



Módulo de aprendizaje

Bienvenido a este módulo interactivo de aprendizaje

Este módulo se creó a partir de información recopilada sobre mujeres que padecen autismo (enfermedad de la que intentamos cubrir todas las condiciones del espectro autista, incluido el Síndrome de Asperger) y que participaron en el proyecto *Autismo en rosa*. Las colaboradoras rellenaron cuestionarios, realizaron entrevistas e intervinieron en talleres para compartir información acerca de su vida y de los retos a los que se enfrentan. Sus experiencias personales se dividieron en 8 áreas, organizadas según los ámbitos del «Índice de Bienestar Personal»:

1. Nivel de vida.
2. Salud personal.
3. Logros conseguidos en la vida.
4. Relaciones personales.
5. Seguridad personal.
6. Vínculo con la comunidad.
7. Seguridad en el futuro.
8. Espiritualidad y religión.

Las participantes no solo analizaron qué significaba cada área para ellas. También explicaron o describieron qué problemas y obstáculos surgían de las mismas. Compartieron, igualmente, las estrategias que utilizan para superar algunos de esos problemas y obstáculos. En ciertos casos no eran específicas del autismo, puede emplearlas cualquier persona, pero parecían relevantes para algunas de nuestras integrantes.

Empleamos esta información para concebir el módulo de aprendizaje compuesto por 8 mini módulos, organizados de la siguiente manera:

- Problemas y obstáculos.
- Objetivos de aprendizaje.
- Estrategias de aprendizaje.
- Historias personales.



Este proyecto ha sido financiado con fondos del Programa de Aprendizaje Permanente de la Unión Europea. Esta publicación sólo refleja los puntos de vista del autor, y la Comisión no será responsable del uso que se pueda hacer de la información aquí contenida



Dentro de la literatura general sobre autismo, hay descritas muchas experiencias, estrategias y planteamientos sobre ámbitos que plantean dificultades. Sin embargo, este módulo de aprendizaje es el único documento creado, exclusivamente, con información proporcionada por las colaboradoras del proyecto *Autismo en rosa*.

Uso del módulo de aprendizaje

Los problemas, obstáculos y estrategias de aprendizaje aquí descritas son *específicos de cada miembro del proyecto*. Algunas descubrieron que compartían experiencias; otras, que no lo hacían. Surgieron estrategias importantes y útiles para ciertas participantes, aunque, para otras, fueron inadecuadas.

A pesar de que hubo colaboradoras que podían hablar y eran bastante independientes, había otras que no lo hacían y necesitaban apoyo en la mayoría de los ámbitos de la vida, y en medio encontrábamos todas las combinaciones y niveles de habilidad. Las participantes recibían, asimismo, muchos tipos de influencia a nivel familiar, social y cultural.

Hay grandes diferencias entre una mujer con autismo y otra, punto muy importante a tener en cuenta a la hora de utilizar este módulo de aprendizaje. En realidad, puede que no sufras algunos de los problemas y obstáculos descritos, o que sientas experiencias que no aparecen aquí detalladas. De igual modo, es probable que algunos objetivos y estrategias de aprendizaje se puedan aplicar a los problemas y obstáculos suponen un reto para ti o para la mujer a la que ayudas, y otros quizá no. No obstante, esperamos que esta información te sea útil para configurar las estrategias descritas y te ayude a enfrentarte y a superar tus propios problemas y a lograr un resultado positivo adaptado a tus necesidades.

A pesar de que, en ocasiones, nuestras colaboradoras no detallaron ninguna estrategia para abordar problemas concretos, esperamos que la descripción que hacen de ellos te ayude a aclarar y comprender algunos de los problemas y obstáculos que sufres y, quizá, a tener nuevas ideas para crear tus propias estrategias.

Se han descrito muchas, útiles e importantes, en la página web de la *National Autistic Society –N.A.S.–* (Asociación Británica de Autismo). Para más información, consulte el siguiente enlace:

www.autism.org.uk/a-z

Ámbito: nivel de vida

Problemas y obstáculos potenciales que pueden afectar al nivel de vida

Dinero y economía:

- La situación de desempleo, o un trabajo que no se adapte a sus capacidades, puede tener consecuencias económicas en el nivel de vida. (Véase también «Seguridad en el futuro»).
- Algunas mujeres con autismo dependen de sus familias para la administración de sus finanzas, en particular si necesitan realizar estudios complementarios o luchar para mantener el empleo.
- El dinero es un concepto abstracto, así que les puede resultar complicado entenderlo. En las tareas del ámbito económico, tales como elaborar un presupuesto o pagar facturas, no suelen utilizar dinero en efectivo. Los factores económicos son variables y, en ocasiones, confusos.
- El trato con los bancos y los productos económicos, la comprensión de la información, la interpretación de las intenciones de la gente que tiene sus agendas personales y la aclaración del concepto de que comprar su producto podría ir en contra de sus intereses.
- La organización del mensaje económico, manteniendo la coherencia con la cantidad de comunicación que se ofrece, en especial con la información verbal cuando también se intenta resolver información de índole social.
- La posible pérdida de dinero, por huir del contacto social: por ejemplo, no devolver el dinero tras cobrar más de la cuenta o defraudar, o en caso de que los productos sean defectuosos.
- La alimentación llega a afectar a la economía. Comprar los ingredientes, preparar las comidas y cocinar puede ser complicado, debido a problemas sensoriales y a la necesidad de hacer múltiples tareas. El método de la comida preparada resulta más sencillo. Sin embargo es más caro. Asimismo, la selección de comidas se puede ver limitada por factores relacionados con el autismo, como diferencias sensoriales y procesos de toma de decisiones, lo que afecta tanto a la economía como a la salud (véase también Salud personal).

Alojamiento:

- El hecho de compartir es difícil, en particular con otros adultos cuyas perspectivas sobre los criterios y rutinas podrían ser distintas. Quizá no comprendan que se necesite un hogar como refugio para escapar de las presiones sociales.
- La conversión del alojamiento en un lugar acogedor para las autistas, adaptado a las necesidades específicas de las personas en relación con el espacio, y los aspectos sensoriales como el ruido, la iluminación y los olores pueden dificultar la convivencia. A menudo se necesita una licencia de obras y, en ocasiones, resulta imposible conseguir, lo que afecta a la situación

económica y del nivel de vida.

- La dificultad para obtener servicios sociales en una vivienda social con el fin de detectar los problemas relacionados con el autismo. Es complicado, a la par que confuso, reunir la información y comprender qué procesos hay que seguir para la vivienda.
- El mantenimiento de un alojamiento implica comunicarse con un propietario, con una gestora o directamente con los obreros. (Véase también «Relaciones personales»).
- El mantenimiento y limpieza de la casa, así como la realización de actividades físicas, puede ser lento y costoso debido a los problemas sensoriales y a que se trata de hacer varias cosas al mismo tiempo.
- Las residencias, en un marco institucional, no son habitualmente específicas para gente con trastornos del espectro autista (T.E.A.). El espacio y la privacidad pueden limitarse, y hay a menudo expectativas comunes para realizar las mismas actividades que otros residentes. No suele haber elección sobre el mantenimiento y la decoración, y tampoco se tienen en cuenta los gustos personales.

Propiedades e intereses personales:

- Mientras que la gente es impredecible e intangible, las propiedades son sólidas y predecibles. Así que los objetos se pueden coleccionar por razones de comodidad o porque ayudan a las mujeres que sufren autismo a definirse a sí mismas, a saber quiénes son. Sin embargo, el apego a ciertos objetos puede producir ansiedad. Una ansiedad que les hace romperlos, perderlos o estropearlos.
- Las pertenencias también se pueden acumular, porque hay quienes evitan que se tiren cosas. Este hecho se debe a intereses personales, a la dificultad para adaptarse al cambio o a preocupaciones sobre si se necesitarán más adelante.
- Ciertos objetos pueden ser útiles: la tecnología (ordenadores y teléfonos) ayuda a nivel social y de organización, las mantas de peso y los cascos estimulan distintos sentidos. Sin embargo, estos elementos son muy caros y no están al alcance de todo el mundo, o les dejan con menos dinero para comprar otras cosas.
- Un interés especial por algo puede llegar a ser obsesivo y hacer que se compren objetos inútiles o en exceso. Esto propicia una escasez de dinero, tiempo y espacio, de modo que se interrumpen otras actividades que desearían hacer las mujeres con autismo, cosa que en ocasiones afecta negativamente las relaciones.
- Los problemas económicos hacen comprar gangas o material sobrante, cuando está a la venta, y guardarlo para uso posterior. Tal situación lleva a perder la noción de las cosas y a gastar más dinero en aquello que ya está almacenado.

- La dificultad para adaptarse al cambio significa que se tienen que comprar la misma marca de un producto, aunque haya otra a la venta más barata que les permita ahorrar dinero.

Viajes, actividades de ocio y tiempo libre:

- Algunas de nuestras colaboradoras no son capaces de ir a ninguna parte sin un acompañante, lo que repercute a nivel económico en viajes y costes, y es restrictivo al tener que adaptarse a la persona que va con ellas.
- Las dificultades de viaje pueden condicionar. Dado que algunas no conducen, el transporte público es su principal ayuda. Vivir en una ciudad puede facilitarles la situación, pero los costes de alojamiento son habitualmente más altos. Además, el transporte público quizá sea demasiado estresante. Un estrés que podría derivar en no ir a ninguna parte, tener que pagar taxis caros o depender de alguna otra persona que la acompañe o le facilite el transporte.
- Algunas actividades que ciertas mujeres con autismo quisieran hacer deberían evitarse por temas sociales (véase también «Relaciones personales» y «Vínculo con la comunidad»), costes y aspectos sensoriales, tales como el ruido, el tacto y la abundancia de personas.

Objetivo de aprendizaje

Adapta tus propios objetivos para mejorar tu nivel de vida dentro de la sociedad.

Estrategias de aprendizaje

Dinero y economía:

- Ganar dinero tiene sentido si guarda relación con tus intereses personales: por ejemplo, £5 (alrededor de 6 €) es lo mismo que un CD de música.
- Intenta obtener información neutral sobre productos económicos, ya sea a través de internet o de un grupo sin interés particular en ellos.
- Pide que cualquier carta sea fácil de comprender para las personas que padecen autismo y explica qué significa para ellas, si es necesario.
- Considera la gestión económica como un ejercicio lógico de números.
- Haz anotaciones y utiliza tablas de dinero o un sistema para elaborar presupuestos.
Página web de la N.A.S. para gestionar el dinero:
www.autism.org.uk/living-with-autism/at-home/managing-money.aspx
Y también: www.moneysavingexpert.com
- Utiliza una aplicación de teléfono para calcular las cantidades más baratas.
- Contacta con alguien que entienda sobre autismo para que te ayude, aprende de lo que hace y consigue de esta manera más capacidad para

hacerlo por ti misma. Podría englobar la adopción de un enfoque más coherente, la lectura de la letra pequeña de los documentos y el manejo de las situaciones.

