciones, ofreciendo apoyo y generosidad de manera incondicional. Sin embargo, en ocasiones, este comportamiento extremo parece abrumar a las personas, llevándolas a alejarse de ella.

El temor al abandono es una sombra constante en la vida de Kay. Ha experimentado ese dolor en diversas ocasiones, y este trauma del pasado aún la atormenta. Sin embargo consciente de este patrón destructivo, cambiarlo es un proceso arduo. Este desafío continuo a menudo afecta negativamente su salud mental. A pesar de su inquebrantable entrega en sus relaciones, Kay se siente constantemente poco valorada, una contradicción que plantea obstáculos persistentes en su búsqueda de amistades y relaciones más saludables. Su intensidad para vivir la vida también contribuye a esta dinámica compleja.

## **Un viaje a la oscuridad y la esperanza**

En el umbral del año 2023, Kay se encontró enfrentando una experiencia que la marcaría profundamente: su ingreso en un hospital psiquiátrico. La historia comienza con un anhelo profundo y una decisión crucial. A principios de año, Kay se embarcó en una aventura que cambiaría su vida de muchas maneras. La decisión de viajar a Argentina durante un mes y medio fue impulsada por una serie de circunstancias personales y emocionales.

En este punto de la historia, la conexión con Najwa, su amigo de barrio, cobra un papel importante: él se había mudado a Argentina. El viaje se convirtió en una oportunidad

para fortalecer aún más su amistad y explorar un nuevo mundo juntos. Para Kay, quien nunca antes había dejado Chile, esta travesía representaba la realización de un sueño, una oportunidad para expandir sus horizontes y vivir nuevas experiencias.

El viaje a Argentina, específicamente a Vicente López en Buenos Aires, que inicialmente prometía aventura y emoción, se convirtió en una pesadilla personal. La lucha contra sus problemas de salud mental alcanzó su punto máximo durante este tiempo, sumiéndose en un oscuro abismo emocional del cual parecía no haber escape.

Argentina, lejos de ser un paraíso de nuevas experiencias, se transformó en una prisión psicológica para Kay. Día tras día, luchaba con una mente que parecía estar en su contra. La depresión la mantenía postrada, llorando incesantemente, plagada de inseguridades y acosada por pensamientos autodestructivos. No podía disfrutar nada de lo que hacía. Pasaba todo el día acostada, llorando, con muchas inseguridades, y enfrentando pensamientos extremadamente negativos y autodestructivos.

Al llegar a Chile, Kay describe su estado: "Llegué a Chile y estaba hecha mierda, de verdad, que tenía la mente muy, muy mal"

Enfrentando una profunda depresión y otros desafíos emocionales, Kay tomó la decisión valiente de posponer sus planes académicos y profesionales para cuidar de su bienestar mental. Esta pausa en su vida académica le brindó la oportunidad de dedicarse a sí misma y concentrarse en su salud mental, una decisión que marcaría una diferencia significativa en su viaje personal.

El regreso a Chile marcó un punto de inflexión en esta dolorosa odisea. Kay se enfrentó a la cruda realidad de su estado mental, que la había dejado devastada y aislada. Con valentía y desesperación, se dirigió a sus padres y compartió la angustia que la consumía. Reconoció que la situación era crítica y que su vida estaba en peligro. La decisión de buscar tratamiento psiquiátrico fue inminente, y la llevaron al hospital adecuado en Santiago Centro, aunque el nombre específico se le escapa en el momento de la entrevista.

Su angustia se intensificó cuando, tras ser internada el jueves, se vio obligada a esperar en un lugar que no era un hospital psiquiátrico. Durante todo el fin de semana, experimentó una agonía palpable al encontrarse en un limbo entre la urgencia de atención y la

burocracia del sistema, aguardando hasta el lunes para finalmente acceder al tratamiento especializado que tanto necesitaba.

Durante esos días de espera, su sufrimiento alcanzó niveles insoportables. Su mente estaba plagada de pensamientos suicidas y obsesivos, y la tortura emocional la llevó al límite. La sensación de estar atrapada, mirando hacia la nada mientras luchaba contra sus demonios internos, era una experiencia devastadora que nunca antes había experimentado.

Kay buscaba desesperadamente consuelo y apoyo, llamando a su madre en busca de ayuda. Pero su inquietud y ansiedad, comprensibles dadas las circunstancias, parecían irritar a las doctoras que la atendían. La situación se volvía cada vez más tensa, con las médicas expresando su frustración ante la agitación de Kay, mientras ella luchaba por encontrar una manera de sobrellevar su tormento emocional.

Finalmente, llegó el momento del alta, una decisión que no fue fácil ni para Kay ni para quienes la rodeaban. A pesar de su sufrimiento, el sistema de salud pública no le brindó la atención que necesitaba.