- Enumera las situaciones sociales en las que se recomienda cumplir con las tasas de gastos y en las situaciones en que es más habitual.

Alojamiento:

- Contacta con alguien que entienda sobre autismo, para que te ayude a conseguir el alojamiento más adecuado a tus necesidades. (Para saber más sobre tutores, véase también «Salud personal» y «Relaciones personales»).
- Recurre a historias sociales, planes, calendarios y normas de convivencia para afrontar cualquier situación que pueda plantearse, si compartes alojamiento.

Propiedades, obsesiones e intereses:

- Colecciona cosas que no cuesten dinero.
- Aplica la lógica para evaluar el apego emocional y deshazte de material siempre que sea posible (de todos modos, para algunas es una actividad sencilla porque consideran que hace falta más tiempo para llegar a un apego emocional).
- Contrata seguros que calmen la ansiedad provocada por objetos de mucho valor.
- Elabora listados que te ayuden a evaluar qué objetos puedes guardar y durante cuánto tiempo.

Actividades de ocio y tiempo libre, viajes:

- Busca una reducción de precios para los acompañantes, en base a que la igualdad de oportunidades solo se puede mantener si participas en la actividad junto a otra persona. Si no, es imposible unirse.

Historias personales

Emma sigue la estrategia de sacar la cantidad de dinero para una semana y repartirla. Asigna cantidades concretas a cosas específicas, desglosando lo que puede gastar a diario. Al final, solo lleva encima la cantidad de dinero correspondiente a cada día.

Ana y Barbara ganan algo de dinero por tocar en un grupo. Preparan dos listas diferentes, en las que anotan: 1. qué querrían comprar y 2. qué necesitan comprar. En primer lugar adquieren todo aquello que les hace falta, así que no acaban comprando todo lo que les gusta y quedándose sin dinero para las cosas que necesitan.

Eva preparó una lista de regalos de bajo coste, muy buena para los cumpleaños de sus amigos.

Clarissa, gracias a una amplia comunicación bidireccional, como historias sociales o símbolos, vive muy contenta en su vivienda.

Ámbito: salud personal

Problemas y obstáculos potenciales que pueden afectar a la salud física y/o mental

Salud física, mental, femenina y sexual

- Comorbilidad. Algunas situaciones parecen más comunes: el S.C.I. (Síndrome del Colon Irritable) y los problemas intestinales, la epilepsia y la epilepsia en personas con Síndrome de Asperger. La epilepsia y los desmayos de causa desconocida pueden ser realmente estresantes porque necesitan una supervisión constante, cosa que pone en riesgo la independencia de las personas y sobrecarga las relaciones.
- Los problemas de salud mental como el estrés, la ansiedad, la depresión o la fobia social suelen provenir de dificultades en la interacción con otra gente (véase también «Relaciones personales») y en el «disimulo» o encubrimiento de las dificultades y rasgos asociados al autismo.
- La vulnerabilidad al abuso en lo que respecta a las relaciones sexuales y emocionales, que puede afectar seriamente a la salud mental.
- Los puntos anteriores indican que las mujeres con T.E.A. pueden necesitar más información por parte de profesionales médicos y sanitarios, pero concertar una cita y hablar con ellos resulta muy complicado. Al final, esto provoca mayor estrés y, en ocasiones, la anulación de las citas porque la experiencia es muy desagradable, dada la falta de comprensión por parte de los recepcionistas y los profesionales hacia las personas con autismo.
- La dificultad para reconocer, identificar y expresar los síntomas —muchas saben que algo va mal cuando se sienten mal o están cada vez peor— pero les cuesta reconocer con exactitud lo que sienten, si es de tipo físico o mental, dónde les ocurre, si es grave y necesita, o no, visita médica, etc. Los síntomas y los sentimientos también se pueden mezclar.
- Medicación
 - Los efectos secundarios son difíciles de tratar y hacen sentir a las mujeres con autismo que no son ellas mismas.
 - Para algunas es complicado administrar los medicamentos y asegurarse de que toman las dosis apropiadas en el momento justo, que tienen suficiente cantidad, que acuden a por recetas, etc.
- Los temas de salud femenina presentan nuevos conflictos: por ejemplo, el ciclo menstrual ocasiona problemas sensoriales, de dolor y del estado de ánimo; los cambios hormonales son complicados a la hora de entender los cambios de humor y los sentimientos; las visitas al ginecólogo y las citologías son temas espinosos por muchos motivos.
- Las mujeres autistas tienen mucho menos nivel de energía, debido, por una parte, al esfuerzo constante al que están sometidas (véase también «Relaciones personales» y «Seguridad en el futuro») y quizá, por otra, a factores como el Síndrome de Fatiga Crónica, la depresión y el estrés.

- Las pausas pueden ser un problema para las mujeres autistas, que a menudo son incapaces de dejar de hacer algo si no está terminado, o de cambiar de actividad. Algunas disfrutan más con la actividad que con el descanso.
- Las horas de sueño pueden suponer un problema.
- El mantenimiento físico es complicado.
 - Los niveles de energía son menores, como se ha dicho anteriormente.
 - Encontrar un tipo de ejercicio que mejor se adapte a ellas es laborioso. Puede ocurrir que las clases de gimnasia y los deportes en grupo no sean lo más adecuado debido al factor social. No obstante, a nivel individual puede ser problemático por la falta de estructura natural al trabajar solas.
 - La coordinación, la hipermovilidad y la falta de fortaleza suponen obstáculos para algunas de ellas.

Diferencias sensoriales (véase también «Seguridad personal»): la sensibilidad a los ruidos, a los olores, a las luces claras, a otros estímulos visuales, al tacto, a un número excesivo de personas, etc. puede ocasionar problemas en los hospitales, los quirófanos, así como durante el tratamiento.

- Las luces pueden ser brillantes; los olores, fuertes; las salas de espera, estar repletas de gente y ser ruidosas.
- La sensibilidad al tacto convertiría los tratamientos y procesos físicos en algo insoportable para ciertas colaboradoras de nuestro proyecto.
- Hiposensibilidad:
 - Tolerar en exceso el dolor significaría que no siempre se dan cuenta de cuándo están enfermas.
 - Este trastorno les puede llevar a autolesionarse para buscar la estimulación.
 - Este trastorno les permite disfrutar de algo dañino porque les estimula.
- Hipersensibilidad:
 - Les desagrada tener cualquier cosa entre las manos o los pies, o en el cuerpo en general.
 - Les resulta complicado cepillar o lavarse el pelo, dado que la cabeza es sensible.
 - Solo les gustan ciertas ropas o texturas.
- Las diferencias sensoriales implican dificultades a la hora de comer, para saber cuándo están hambrientas, sedientas o satisfechas, y puede llevar a que no se alimenten, olviden comer o incluso coman demasiado.
- Las diferencias sensoriales pueden llevar a tener antojos por ciertas comidas o a consumir un tipo de alimentos de forma limitada, lo que

conduce posiblemente a una insuficiencia nutritiva.

Otras opciones relacionadas con la alimentación y el mantenimiento físico

- Posibles conflictos que se pueden plantear con otras personas acerca de las dietas más apropiadas para las mujeres que padecen autismo.
- El hecho de que haya un interés particular por la comida, como es contar las calorías, puede producir trastornos alimenticios.
- Los padres y los asistentes dan algunas comidas para evitar las conductas problemáticas o los berrinches.
- La dificultad a la hora de elegir los alimentos hace que el resultado sea una variedad limitada para su consumo.
- Las mujeres con T.E.A. tienen problemas con algunas actividades físicas (véase también «Nivel de vida» y «Vínculo con la comunidad»).

Higiene personal, aseo y aspecto

- Algunas mujeres con autismo consideran que normalmente no saben lo que se espera de su aspecto, están poco motivadas porque piensan que no lo conseguirán de ningún modo.
- Ciertas participantes explican que, aunque se esfuercen, no sentirán nada distinto. Nos encontramos de nuevo con falta de motivación.
- Una baja autoestima empeora la situación. A algunas les resulta muy complicado verlo, aun cuando podrían estar muy guapas.
- Otras mujeres no son capaces de arreglarse el pelo, maquillarse, etc. porque carecen de una buena coordinación, lo que les hace depender de otra persona para gestionar su aspecto.
- El aspecto físico debería ser limpio, según algunas de nuestras mujeres, quienes también consideran que puede ser compulsivo, al surgir la necesidad de lavarse unida a un trastorno obsesivo compulsivo, basado en la idea de que cualquier contacto con la suciedad contamina o transmite enfermedades.

Objetivos de aprendizaje.

Reduce el estrés que aparece en todos los ámbitos de la salud y desarrolla métodos que mantengan una buena salud y un buen estado, tanto mental como físico.

Aprende claves sexuales y emocionales para reducir las posibilidades de abuso o manipulación y las repercusiones en tu salud mental.

Aprende a sentirte a gusto contigo misma en todas las situaciones.

Adquiere costumbres de higiene adecuadas.

Posibles estrategias de aprendizaje

Estrés, buena salud y estado físico

- Ofrece formación y listados a profesionales que se especialicen en el T.E.A.
- Forma a las mujeres autistas, para que mejoren su confianza al hablar con los profesionales sanitarios. Aprende a hablar de forma directa y a expresar tus necesidades desde el principio.
- Conoce y utiliza terminología médica y biológica que les permita no solo expresar sus síntomas y problemas a los profesionales sanitarios, sino también entender sus explicaciones.
- Acude a las citas acompañadas de un tutor, quien debe:
 - Interpretar muy bien el autismo.
 - Ser capaz de comprenderte bien como persona.
 - Apoyarte del modo más adecuado.
 - Enseñarte cómo se hacen las cosas, más que hacerlas por ti, para que seas más independiente en el futuro.
- Encontrar a alguien que te conozca bien para ayudarte a identificar el problema cuando notes que algo no va bien, pregunte lo correcto, observe tu comportamiento y tu estado de ánimo, etc. y te apoye en la toma de decisiones.
- Toma conciencia de tu identidad, tu cuerpo y tu estado de ánimo.
 - Estudia tu propio estado de referencia a lo largo del tiempo: en calma, con buena salud y como si nada fuera mal, en el día a día.
 - Anota cómo te sientes, cómo se siente tu cuerpo y cómo se ve tu cuerpo: por ejemplo el pulso, el ritmo cardíaco, la temperatura, las habilidades motoras, la pigmentación, los ojos, la última vez que comiste o bebiste (toda la información que puedas recopilar).
 - Compara cómo te sientes y cómo se ve su cuerpo en relación con tu estado de referencia: si te sientes más intranquila, peor, notas que algo va mal o que la rutina no es la de siempre. Poco a poco vas creando una imagen del funcionamiento de tu cuerpo, de tu respuesta ante las cosas y de cómo te sientes ante ciertas situaciones. De este modo, y con el tiempo, aprenderás qué significan algunas señales. Esto te servirá para responder antes y mejor.
- Encuentra información básica sobre qué hacer con algunos síntomas. Para ello, acude al servicio *NHS* (Servicio Británico de Salud) *Direct*.
- En caso de que los tratamientos sugeridos no sean los más adecuados, existen alternativas.
- Solicita a los profesionales médicos que hablen con precisión sobre lo que ocurrirá en un tratamiento o en una prueba.

- Planifica un método para informar a los profesionales si quieren interrumpir la prueba, y al contrario, para que ellos te comuniquen si es o no factible a nivel médico.
- Emplea estrategias de superación para afrontar las citas y las pruebas estresantes: por ejemplo los auriculares, la música, las pelotas antiestrés, la cuenta atrás para introducir la aguja.
- Conoce tus derechos y legitimidad, como tener acceso al historial médico, las indicaciones del doctor sobre la conveniencia para trabajar, conducir, etc.
- Elabora estrategias de pausas y cambios de actividad, para ayudarte con el cansancio, los niveles menores de energía, la alimentación y los horarios adecuados:
 - Prepara horarios para organizar descansos y cambios de actividad (hay que garantizar una mínima flexibilidad, para evitar la ansiedad en caso de que factores externos impidan la realización de las tareas planificadas).
 - Utiliza señales exteriores para avisar de un descanso o de un cambio de actividad: por ejemplo, usar los cronómetros como enchufes cronometrados para apagar algo en el momento de hacer una pausa o de empezar una actividad; otras personas que trabajan en el ámbito de la música, descansan o cambian de actividad tras crear listas de reproducción suficientemente largas, y otras se organizan para hacerlo después de una canción en concreto.
 - Haz una estructura dentro de las pausas: planifica una actividad con la que disfrutar durante el descanso.
- Encuentra tu propia motivación para aprender a mantenerte sana y en forma, así como hacer ejercicio que te guste, actividades con objetivos específicos. Es el caso de las artes marciales, donde la meta es conseguir cinturones de diferentes colores, o el trapezio, para el que se diseña una rutina que se debe terminar o finalmente mostrar a los demás.
- Asegúrate de que los líderes de las actividades, cuando se aprende algo nuevo que introduce movimiento físico (por ejemplo ballet o artes marciales), conocen tu necesidad de tener las posiciones que abarcan todo el movimiento o de pasar por las distintas posiciones.
- Busca métodos de relajación que te sean útiles: por ejemplo yoga, ejercicios de respiración o música.
- Consigue que los profesionales que trabajan con trastornos alimenticios comprendan los trastornos del espectro autista. El origen de tales problemas puede que no sea similar en mujeres autistas que en mujeres neurotípicas, cuya causa más habitual es la imagen del físico y el refugio en la comida.
- Modera el consumo. No debes consumir una comida o un tipo de comida en exceso. En su lugar, has de intentar variar la dieta para comer un poco de

todo en cantidades moderadas.

- Planifica la cantidad que comerás y el tiempo que estarás en la mesa antes de sentarte y comprueba el esquema.

Salud mental

- Entiende los límites entre las prácticas éticas y no éticas en las relaciones sexuales y afectivas.
- Comprende que el rechazo a que te toquen es un derecho.
- Comprende que no es correcto guardarse en secreto el hecho de que te han tocado.
- Aprende estrategias de auto protección.
- Aprende quién puede y no puede tocarte y en qué parte de tu cuerpo.
- Aprende a saber cómo y cuándo decir «No».
- Aprende cuándo has de pedir ayuda.
- Aprende a recordar sucesos pasados y a expresar dónde te tocó una persona.

(American Academy of Pediatrics, 1996; Nehring, 2005; Roth & Morse, 1994; Volkmar & Wiesner, 2004)

Costumbres de higiene

- Aprende a valorarte a ti misma como eres (véase también «Espiritualidad y religión» y «Logros conseguidos en la vida»), pero teniendo en cuenta las situaciones sociales.
- Adquiere conocimientos sobre lo más adecuado en cuanto a higiene, ropa y aspecto, en función de las circunstancias.
- Aprende a cuidar de su aspecto.
- Conoce el uso adecuado del maquillaje y el perfume, en caso de que lo quieras emplear.
- Pide a un tutor o a una persona de confianza que te ayuden con los puntos mencionados anteriormente (Véase también «Salud personal» y «Relaciones personales», para saber más sobre tutores).
- Estudia y analiza diversos estereotipos, así como el impacto social de la ropa y de la imagen del físico; aprende a tener una idea crítica, a la par que social, de los aspectos culturales sobre la apariencia en relación con los lugares y la gente.

Historias personales

A Jenny se le antojan comidas perjudiciales para su aspecto y sus niveles de energía. Le encanta tocar en un grupo. Esto le motiva para comer más sano, porque quiere sentirse guapa cuando se sube al escenario y con más energía para actuar.

A Julie y Alice no les interesaba en absoluto hacer ejercicio. Cada una de ellas eligió una actividad que le gustaba y prepararon un calendario para llevarlas a cabo. Crearon una hoja de resultados, siguieron con los ejercicios y mejoraron su estado físico.

Amy se esforzó mucho a largo plazo para conocer su estado de referencia, examinando y poniendo a prueba sus habilidades motoras, su temperatura, etc. Como si fuera un científico, conocía bien la terminología médica y biológica, e investigó todo aquello que desconocía. Anotó muchas cosas sobre ella, para ser capaz de describir a día de hoy su cuerpo y cómo se encuentra cuando está bien. Si las cosas se salen del estado de referencia, emplea esta información y un listado de interrogantes que se ha preparado para acordarse de lo que se tiene que preguntar a sí misma. De este modo puede unir los signos personales y los síntomas para aclarar si le sucede algo. El conocimiento de los términos adecuados le ayuda a explicar qué le ocurre a los profesionales médicos.

A Kelly le preocupa que, a pesar de ser joven, no es capaz de maquillarse, peinarse o recogerse el pelo. Considera que puede perjudicar su autoestima en los momentos en que debe parecer profesional y eficiente. Tiene mucho éxito a nivel académico, y a la gente le cuesta entender esta contradicción en sus capacidades.

A Inga le interesa mucho aprender técnicas de maquillaje y diseño de moda de estilo gótico, modo que emplea para expresar su identidad.

Alexandra tenía la costumbre de ir muy maquillada. Su psicólogo de confianza la convenció para que usara la cantidad de maquillaje adecuada y la ayudó para que se lo aplicase ella misma.

Helena no se preocupa por su aspecto, pero el responsable de la lavandería donde trabaja le ayuda para que elija ropa que combine.

Ámbito: logros conseguidos en la vida

Los logros conseguidos en la vida, y cómo nos sentimos por ello, son diferentes para cada persona, incluso para aquellas que padecen autismo. Están muy unidos a nuestra singularidad y al sentido de identidad. La religión y la espiritualidad abarcan el sentido de identidad, así que se puede consultar también ese punto para más información sobre los «Logros conseguidos en la vida».

Muchos éxitos suelen suponer cierta interacción, así que también están muy relacionados con la capacidad de comunicación y relación social. Dado que los obstáculos en esta y otras áreas son distintos para las mujeres autistas, existe una amplia variedad de circunstancias consideradas como logros.

Posibles problemas u obstáculos relacionados con los logros

Barreras

- Los obstáculos para la comunicación y los asuntos sociales pueden afectar a la capacidad para conseguir los objetivos: por ejemplo entrevistas, audiciones, redes sociales, asistencia a clases, uso del vocabulario correcto para hablar con otras personas y de vías de comunicación alternativas.
- Cualquier persona autista obtendrá todo aquello que quiere conseguir, pero sus dificultades para comunicarse derivarán en problemas para expresar lo que ve como un logro. Así, puede que nadie sea consciente de los logros que está persiguiendo o a los que aspira. En ese caso, no se le proporciona el apoyo adecuado.
- Las dificultades en la coordinación física, la hipermovilidad y la fortaleza evitan que se alcancen logros en ciertos ámbitos, en concreto donde se necesita hacer ejercicio, e incluso caminar.
- Los métodos de enseñanza y los libros de texto no están enfocados a las necesidades de las mujeres que padecen autismo, y la presentación del material no es el adecuado para que lo puedan entender o aprender: por ejemplo, al hacer tareas y contestar preguntas de un examen, su modo de expresión no es sencillo y no prueba ni su conocimiento real ni sus capacidades; las preguntas se pueden malinterpretar, o perder un tiempo precioso intentando descifrar qué quieren decir.
- La organización de la información es muy difícil, intentando mantener la coherencia con la cantidad de información que se ofrece y reuniendo los temas similares para formar un todo comprensible.
- La prioridad y la realización de tareas en un orden que optimice los resultados es complicado. Hay una tendencia a centrarse en ciertas áreas a costa de otras, lo que perjudica el éxito global.
- Las mujeres autistas trabajan muy duro para ocultar o superar los obstáculos relacionados con los trastornos del espectro autista. Esto implica la falta de

energía para realizar otras actividades, incluidos los posibles logros.

- Una concentración y perseverancia sólidas ayudan a alcanzar estos logros, pero a la vez se convierten en una traba para saber cuándo parar y cuándo descansar. Pueden producir agotamiento y afectar negativamente a la salud mental.
- Aunque una mujer autista aprenda a parar, tiene que afrontar la desilusión de no haber conseguido lo que creía que sería capaz de hacer.

Malentendido de los logros y dificultades

- Algunos logros y capacidades de mujeres con autismo despistan a otras personas al hacerles creer que no se les plantean dificultades y, por tanto, al provocar problemas y una falta de comprensión cuando necesitan apoyo.
- Los resultados obtenidos por algunas de ellas puede llevar a otra gente a generalizar y a pensar que todas las autistas son capaces de conseguir los mismos objetivos.

No reconocimiento de los logros

- Los problemas relacionados con el autismo despistan a la gente porque les llevan a creer que las mujeres no han conseguido nada ni tienen potencial para hacerlo. De este modo las expectativas son mínimas, lo que se ha traducido en una menor autoestima.
- Algunas mujeres autistas deben trabajar duro para conseguir lo que la sociedad no considera un logro y, sin embargo, para ellas ha podido presentar grandes obstáculos. Alcanzarlo merece, por tanto, un reconocimiento. Reconocimiento que en ocasiones no se hace ni la propia mujer porque ella quizá no lo vea como un logro si la sociedad no lo considera como tal.