### **El "hospital en casa"**

Después de la aterradora experiencia en el hospital psiquiátrico, en el cual solo estuvo un par de días debido al estrés y la angustia que sentía al estar ahí, Kay se embarcó en un viaje de autodescubrimiento y sanación que transformó su vida. Decidió crear un "hospital en casa", un espacio donde pudiera centrarse en su recuperación sin alejarse de su entorno seguro. En lugar de salir a casa de amigos o permitir visitas constantes, Kay invitó a la gente a su hogar, donde podía sentirse cómoda y concentrarse en su bienestar.

Una de las piedras angulares de su proceso de sanación fue su amor por la música. Comenzó a tomar clases de canto, explorando su pasión de una manera más profunda. También se aventuró en clases de teatro y composición musical, averiguando nuevas formas de expresión artística que le permitieron canalizar sus emociones y liberar su creatividad.

Además de las artes escénicas, se sumergió en el patinaje, incorporando la actividad física a su rutina diaria. Mantenerse ocupada y activa se convirtió en una estrategia vital para

combatir los momentos de introspección excesiva y los pensamientos negativos que habían plagado su vida.

"Durante mi tiempo en este 'hospital en casa', solo permitía que la gente viniera a mi hogar, y yo no visitaba las casas de otros, ya que estaba totalmente enfocada en mi proceso de recuperación. Comencé a tomar talleres, lo cual me apasiona. Me adentré en clases de canto y música en general, exploré clases de teatro, que también disfruto mucho, y participé en clases de composición musical", narra Kay acerca de su proceso de sanación.

A medida que el año avanzaba, Kay notó mejoras significativas en su bienestar emocional. Aunque había enfrentado momentos oscuros a principios de año, se dio cuenta de que estaba sanando y avanzando hacia un estado mental más saludable. Había decidido dedicar el año a su propia recuperación, y esa determinación estaba dando sus frutos.

El apoyo terapéutico también formaba parte de su viaje hacia la curación. Kay tenía un psicólogo y un psiquiatra del consultorio, aunque reconocía que la atención médica en salud pública a veces tenía limitaciones. Sin embargo, estaba comprometida con su propio proceso de mejora, reflexionando constantemente sobre sus experiencias y hábitos para entenderse mejor a sí misma.

A medida que el año llegaba a su fin, Kay estaba lista para enfrentar el próximo capítulo de su vida: la universidad. Había recorrido un largo camino en su viaje hacia la curación y se estaba preparando para el desafío que tenía por delante, con la esperanza de que su determinación y sus esfuerzos la llevarán hacia un futuro más brillante, en Argentina, el país en donde Kay por fin podría cumplir sus sueños y dedicarse al arte.



## Epílogo

Si algo logré aprender de estas increíbles mujeres y sus historias es lo importante y poderoso que es el entender la complejidad y diversidad del espectro autista.

A través de sus experiencias, vemos cómo la comprensión tradicional del autismo ha pasado por alto las manifestaciones únicas que se pueden presentar en las mujeres. El proceso de diagnóstico tardío no solo revela los desafíos individuales que enfrentan, sino también la necesidad apremiante de una mayor conciencia y comprensión en el campo de la salud.

Estos relatos son relevantes, nos invitan a reflexionar sobre la importancia de la aceptación personal y social. El descubrimiento tardío del autismo puede desencadenar un viaje emocional complejo, que va desde la sorpresa hasta el alivio y la reevaluación de la identidad. La sociedad, a menudo guiada por expectativas normativas, debe adaptarse para abrazar y apoyar plenamente a aquellas que navegan por estas revelaciones tardías.

En última instancia, estas historias subrayan la necesidad de un enfoque más inclusivo y diversificado en la detección del autismo, reconociendo las diversas formas en que se manifiesta en mujeres. Al elevar estas voces y experiencias, podemos trabajar hacia una sociedad que celebra la neurodiversidad y promueve la comprensión y empatía en lugar de perpetuar estigmas y malentendidos.

En cada conversación con estas mujeres, la emoción era inevitable al escuchar sus relatos llenos de altibajos y las situaciones que han tenido que sobrellevar. Cada una de ellas es un testimonio viviente de fortaleza, al enfrentar circunstancias que podrían desalentar a cualquiera. A pesar de tener todo en contra, han logrado dar voz a sus experiencias y convertirlas en narrativas poderosas que trascienden las adversidades.

La variedad de roles y actividades que estas mujeres desempeñan en la sociedad, combinada con su valentía para compartir sus experiencias, sirve como un recordatorio sobre la necesidad de reconocer y celebrar la diversidad en todas sus formas. Estas mujeres no solo desafían los estereotipos, sino que también abren camino para una comprensión más profunda y una apreciación de la riqueza que aporta la diversidad a nuestra comunidad.