Objetivos de aprendizaje.

Considera sus logros como parte de tu identidad total; valora todos los aspectos de ti misma, sin compararlos con la sociedad.

Reconoce que has conseguido tus objetivos.

Aprende que nada es perfecto y que la felicidad y la satisfacción provienen de tu interior.

Posibles estrategias de aprendizaje

- Equilibra la perseverancia y el aprendizaje a la hora de parar y de hacer descansos. Intenta descansar todo lo que te haga falta y sé perseverante para que te puedas tomar el tiempo necesario. Intenta admitir que si te obligan a ir a un lugar donde dañan tu salud mental, no conseguirán el objetivo. Para más ayuda sobre estrategias para hacer descansos, véase «Salud personal».

- Desglosa las actividades en pequeños pasos de trabajo organizados: por ejemplo dividir las tareas en sub-tareas y definir un objetivo para cada una de ellas.
- Anota todos tus objetivos, no importa lo pequeños que los consideres.
- Consigue que la gente no autista conozca tus logros de la mano de las personas autistas, para que cuenten con tu apoyo en las áreas que necesiten y puedan reconocer y celebrar lo que ellas ven como un logro.
- Consulta las estrategias de «Religión y espiritualidad» y las estrategias para hacer descansos en el apartado de «Salud personal».
- Utiliza otras estrategias importantes: por ejemplo las dificultades para comunicarte y para las relaciones sociales evitan alcanzar los logros. Para eso, pueden ser útiles las estrategias de los apartados «Relaciones personales» y «Vínculo con la comunidad».

Historias personales

Ellie sacó el bachillerato y un título universitario, graduándose con nivel de excelencia a pesar de su dislexia y de otras dificultades, entre las que estaban las tareas de coordinación durante el aprendizaje. Mantuvo la perseverancia tras varios contratiempos, se salió de la zona en la que se sentía cómoda hasta que desafió todas las expectativas y superó a otra gente en el dominio de áreas a las que se enfrentaba.

Sofía también acabó con su título universitario, a pesar de los contratiempos. En aquel momento no tenía diagnosticado autismo, así que poco se sabía del porqué de esos problemas. Pero el diagnóstico supuso un gran éxito para ella. Le dio las claves necesarias para empezar a entenderse a sí misma y para seguir avanzando con su vida. Había querido formarse para ser arteterapeuta, pero se dió cuenta de que no es lo más adecuado para ella. Sabe que algunas dificultades asociadas al autismo no le dejan en la mejor situación para solucionar bien los problemas de otra gente. Sin embargo, en vez de sentirse fracasada por no llegar a ser arte terapeuta se ha mirado a sí misma como un todo, reconsiderando el punto de su carrera y fijando de nuevo sus objetivos. Ella no lo ve como que ha bajado un escalón en sus objetivos, sino como que los ha adaptado para que se ajusten a un mejor conocimiento de sí misma. En este sentido sigue siendo positiva y realista.

María separa las tareas del día y hace una señal cada vez que termina una. Con ello consigue por un lado reconocer sus logros y, por otro, enseñárselos a los demás, por muy pequeños que sean.

Paloma piensa que los triunfos conseguidos en su vida están relacionados con el tiempo que pasa con su familia. Estos éxitos se pueden relacionar con una motivación externa.

Las obsesiones y comorbilidades de Julie repercuten directamente tanto en sus éxitos como en su empleo y en las actividades comunitarias en las que participa.

Ámbito: relaciones personales

Las relaciones personales son toda clase de interacciones y de relaciones con otra gente en cualquier área: familiares, parejas, amigos, compañeros de trabajo, público, profesores, profesionales sanitarios, patronos y cualquier otro.

Posibles problemas u obstáculos que pueden afectar a las relaciones personales

Falta de comprensión del autismo por parte de la población en general

- La falta de interés por conocer el T.EA. o por tener en cuenta las realidades autistas afecta mucho las relaciones.
- Dada la invisibilidad del autismo en algunas ocasiones, existe algo de apoyo preventivo, aunque hay quienes suelen olvidarlo hasta que alguna desgracia se lo hace recordar.
- La población tiene una percepción negativa y errónea de las mujeres autistas debido a cosas como que interpretan la franqueza y/o la reticencia para socializarse de forma grosera, o que confunden la calma y/o la duda por ignorancia.
- El trato infantil, la falta de confianza en su propia toma de decisiones y el exceso de protección: estos tres son factores que impactan de forma negativa en la autoestima, la independencia y en la capacidad para llegar a ser más independientes.
- Las expectativas de otra gente por el hecho de ser mujer: tales expectativas son tener un aspecto femenino, ser cariñosa y hablar sobre novios e hijos.

Malentendido por parte de las mujeres con autismo

- De vez en cuando, las malas interpretaciones y los errores originan dudas y ansiedad constantes porque llaman la atención y/o no comprenden cien por cien lo que ocurre. También les lleva a analizar las situaciones en exceso, para buscar motivos ocultos o segundas intenciones
- Las mentiras y engaños por parte de gente de su entorno les crea problemas con la confianza, incluso en sí mismas, porque saben que deben esforzarse para comprobar lo que es cierto y lo que no. Los engaños también confunden: los casos en que una mujer autista se cree algo que otras no piensan que se creará. Esto, a su vez, produce nuevos malentendidos en el resto de la gente, que supone que ellas no son inteligentes o que son lentas a propósito.
- Las mujeres que padecen autismo pueden seguir con los mitos sobre la gente no autista; sus experiencias les han llevado a pensar de forma negativa, lo que es probable que afecte a sus relaciones. Hay mujeres autistas que han descrito el mundo de las relaciones sociales entre mujeres como un prototipo más complicado y menos atractivo que el de las relaciones con los hombres.
- La confianza que pueden depositar en cualquier persona. No obstante son inagotables hasta que llegan a conocerla y tienen problemas para apartarse de su intimidad. (Las mujeres con T.E.A. tienden a confiar en cualquiera del igual modo. Esto les lleva a no saber diferenciar entre las relaciones de amistad y las relaciones

con las personas en general, comportándose de la misma manera en ambos casos).

Gran dificultad para forjar relaciones y estrechar lazos

- La tendencia a confiar en otra gente, a tomar la iniciativa en una relación, lo que puede derivar en salir con la gente inadecuada sin quizá darse cuenta.
- La falta de atención a las indicaciones de otras personas se interpreta como que otra gente no quiere hacer amigos. Esto lleva a un miedo al rechazo, a una falta de confianza y a no saber cuándo tomar la iniciativa (por lo tanto, hay una vuelta atrás a que se confíe en otros para la iniciativa).
- A pesar del primer contacto, las mujeres autistas siguen necesitando apoyo para empezar la conversación. Es una situación que puede o bien frustrar a otra gente, o bien hacerles sentir que la relación va en una sola dirección.
- Las llamadas de teléfono pueden ser un problema porque no llevan consigo ninguna otra actividad, solo hablar. Y, como son algo inesperado, se convierten en un tema sobre el contacto social difícil de tratar. La barrera para hablar por teléfono hace que se rompan las relaciones ya que, al no verse, es complicado mantener el contacto.
- La falta de contacto con el resto de la familia y con otra gente en general, por no ser sociable, puede ocasionar un sentimiento de aislamiento social.
- Las mujeres autistas pueden sufrir importantes conflictos internos entre aspectos contradictorios de sí mismas: una parte de ellas es grosera inconscientemente o hiere los sentimientos de la gente, pero su lado compasivo no quiere hacerlo. Su lado justo se enfrenta con la gente que tiene una impresión errónea de sus intenciones y de su personalidad. Y el lado que busca desarrollar su potencial se da cuenta de que molestar a la gente altera las perspectivas de cada uno. Así que deben trabajar muy duro para mejorar el lado que comete errores sociales, pero resulta agotador y puede significar no ser libre para llegar a ser uno mismo de verdad.
- La ansiedad por expresar una opinión, tener algo que decir o manifestar lo correcto puede producir el efecto contrario: hablar menos, lo que lleva a preocuparse por estar aburrido.
- Las conversaciones sobre temas personales relativos a emociones complejas pueden ser difíciles, porque no siempre saben cómo responder, aconsejar o demostrar el interés y el cariño adecuados. Pero no significa que no estén realmente interesadas y no se preocupen.
- Las mujeres que padecen autismo suelen mantener mejores relaciones con otras personas autistas.

Relaciones con parejas o posibles parejas

- Las mujeres con autismo quizá no se dan cuenta de las señales que les manda otra gente interesada por ellas. Esto hace que pierdan oportunidades sin ni siquiera haberlo intentado. Por otro lado, comienzan una conversación amistosa e inocente con la otra persona, a quien hacen creer que buscan algo más cuando en realidad

no es así. Las mujeres autistas mencionan que se esfuerzan para abordar una atención no deseada.

- Una pareja, o posible pareja, puede creer que se están negando, cuando lo más probable es que solo necesiten espacio o tiempo para procesar la situación.
- Algunas consideran que tal vez no muestren la misma atracción o deseo que otras personas.
- Todos los puntos anteriores pueden generar una falta de motivación y de ganas de estar con otra gente debido a que el entorno no es divertido.
- Algunas mujeres interpretan la pasión por las relaciones como una especie de salvación romántica o como una película de Disney. Tales situaciones solo sirven para provocar mucho estrés y trabas a la hora de conseguir y mantener una verdadera relación sentimental o para desalentarlas por completo.
- Las mujeres con problemas de género e identidad sexual se encuentran con más luchas a la hora de concebir sus relaciones íntimas y de comprender qué desean exactamente para tener sus propios hijos.

Objetivo de aprendizaje

Mejora la comprensión de doble vía entre tú y las otras personas.

Disfruta de ti misma y de tus relaciones y siéntete más a gusto contigo misma (ninguna relación y todas las relaciones: solo las que tú quieras).

Aprende a identificar las señales de las relaciones saludables y las advertencias de las relaciones inadecuadas o abusivas.

Posibles estrategias de aprendizaje

Dos vías de comprensión:

- No esperes a que los demás tomen acciones preventivas, toma precauciones tú mismo; intenta determinar cuáles son tus necesidades y házselas saber a los demás.
- Habla con aquellas personas que creas que entienden de forma más natural el espectro autista.
- No tengas miedo de hablar sobre tu autismo.
- Expresa tus pensamientos; intenta no analizar demasiado las cosas, asumir o llegar a conclusiones. Haz preguntas, ofrece a las personas la oportunidad de entender dónde radica tu confusión, frustración o enfado para aclarar cualquier incertidumbre.
- Se recomienda contar con un tutor; una mujer de confianza que no tenga autismo y que te pueda ayudar a desarrollar tus habilidades sociales y a discernir cuándo puedes confiar en la situación, y cuándo saber si la otra persona tiene otros planes. (Véase también «Salud personal» para más información sobre tutores)
- Un tutor podrá darte claves sobre expresión corporal que quizá no conozcas.

- Un tutor podrá ayudarte a aprender de las dificultades, y a utilizarlas para ayudarte a comprender las cosas
- Un tutor podrá ayudarte a aumentar el conocimiento de las personas que te rodean.
- Aléjate de la situación e intenta verla desde una perspectiva distinta a la tuya; esto te dará una visión más amplia sobre lo que está ocurriendo. Observa las mentiras o la falta de verdad desde una perspectiva más general y coméntalo con tu tutor para que te explique por qué la persona ha mentado.
- Cuenta con apoyo visual y escrito que te ayudará a comunicarte:
 - Listados, instrucciones por escrito.
 - Horarios.
 - Fichas con dibujos, símbolos.
 - Por ejemplo, en una convención de personas con autismo, todo el mundo lleva una etiqueta con los tres colores identificativos de un semáforo. Si una persona lleva la etiqueta roja, quiere decir que no quiere que nadie se acerque o le hable. Si una persona muestra la etiqueta naranja, significa que es posible que esa persona no quiera hablar con nadie y que, por favor, le pregunten primero. Aquel que lleva la etiqueta verde quiere decir que está contento y dispuesto a interactuar, pero que también es posible que, en un momento dado, reaccione un poquito mal.

Una relación de pareja sana

- Aprende a apreciar las historias y experiencias que tu familia comparte contigo, así como la aceptación y cercanía silenciosa.
- Diviértete, haz actividades con aquellas personas que realmente te gustan.
- Intenta hacer cosas nuevas y aprovecha el gran número de oportunidades que hay para conocer gente; ello hará que aprendas más sobre ti mismo. Puedes tomarte esta actividad como un proyecto científico. No digas que «no» por miedo a algo o porque no te resulta familiar; si no lo intentas, es posible que nunca descubras aquellas cosas con las que disfrutas o en las que eres bueno.
- Piensa que es emocionante que cada persona tenga una opinión diferente; ve más allá de los límites y disfruta haciéndolo.
- Cuando intentes hacer algo nuevo fuera de tu zona de confort, siempre has de tener un plan de escape. De este modo sentirás menos miedo, porque sabes que eres capaz de irte de esa situación concreta si lo necesitas, y puedes tener el control en todo momento.
- Sé más abierto si tienes interés en alguien, y no asumas que no están interesados. Expresa lo que quieres y así podrás conseguir algo, pero no lo pospongas o te lo tomes de manera demasiado personal si no lo consigues.
- Aprende a seguir adelante si no quieres continuar en una relación con alguien, si no te llevas bien con esa persona, o si crees que la relación no va a ninguna parte
- Haz planes, como por ejemplo: planificar llamadas telefónicas, hacer listados de aquellas cosas de las que quieres hablar y las preguntas que quieres hacer.

- Interrelaciona con aquellas personas con fortaleza social, porque ello te ayudará a mantener una conversación fluida.
- Merece la pena intentar hacer amigos del espectro autista, puesto que ellos pueden ser más comprensibles.
- Utiliza la tecnología: por ejemplo Facebook ofrece un buen punto de partida para iniciar una conversación; porque se puede comentar algo en concreto, en lugar de comenzar a hablar de algo sin ningún motivo aparente. Las fotos también pueden ser muy útiles en este aspecto.
- Busca intereses comunes y motivos auténticos para seguir en contacto.
- Acepta tus propios sentimientos, no te descentres por aquello que intenta dictar la sociedad. Lo más importante es que seas feliz, aunque sea sin pareja.
- Cuando establezcas una relación de pareja (siempre y cuando tú quieras), intenta sacarle partido al hecho de que desarrollar este tipo de relación puede ser un proceso más tangible y más estructurado.
- Si quieres tener una relación con un hombre, puedes aprovechar el hecho de que, por lo general, se espera que los hombres se acerquen a las mujeres, así que puedes estar tranquila permitiendo que el hombre tome la iniciativa y responder a aquello que realmente te hace sentir bien.
- No tengas miedo de acudir a una terapia de pareja, elige un consejero que tenga conocimientos específicos del autismo (en particular que esté especializado en casos en los que hay una mujer con autismo en la relación).
- Trabaja en círculo y explica las actividades de la relación y los niveles de conversación íntimos, así como la adaptación al contexto.

Historias personales

Louisa ha conseguido tener muy buena relación con su familia ampliada, en especial con los niños. Les lleva a hacer actividades y se queda con ellos por la noche. Se lo pasan fenomenal y profundizan en su relación.

Hannah ha utilizado la estructura más tangible de la relación en pareja con un hombre como herramienta para desarrollar una amistad y compañerismo más profundo con su pareja. Hace poco se han casado.

Una de las participantes españolas compartió sus datos personales y proporciona información sobre su propio diagnóstico, lo que por un lado no siempre puede servir de ayuda pero, por otro lado, puede ser aprovechado por otros.

Frederica y Matilde, que tocan en un grupo de música, empezaron a hablar libremente con todo el mundo después de salir a tocar con ellos. Esto les ha hecho comprobar que pueden sentirse mucho más cómodas en un ambiente en el que encajan porque comparten su interés por la actividad que realizan.

Tanya ha desarrollado ideas sobre las relaciones románticas que no son reales y tiene una aversión concreta a la sexualidad, hecho que es acorde con sus propias necesidades en este aspecto.

Ámbito: seguridad personal

Las mujeres pueden ser especialmente inocentes y socialmente vulnerables, lo que puede tener como consecuencia un gran número de posibles problemas relacionados con la seguridad. Las diferencias sensoriales pueden provocar situaciones potencialmente peligrosas.

Problemas y obstáculos potenciales relacionados con el mantenimiento de la seguridad física, mental y social

Inseguridad a la hora de interpretar las situaciones y las intenciones, saber cómo reaccionar en cada momento o actuar de forma que los demás no piensen que se les está provocando:

- Las mujeres con autismo es posible que no se sientan seguras cuando utilizan el transporte público ya que el ambiente puede intimidarles, en especial si hay grupos de gente que viajan juntos, porque es muy difícil interpretar las señales y saber qué esperar.
- Algunas no son conscientes de las señales que están emitiendo, y puede parecer que están mirando fijamente a alguien a los ojos, llamando su atención. Pueden parecer hoscas o poco amables y sin darse cuenta, provocar una confrontación o reacción negativa por parte de otra persona.
- Algunas pueden sentir los obstáculos y hostilidades que pueda manifestar la gente de su alrededor, en especial su familia. Pueden sentirse inseguras y tener dificultades para expresarse o gestionar la situación. Es posible que piensen que no cuentan con las estrategias suficientes para gestionar esas hostilidades.
- Hay mujeres que, al ser conscientes de los problemas y la vulnerabilidad, hacen que su seguridad dependa de los demás. Este hecho puede ser frustrante y representar una limitación enorme, hasta el punto de que algunas personas no salgan a la calle solas.
- Inseguridad si alguien se acerca a ellas:
 - Los hombres pueden intentar aprovecharse de ellas, hacer comentarios o prestarles una atención que ellas no desean. Es posible que no sepan cómo gestionarlo y que les afecte más internamente, que se sientan como un objeto sexual y no sean capaces de olvidar el incidente.
 - Algunas personas (en especial las mujeres neurotípicas) pueden sentirse incómodas en un grupo en concreto, y pueden atacar a las mujeres con autismo porque de algún modo las ven más vulnerables.
 - Alguien podría hacer un comentario que les haga sentir inseguras a la hora de reaccionar, incluso la ausencia de reacción puede ser algo equivocado y puede transformar la situación en algo negativo.
 - Pueden sentirse muy vulnerables y no saber cómo reaccionar cuando se les aproxima alguien en la calle, como por ejemplo un trabajador de una ONG o alguien pidiendo limosna.

- Creación de círculos viciosos:
 - Cuanto más nerviosas se ponen, menos capaces se sienten para interactuar con otras personas, lo que les hace sentirse más inseguras. Cuanto más inseguras se sienten, más nerviosas se ponen.
 - Cuanto más estresadas y nerviosas se ponen, más lo notan los demás y ello hace que estas exploten su vulnerabilidad.
 - Si una mujer con autismo actúa de forma un tanto negativa puede ponerse más nerviosa y sentir más ansiedad y, en consecuencia, ser más propensa a actuar de forma que atraiga más la negatividad de los demás.
- Los cajeros automáticos pueden dibujar una problemática particular, pueden desencadenar situaciones de incertidumbre y nerviosismo porque no conocen las intenciones de las personas que esperan a la cola mientras ellas sacan dinero.
- Es posible que tengan dificultades a la hora de saber la diferencia entre la sensación de amenaza o peligro y la amenaza o peligro real. También tienen dificultades para interpretar lo que ocurre en su entorno, saber si el entorno (más que las personas en sí) puede representar un peligro.

Abusos y explotación de la inocencia

- Para algunas mujeres con autismo, resulta más fácil interactuar con hombres que con mujeres, pero esto puede llevar a una interpretación equivocada por parte de los hombres, que pueden interpretar su amistad o sociabilidad de forma equivocada y esto puede desencadenar un comportamiento sexual no deseado.
- Por su ingenuidad pueden malinterpretar la situación o las intenciones del hombre y generar situaciones incómodas potencialmente peligrosas. También es complicado identificar los romances de una noche (en cualquier etapa).
- Algunas de ellas no están familiarizadas con la expresión corporal, de modo que, de forma inadvertida pueden hacer gestos corporales simplemente porque están más cómodas en cierta postura. Hay quienes son conscientes de que pueden transmitir señales equivocadas, lo que les puede hacer sentir incómodas o con más ansiedad, incluso, en ocasiones, con miedo a mostrarse amables o a dar un simple abrazo a alguien, en caso de que los demás lo interpreten de forma errónea.
- Algunas mujeres pueden tener tendencias obsesivas con respecto a las relaciones sexuales, lo que les hace susceptibles al rechazo o vulnerables a la explotación.
- Los abusos pueden ocurrir en cualquier lugar, simplemente porque las mujeres con autismo a veces no encajan visualmente o por algún otro motivo. También pueden abusar de ellas o explotarlas debido a su inocencia.
- Los abusos en el colegio son muy frecuentes, en especial en secundaria.