El rol del periodismo en estas materias es crucial para dar visibilidad y voz a las experiencias únicas de mujeres en el espectro autista. Al proporcionar una plataforma para

compartir narrativas que desafían estereotipos, el periodismo contribuye a la conciencia pública, promueve cambios sociales y educa sobre la diversidad en el autismo. Al narrar estas historias con empatía, el periodismo no solo inspira, sino que también fomenta la comprensión y aceptación de la neurodiversidad, promoviendo una sociedad más inclusiva y empática.

## **Entrevistas**

Mujer Dominicana: entrevista telemática realizada el 15 de junio de 2023

Monserrat Uries: entrevista telemática realizada el 15 de junio de 2023

Elisabeth Manríquez: entrevista telemática realizada el 19 de junio de 2023

María de Santos: entrevista telemática realizada el 20 de junio de 2023

Wendolin: entrevista telemática realizada el 1 de septiembre de 2023

Celeste: entrevista telemática realizada el 12 de septiembre de 2023

Pia Péres: entrevista telemática realizada el 20 de septiembre de 2023

Constanza: entrevista telemática realizada el 21 de septiembre de 2023

Luna Benavides: entrevista telemática realizada el 22 de septiembre de 2023

Kay Saud: entrevista telemática realizada el 23 de septiembre de 2023

Camila Alarcón, psicóloga: entrevista telemática realizada el 24 de octubre de 2023

Carolina Muñoz, terapeuta ocupacional: entrevista telemática realizada el 24 de octubre de 2023

## Bibliografía

- Alcala,G., Ochoa, M,. (2022). Trastorno del espectro autista (TEA).  
[https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S0026-17422022000100007&script=sci\\_abstract](https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S0026-17422022000100007&script=sci_abstract)
- Cazalis,F., Reyez, E., Leduc, S., Gourin, D,. (2022). Evidence That Nine Autistic Women Out of Ten Have Been Victims of Sexual Violence  
<https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fnbeh.2022.852203/full>
- Hervás, A. (2022). Género femenino y autismo: infra detección y mis diagnósticos.  
[http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0025-76802022000200037&lang=es](http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0025-76802022000200037&lang=es)
- Jimenez, C. (2022). Contexto actual de inclusión laboral de las personas con autismo. Universidad de Concepción. <http://repositorio.udec.cl/handle/11594/9607>
- Leiva, M. (s.a). Mujeres autistas chilenas diagnosticadas en edad adulta: Consecuencias y dificultades durante el proceso.  
<https://schilesaludmental.cl/web/wp-content/uploads/2023/04/04.-Mujeres-autistas.pdf>
- Montagut, M. (2018). Influencia del sesgo de género en el diagnóstico de trastorno de espectro autista: una revisión.  
<https://scielo.isciii.es/pdf/ep/v11n1/1989-3809-ep-11-01-00042.pdf>
- Ruggieri, V. (2022). El autismo a lo largo de la vida.  
[http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0025-76802022000700003](http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0025-76802022000700003)
- Ruggieri, V. (2020). Autismo, depresión y riesgo de suicidio.  
<https://www.medicinabuenosaires.com/revistas/vol80-20/s2/12.pdf>

Autismo España. (2021). Las personas con autismo son el colectivo de la discapacidad con la tasa más alta de desempleo. <https://autismo.org.es/las-personas-con-autismo-son-el-colectivo-de-la-discapacidad-con-la-tasa-mas/>

Autismo Galicia. Prevalencia del autismo. [https://www.autismogalicia.org/index.php?V\\_dir=MSC&V\\_mod=showart&id=312](https://www.autismogalicia.org/index.php?V_dir=MSC&V_mod=showart&id=312)

Centro para el control y la prevención de enfermedades. (2023). Prevalencia del autismo más alta, según los datos de 11 comunidades de la Red de ADDM. [https://www.cdc.gov/spanish/mediosdecomunicacion/comunicados/p\\_autismo\\_032323.html](https://www.cdc.gov/spanish/mediosdecomunicacion/comunicados/p_autismo_032323.html)

Ministerio de Salud. (2023). Ley Tea. <https://saludresponde.minsal.cl/ley-tea/>

Presidencia de la República Dominicana. (2023). Poder Ejecutivo promulga ley para protección de personas con Trastornos del Espectro Autista. <https://presidencia.gob.do/noticias/poder-ejecutivo-promulga-ley-para-proteccion-de-personas-con-trastornos-del-espectro>

Specialisterne España. (2023). Autismo en madres e hijos. <https://specialisternespain.com/autismo-en-madres-e-hijos/>

World Health Organisation. (2023). Autism. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/autism-spectrum-disorders#:~:text=It%20is%20estimated%20that%20worldwide,figures%20that%20are%20substantially%20higher.>