Esta situación puede ser muy dura y conllevar un estrés continuo.

- Las mujeres con autismo pueden ser especialmente vulnerables a sufrir abusos en una relación de pareja por muchos motivos: es posible que no se den cuenta de que están siendo víctimas de un abuso, quizá no tengan amigos con quien hablar de ello, por lo que a lo mejor no reciben la ayuda que necesitan para identificarlo. Es posible que, además, tengan la autoestima muy baja y piensen que es por su culpa. Probablemente sigan en esa relación porque piensan que no tienen a nadie más que les dé compañía; que quizá no encuentren otra pareja, o que puede que no encuentren a nadie que les apoye por la ruptura de su relación.
- La consciencia de su propia vulnerabilidad puede hacer que se sientan inseguras a la hora de compartir piso, conocer a alguien nuevo, viajar o vivir fuera de su ciudad de origen, incluso realizar alguna actividad o estudio académico nuevo, por miedo a no entenderse con los demás o a sufrir acoso. Es posible que piensen que no tienen estrategias suficientes para gestionar las hostilidades.
- Si confían en alguien, es posible que consideren que la situación es segura; no obstante, tanto la sensación de confianza como de seguridad podrían ser valoraciones derivadas de su ingenuidad.

Diferencias sensoriales: tendencia a centrarse en un único aspecto sensorial, ser sensible a estímulos como el ruido, los olores, la claridad, otros estímulos visuales, el tacto, las aglomeraciones o la falta de espacio.

Dificultades a la hora de realizar varias tareas o pensar varias cosas a la vez.

Estas variables pueden desembocar en situaciones de peligro:

- La sensibilidad ante los estímulos sensoriales puede ser una carga demasiado pesada, y en ocasiones provocar una crisis si una mujer con autismo tiene dificultades o no es capaz de pedir ayuda para salir de una situación concreta.
- Perder u olvidar las llaves o el bolso, dejarse la puerta de casa o el coche abiertas o el bolso sin cerrar.
- No ser capaces de encontrar el tren o el autobús adecuados, desorientarse o perderse.

Que los demás no cumplan las normas puede provocar situaciones potencialmente peligrosas. Por ejemplo, el hecho de que alguien no cumpla las normas de circulación cuando conduce puede hacer que las mujeres con autismo que conducen puedan sentirse molestas y frustradas. Ellas necesitan evitar las escaladas de violencia y seguir siendo capaces de controlar la situación con seguridad cuando están enfadadas, así como de detenerse para continuar manteniendo la seguridad.

Situaciones inesperadas e incidentes que han de comunicarse a las autoridades, policía o profesionales médicos.

- Pensar y hacer planes por adelantado puede tener como consecuencia que no disfruten del momento, que tengan menor capacidad de respuesta para percibir los estímulos que les rodean en el momento actual. Ello puede implicar que los profesionales no interpreten correctamente su comportamiento.

El comportamiento puede ser percibido como extraño y sospechoso ya que, en ocasiones, puede ser que la comunicación, la expresión corporal y el lenguaje no tengan coherencia entre sí.

- Las mujeres con autismo pueden sentirse abrumadas por las emociones, que no se sientan capaces de gestionarlas, de relajarse o de estar tranquilas y, por tanto, de no ser capaces de solicitar ayuda en caso de que alguien la necesite.

Peligro para sí mismas, como por ejemplo: autolesionarse, tener pensamientos suicidas y enfado interior.

Objetivos de aprendizaje

Ser capaces de salir cuando deseen y sentirse seguras y cómodas al hacerlo.

Ser capaces de gestionar las emociones de frustración y desarrollar estrategias para identificar y evaluar aquellas situaciones en las que quizá no se sientan seguras.

Estrategias de aprendizaje

Seguridad y emociones relacionadas con la frustración:

- Sal con alguien que tenga más seguridad en sí misma que tú y sea mejor a la hora de interpretar las situaciones que le rodean.
- Ponte los cascos, escucha música, lee un libro o cierra los ojos para evitar el contacto visual y mirar directamente a otras personas. Estos consejos te pueden servir de ayuda para evitar una crisis debido a una carga excesiva de estímulos (sin dejar de estar alerta de lo que ocurre a tu alrededor: no te quedes demasiado inmersa en la música o en un libro).
- Aprende a reconocer y a responder a los estímulos, así como a la forma en que los demás perciben tu comportamiento, y aprende qué sería apropiado para cada situación particular. Un tutor puede ayudarte mucho con este tema.
- Si el hecho de no reaccionar está empeorando la situación, intenta reaccionar de forma comedida, lógica y no agresiva.
- Algunas mujeres con autismo creen que pensar en la peor de las situaciones puede servirles de calmante, porque no llega a ocurrir nunca (o rara vez ocurre). Sin embargo, a otras personas pensar así les provoca una ansiedad mayor.
- Trabaja en tu propio enfado potencial y reacciones de enfado cuando no te

encuentres en este tipo de situaciones: en la terapia, con un tutor o ensayando un papel.

- Si alguien manifiesta un acercamiento sexual que tú no deseas, muéstrate directa y clara, pero sigue siendo amable.
- Si viajas en transporte público y no te sientes a gusto con la situación, cámbiate de asiento, de vagón, o bájate del tren o autobús.
- Vigila tus pertenencias.
- Sigue tus rutinas para asegurarte, por ejemplo, de que has cerrado la puerta con llave o de que tu bolso está bien cerrado. Mantén tus listados de tareas en lugares accesibles y asegúrate de que llevas el teléfono móvil contigo.
- Haz planes con anterioridad, por ejemplo, planifica el viaje si vas a utilizar transporte público, y ten planes alternativos en caso de que haya que hacer algún cambio.
- Ten varias llaves duplicadas y déjalas en distintos lugares de tu casa. Átalas a tus bolsos con gomas o lazos.
- Viajar a sitios donde te vas a encontrar con gente que conoces, o que se han reído de ti en el pasado puede generar mucha ansiedad, así que es bueno que te esfuerces para conseguir confianza general en el transporte público haciendo el ejercicio de viajar a aquellos sitios que no conoces.
- Utiliza la lógica para controlar cada situación; haz lo que sea necesario y deja a un lado las emociones.
- En caso de que intervenga la policía, solicita ayuda a un amigo o abogado que te conozca y sepa que tienes autismo (en el Reino Unido tienes derecho a ello).
- Conoce tus propios síntomas y señales cuando te ves desbordado o la situación te supera. Has de contar con estrategias de ayuda tales como irte a algún lugar tranquilo, escuchar música e intentar utilizar estas tácticas como respuesta a estos síntomas y señales antes de que la situación empeore.
- Ten en cuenta que Facebook u otras redes sociales no son totalmente privadas o seguras. Utiliza distintos nombres de usuario y nombres ficticios en la red.
- Cuenta con una lista de indicadores para reconocer aquellos comportamientos peligrosos, abusivos o que no sean de fiar, y pautas para protegerte a ti mismo y responder a los engaños, la intimidación o el acoso psicológico.
- Explica que necesitas ayuda para entender los chistes, los dobles sentidos o las críticas para que puedas recibir ayuda de forma natural y espontánea en todos los ámbitos en los que vayas a estar.
- Practicar deporte, hacer judo o cualquier otro tipo de artes marciales te puede hacer más fuerte.
- Nunca manifiestes que tienes miedo de otras personas en la calle o en otros lugares.
- Haz que piensen que eres más fuerte que cualquier persona que pueda abusar de ti por ejemplo en el colegio.

Historias personales

Leah se dio cuenta de que cuando estaba esperando al autobús, se le acercaban frecuentemente hombres con intenciones sexuales. Tras una larga conversación con su abogado, finalmente descubrió que ella provocaba este tipo de reacciones debido a que, sin ser consciente de ello, adoptaba una pose seductora. Ella no se daba cuenta de lo que esto desencadenaba, ya que, sencillamente se sentía cómoda en esta postura. Ahora que ya es consciente de que la postura corporal que solía adoptar era la causa del problema, se pone de otra forma y los hombres ya no se le acercan con intenciones sexuales.

Lucía solía invitar a su casa a cualquier persona que pareciese amable o con la que hubiese mantenido una conversación agradable. No se tuvo que enfrentar a ninguna situación problemática. Sin embargo, ahora es consciente de que este tipo de comportamiento comprende muchos factores de riesgo.

Los niños se solían reír de Mónica en la escuela. Empezó a ir a clases de judo, y ahora es una persona deportista y fuerte. Una vez, cuando uno de sus compañeros empezó a molestarla, ella se defendió haciéndole una llave de judo. Esto le sirvió para disuadir a otros compañeros que pudieran abusar de ella, al mismo tiempo que generó en los demás admiración por su persona y su valentía.

Ámbito: vínculo con la comunidad

Problemas u obstáculos potenciales que se han experimentado dentro de la comunidad

Estar en el exterior, utilizar las instalaciones y servicios, participar en grupos

- Para las mujeres con autismo puede resultar difícil preguntar algo en lugares como bancos, librerías o tiendas. Probablemente algunas siempre acudan al mismo establecimiento; con lo cual, sabrán cómo funciona cada cosa. Otras, en cambio, irán a establecimientos diferentes, de modo que al personal no le resultarán familiares y no considerarán que tienen que tener una relación más estrecha con ellas. En algunos casos, mujeres con autismo pueden negarse en rotundo a ir a este tipo de establecimientos o es posible que se marchen del lugar sin haber conseguido lo que pretendían debido a su necesidad de interactuar para encontrar o entender algo.
- La integración en la comunidad implica que hay que asumir el riesgo de encontrarse con personas que están informadas:
 - Las mujeres con autismo pueden tener dificultades para reconocer a las personas fuera del contexto en el que las conocieron. Es lo que se conoce como prosopagnosia. Ello puede ocasionar que pierdan oportunidades para seguir socializándose (siempre que ellas quieran), o que se les juzgue erróneamente como personas desagradables u hoscas.
 - Es posible que en un momento dado sea necesario o se espere tener una conversación trivial, lo que hace que las mujeres con autismo no se sientan cómodas.
- Unirse a grupos, clases, actividades en las que intervengan otros individuos:
 - Una falta de estructura y organización de algunos grupos puede hacer que las mujeres con autismo no se apunten.
 - Las mujeres con autismo creen que las personas neurotípicas tienden a socializar y a mantener conversaciones triviales durante los descansos y tiempos perdidos, lo que les facilita el hacer amistades rápido y de forma sencilla. Es posible que por este motivo las mujeres con autismo se sientan apartadas y aisladas.
 - Ellas se apuntan a grupos porque están interesadas y quieren centrarse en la actividad, mientras que otras personas parecen tener un nivel de interés semejante en el aspecto social. Es posible que se hagan grupos de amistades, incluso que a veces otras personas comiencen a socializar fuera del grupo. De nuevo esto puede hacer que una mujer con autismo no se sienta aceptada como parte del grupo, o se sienta frustrada por la ausencia de enfoque hacia la actividad en cuestión.
 - La negativa a iniciar cualquier tipo de contacto social por miedo a ser rechazadas por los demás, a que otros no entiendan o sepan interpretar sus inseguridades o piensen que no están interesadas en interactuar

socialmente, lo cual es posible que no sea el caso.

- Las dificultades para hablar en alto en un grupo, en especial si el grupo es grande.
- Es posible que no se sientan a gusto porque, por un lado, es posible que realmente no quieran hacer amigos; pero por otro, se sientan estigmatizadas y apartadas por el hecho de no querer hacerlo.
- Los grupos específicos de autismo o discapacidad también pueden ser un problema debido a los estereotipos. Además, es posible que estos grupos no organicen actividades especializadas que les interese particularmente a las mujeres con autismo.

Debido a experiencias pasadas de acoso o aislamiento, algunas mujeres con autismo pueden adoptar actitudes negativas hacia aquellas personas que no tienen autismo. Quizá tengan miedo o adopten posturas más radicales para defender la cultura del autismo como una cultura que algunos consideran con una moral superior. Esto podría aumentar el aislamiento dentro de la comunidad.

Algunas mujeres con autismo que necesitan apoyo diario consideran que la participación en la comunidad está limitada por la falta de profesionales preparados para prestar ese tipo de ayuda.

Sentirse útil y tener una función en la comunidad puede ser algo positivo para las mujeres con autismo. Sin embargo, también pueden aparecer algunas dificultades:

- La incertidumbre debido a funciones sin definir o mal estructuradas.
- La falta de comprensión o ausencia de responsables encargados de gestionar las tareas, que en ocasiones no saben adaptar el entorno a aquellas personas que se encuentran a su alrededor y que no tienen la confianza suficiente para expresar aquello que necesitan adaptar.
- Algunas mujeres con autismo que ya están integradas en la comunidad reconocen que su contribución puede ser positiva para la misma y que tienen las cualidades necesarias para ser los agentes del cambio en su propio entorno. Pero una contribución tan importante para aumentar la conciencia sobre el autismo no siempre se ve reconocida en todas las sociedades europeas.

Vecinos

- Es posible que no sean capaces de relacionarse con vecinos problemáticos, así que es recomendable evitar cualquier conflicto potencial.
- Pueden sentirse cómodas saludando, sin embargo, ir más allá puede resultar difícil porque la interacción carece de estructura, de un propósito claro o de un objetivo común.
- Las mujeres con autismo pueden considerar que es importante ser capaces de pedir ayuda en caso de emergencia (en lugar de simplemente llevarse bien con

los vecinos), pero también consideran que en la práctica esto quizá no sea posible.

Utilizar los servicios en red que ofrece la comunidad, buzones para dejar mensajes, foros, redes sociales

- Las mujeres con autismo a menudo reemplazan estas herramientas por la interacción cara a cara; esta forma de comunicación les ofrece un acceso a los demás que de otro modo sería muy difícil o imposible, en especial cuando se trata de encontrar a personas con las que poder compartir aficiones menos habituales. Esto puede conllevar un aislamiento mayor y una falta de oportunidades en las que aprender a practicar las habilidades sociales.
- Es posible que no sean conscientes de las vulnerabilidades que ofrece la red.

Objetivos de aprendizaje

Ganar confianza y autoestima para no sentir que el resto de las personas siempre son las que parecen tener el control.

Practicar actividades en las que disfrutas, hablar de aquellas cosas que te gusten y centrarte en ello; así es posible que te sientas más conectado con los demás.

Seguridad y autoestima:

- Las opciones que nos ofrece Internet pueden ser más atractivas y accesibles para el desarrollo de las relaciones interpersonales. Las actividades online te permiten prescindir de las conversaciones triviales y te abren puertas para que interactúes de otra forma; ello puede aumentar tu confianza y de este modo quizás puedas dar un paso más para iniciar un contacto cara a cara con otras personas.

Algunas veces esto puede entrañar peligros debido a su ingenuidad

- Establece un lazo inicial que puedas gestionar como por ejemplo: una tarjeta navideña para felicitar las fiestas a los vecinos, un regalo de algo que te sobre, ofrecerles algo que hayas cultivado tú mismo. Este es un tipo de comunicación establecido que te puede abrir las puertas de la comunicación. Pero incluso aunque no te las abra, es probable que tus vecinos estén más predispuestos a ayudarte y tú te sientas más capaz de pedirles ayuda en caso de emergencia.
- Pasa tiempo con las personas mayores ya que tienden a ser más abiertas a la hora de entender las diferencias y es posible que te valoren por tu individualidad.
- Avanza cuando estés menos estresada; establece tareas individuales relacionadas con la interacción con personas que no te sean familiares y hazlo cuando te sientas relativamente relajada. Por ejemplo, pregúntale a alguien desconocido o a un vecino algo estructurado del tipo «¿Qué hora es?», incluso aunque no necesites saber la hora. Practica este ejercicio y ponte objetivos paulatinamente para conseguir hacerlo más a menudo. Como consecuencia, esto mejorará tu autoestima, tu seguridad a la hora de acercarte a desconocidos y a interactuar con la gente. Intenta desarrollar esta conducta cuando estés motivada por conseguir un resultado concreto.
- Habla sobre temas que te interesen, repítelos con distintas personas; esto puede hacer que aumente tu confianza en general y que amplíes los círculos de personas con las que

te comunicas. Para cuando las otras personas estén hartas de oírte decir siempre lo mismo, se habrá roto el hielo, se sentirán más a gusto, y tú, de forma natural, tendrás otras cosas de las que hablar si ya no sientes tanta vergüenza al hablar con ellos.

- Prepara una lista de tópicos para preguntar a otras personas y de sobre lo que hablar, de modo que la conversación sea más fluida.
- Asígnate un papel a ti mismo, una especialidad, acepta tus diferencias y haz que se conviertan en algo positivo.
- Copia, imita, aprende de las personas neurotípicas.
- Utiliza un servicio de amistad y de tutoría para desarrollar tus habilidades sociales (véase también «Relaciones personales»).
- Hacer trabajos de voluntariado puede ser una buena manera de potenciar la confianza y socializar.
- Es importante aprender las claves del lenguaje corporal; de este modo, entenderás como has de presentarte a los demás.
- Muéstrate abierto a compartir tu diagnóstico con los demás; algunas personas creen que esto funciona mejor si esperas a conocer a las personas un poco mejor al principio, y después compartes tu diagnóstico. Sin duda les ayudará a entenderte mejor.

Actividades:

- Diviértete, haz aquellas actividades que realmente te gusten con otras personas.
- La clave está en encontrar personas y grupos de personas con intereses comunes, intenta utilizar los intereses comunes como motivación para empezar una relación.
- Elabora una lista de actividades o aficiones emocionantes con grupos que te interesen, tales como: clubes de lectura, talleres de fotografía, arte...
- Intenta cambiar tu actitud ante los desafíos y contéplalo como una aventura, un desafío positivo, en lugar de negativo.
- Intenta ver las cosas de forma positiva, por ejemplo, cambia la ansiedad por emoción y los obstáculos por desafíos que vas a disfrutar.
- Véase «Relaciones personales».
- Plantéate salir a ver espectáculos, conciertos, juegos, deportes, según sus intereses. Es una motivación salir e interactuar con otras personas (véase también «Relaciones personales»).
- Utiliza recursos como Internet, las bibliotecas, los centros de la comunidad y las universidades locales para encontrar opciones para integrarte y participar en las actividades de la comunidad.

Historias personales

Diana se siente parte de muchos grupos en su comunidad y desempeña un papel muy activo como voluntaria en uno de ellos. Sin embargo, esto puede ser problemático porque su función puede consistir en dar vueltas y hablar con la gente. Ella preferiría un trabajo más estructurado como por ejemplo trabajar en la caja, donde charlar es secundario y resulta más natural. Las personas que le rodean afirman que aceptan y entienden su autismo, sin embargo ella siente que si realmente lo hicieran, no le habrían asignado este tipo de puesto y en su lugar la apoyarían para que hiciese un trabajo en el que se sintiese más a gusto.

Flavia también trabaja como voluntaria y siente que esta actividad le ha ayudado a conocer a otras personas y a tener una función en su comunidad.

Anastasiya siente que tiene una conexión muy buena con su comunidad; forma parte de varios comités y lidera un grupo de apoyo. Se ha ganado el respeto de los demás en los grupos a los que pertenece, porque su talento y fortaleza hablan por sí mismos. Se siente con la suficiente confianza para pedir ayuda a los miembros de estos grupos en caso de que la necesitase. Esto puede ayudarle a construir círculos más amplios de ayuda a su alrededor, de modo que gradualmente puede empezar a ser menos dependiente de sus padres, lo que tendrá un efecto muy positivo en su seguridad en el futuro.

Anna está siguiendo un proceso de planificación centrado en la persona, en el que la familia y las personas cercanas a ella hacen de agentes de conexión con el resto de la comunidad.

Isabella no oye pero le encanta salir a ver espectáculos, restaurantes, conciertos y eventos. Le gusta mucho el movimiento de las personas y las cosas. Su madre la lleva a todos los sitios y la apoya en todos sus intereses.

Lucia ayuda en una guardería y disfruta mucho con los niños. Para conseguirlo ha de luchar contra sus propios temores a salir y estar con gente, pero poco a poco está cogiendo confianza.

Ámbito: seguridad en el futuro

Problemas u obstáculos potenciales relacionados con el futuro

Pensar en el futuro es difícil puesto que por lo general es algo abstracto

- Esto puede llevar a dificultades a la hora de planificar el futuro. Sin una planificación, puede ser problemático gestionar todo lo que trae consigo el futuro.
- También puede generar una enorme preocupación y ansiedad sobre el futuro.

Apoyo práctico, emocional y financiero adicional para el futuro

- Existen preocupaciones por conocer de dónde provendrá el apoyo, en especial cuando los progenitores se hagan mayores y fallezcan. La falta de contacto con la familia ampliada y los amigos debido a las dificultades sociales y a las dificultades para profundizar en las amistades (tal como se ha mencionado en «Relaciones personales») puede reducir el número potencial de personas a las que acudir cuando necesiten ayuda (más adelante se hablará de ellos como el círculo de ayuda), lo que hace que aumente su dependencia de los padres.
- Las mujeres autistas que viven en residencias tienen pocas expectativas para el futuro, sobre todo si sus padres ya no están. Es muy probable que no tengan la posibilidad de encontrar un trabajo independiente en el futuro, así que permanecen en las residencias, en ocasiones con ayuda que les brindan sus familiares o amigos.
- Puede ser difícil conseguir apoyo formal apropiado de fuera como una alternativa al apoyo de los padres y la familia:
 - Algunas mujeres con autismo parecen no reunir las características para recibir ayuda de los servicios sociales, ya que, no se entiende que parezcan tan capaces y articuladas, y sin embargo necesitan ayuda con algunos temas básicos y prácticos como ir al banco, las finanzas, hacer la compra, o cuidar de sí mismas. Algunas tienen dificultades para que los demás lo entiendan, y sus casos pasan de un departamento a otro en los que se acumulan las llamadas telefónicas y los correos electrónicos que nunca reciben una respuesta. Toda esa lucha es más de lo que ellos o sus familias son capaces de asumir en sus propias vidas, las cuales ya están ocupadas o llenas de estrés.
 - Algunas mujeres con autismo sienten que el apoyo de fuera de su familia nunca les va a servir de ayuda. Intentar conectar con un desconocido y comunicar las necesidades que han de cubrirse para conseguir la ayuda apropiada puede ser muy difícil e incrementar sus niveles de estrés.
 - Algunas sí que reciben ayuda, pero no suele ser apropiada; como hemos mencionado anteriormente puede aumentar los niveles de estrés, en especial si la persona que debe recibir la ayuda tiene dificultades a la hora de entender cuáles son sus propias necesidades.

- Los tipos de ayuda necesarios pueden ser varios, para distintos aspectos. Por ejemplo, es posible que necesiten consejo para algunas cosas, y ayuda práctica para otras. En ocasiones, quizá necesiten que les hagan alguna labor, pero otras veces la mejor ayuda es enseñarles y explicarles cómo llevar a cabo ciertas tareas o resolver ciertos problemas de forma independiente y a su manera. Un único perfil de ayuda no suele cubrir las distintas necesidades, de modo que será necesario luchar más para conseguir la ayuda apropiada.
- Es importante esforzarse para ser más independiente y necesitar menos o ningún tipo de ayuda en el futuro, o cuando ocurran los cambios. Hoy se requiere la ayuda adecuada para conseguir que desarrollen las aptitudes necesarias para conseguir la independencia. Pueden presentarse dificultades en la ayuda formal, tal como hemos descrito anteriormente. No obstante, el apoyo informal por parte de los padres y la familia también puede comprender dificultades:
 - Los padres y la familia pueden sobreproteger y tratar a las mujeres con autismo como si fueran niñas incapaces de luchar sus propias batallas y tomar sus propias decisiones. En ocasiones existe una falta de comprensión sobre el autismo. Las mujeres autistas pueden sentir claustrofobia al vivir con sus padres, y no ser capaces de vivir de manera independiente en ese momento.
 - Puede ser muy difícil conseguir el equilibrio entre recibir ayuda y ser independiente, desarrollar más habilidades para poder confiar en sí mismas en el futuro.
 - Algunas tienen que gestionar el impacto emocional que implica necesitar ayuda, depender de los demás, sentir que son una carga para los que les rodean ahora y en el futuro, y no ser capaces de ayudar a los demás tanto como les gustaría. Algunas se sienten culpables y angustiadas por este tema, lo que incrementa sus niveles de estrés, que ya suelen estar bastante altos.
- La propiedad de un inmueble es importante para evitar depender de los dueños y de los caseros, que pueden decidir hacer cambios por su cuenta. Sin embargo, comprar un inmueble o que les den una hipoteca puede ser difícil y caro, en especial por los problemas relacionados con el empleo.

Empleo

Como la mayoría de la gente, las mujeres con autismo quieren ganar su propio dinero para no necesitar apoyo financiero en el futuro, no solamente en relación con ellas mismas, sino sobre todo porque quieren ser capaces de ayudar a sus hijos y padres.

- Suele ser difícil que consigan un trabajo remunerado acorde con sus habilidades y calificaciones.
- La mayoría de los puestos de trabajo comprenden un aspecto social, y cuanto mejor remunerado está el empleo, más probabilidades habrá de que

exista un elemento de gestión y por tanto integre un aspecto social complejo, lo cual incrementará sus niveles de estrés.

- Las personas cambian de trabajo ahora más que en el pasado, y están menos centradas en progresar en una carrera profesional durante toda su vida. Esta tendencia social representa una preocupación para algunas mujeres con autismo, quienes son conscientes de que un cambio en el puesto de trabajo puede ser un gran reto para ellas.
- Para algunas, es posible que el empleo en estos momentos no sea una opción. Los posibles cambios futuros en los beneficios sociales también representan una preocupación, en especial en lo relacionado con la falta de comprensión por parte de las autoridades, quienes no entienden por qué las mujeres con autismo no son capaces de cumplir ciertos requisitos.

Objetivos de aprendizaje

Incrementa el círculo de ayuda a tu alrededor, y consigue reforzar tu autonomía en la vida diaria.

Trabaja de forma activa ahora (con ayuda si es necesario) para ser más independiente en el futuro, tanto para el ámbito práctico como emocional, de forma que se adapte a ti como individuo.

Estrategias de aprendizaje

- Consigue ayuda formal apropiada, tanto para el ámbito práctico como para el emocional, por parte de personas que entiendan profundamente el autismo; solicita esta ayuda a través de los profesionales médicos, servicios sociales, ONG locales, agrupaciones, puestos de trabajo, servicios de educación y de apoyo. Consigue que alguien te ayude a luchar por conseguir lo que hemos mencionado anteriormente.
- Aprende expresamente cuáles son los recursos que te ofrece la comunidad y las habilidades que necesitas para conseguir autonomía para buscar y conseguir ayuda
- Un tutor, asesoramiento especializado, un abogado o un trabajador social son algunas de las posibilidades que pueden ser apropiadas, dependiendo de tus necesidades (véase también «Salud personal» y «Relaciones personales» para más información sobre los tutores).
- Haz que alguien te explique y te ayude en lugar de que haga las labores por ti.
- Intenta forjar amistades (puede ser una o dos, no necesariamente muchas) con personas que puedan saber cómo estás de forma regular. Mantén a tus padres o a un amigo de confianza informados sobre quiénes son tus amigos actuales.
- Ten en cuenta que en ocasiones los padres y la familia también tienen sus propios problemas y preocupaciones, que pueden afectar a su comportamiento con respecto a ti.
- Convierte tus aficiones y tu talento en tu trabajo.
- Amplía tus horizontes cuando te plantees qué tipo de trabajo serías capaz de hacer.

- Colabora en trabajos de voluntariado para mejorar tus perspectivas laborales y tu experiencia.
- Solicita asistencia a los servicios de asesoramiento profesional especializados en autismo.
- Desarrolla habilidades para las entrevistas y el trabajo mediante cursos o el asesoramiento de un tutor.
- Busca las prestaciones que están a tu disposición, ya que es posible conseguir ayuda especial para el autismo.
- Utiliza la lógica como estrategia para disminuir el nivel de preocupación por las cosas que no puedes controlar.
- Descarga tus preocupaciones mediante una estrategia que se adapte a ti como por ejemplo la pintura, la música, escribir un diario, o hablar con alguien que te entienda.
- Véase también «Nivel de vida» para estrategias relacionadas con las finanzas y el presupuesto.
- Investiga si existe una línea telefónica de ayuda disponible a la que puedas llamar siempre que lo necesites.
- Crea un foro o una página web con estrategias y recursos para la vida independiente, con vídeos, cursos, e historias sociales.
- Participa en modelos de planificación del entorno (plan centrado en la persona) para ayudar a reforzar la seguridad en un futuro a corto y a largo plazo.
- Es importante crear una ayuda específica centrada en el autismo como por ejemplo los servicios de alojamiento, residencia, asistencia personal para la ayuda con la vivienda, además de buenas prácticas como el método TEACCH y la ayuda visual o escrita como listados, instrucciones escritas, horarios, fichas con dibujos y símbolos.
- Comunícate con los empleadores antes de presentarte a una entrevista y una vez estés trabajando, proporciónales información sobre el autismo y haz sugerencias para que adapten el ambiente de trabajo y te ayuden a llevar a cabo tu trabajo de la mejor forma posible.
- Adaptaciones razonables y alojamiento razonable según la convención de la ONU:

En el Reino Unido, si se confirma una discapacidad en el puesto de trabajo, han de considerarse cierto tipo de adaptaciones razonables en base a las dificultades que pueda encontrarse la persona con dicha discapacidad. Merece la pena ojear los aspectos legales sobre ello, según la situación de cada individuo. Es recomendable solicitar adaptaciones preventivas según tus necesidades individuales en lugar de esperar a que aparezcan las dificultades.

En España, la legislación favorece el empleo de aquellas personas con discapacidad, y para ello han de considerarse cierto tipo de adaptaciones razonables. Existen premios económicos para aquellos que dan empleo a estas personas. No obstante los empleadores favorecen a los empleados con discapacidades físicas en detrimento de aquellos con discapacidades intelectuales como el autismo. En ciertos casos, las personas con autismo son muy apreciadas y

las adaptaciones suceden de forma natural. Se recomienda solicitar las adaptaciones tan pronto como sea posible.

Ejemplos de historias personales

Rosie vive sola pero siente que su madre a menudo la trata como a una niña, porque intenta influenciar sus elecciones comprando ropa para ella y no contando con su opinión para las labores y decisiones familiares. Se siente sobreprotegida e infravalorada, y las relaciones familiares son tensas. Le aconsejaron que no se tomase como algo personal el comportamiento de su familia y que no interpretase de forma negativa alguna de las cosas que ellos hacen. Se le recordó que los miembros de la familia probablemente tuviesen sus propios problemas, como por ejemplo, sentir que todavía son necesarios aunque estén haciéndose mayores. También es posible que intenten aliviar la presión económica que piensan que ella está experimentando y que se equivoquen a la hora de elegir la forma de ayudarla.

Sophie tiene un trabajo bien remunerado como profesora y directora de su departamento. Ella es buena en su trabajo, tiene grandes aspiraciones y quiere conseguir aquello que sabe que es intelectualmente capaz de hacer. Tiene los niveles de estrés muy elevados debido a la sensibilidad sensorial y a los requisitos sociales de su trabajo; ella es capaz de cumplir estas demandas sociales gracias a su fuerza continuo. Necesita ser capaz de relajarse de verdad y ser ella misma en casa, pero a menudo esto no es posible porque tiene más demanda de trabajo (entre otras cosas). Se siente agotada continuamente y a veces incluso no se siente capaz de hacer otras cosas que le gustaría hacer en su tiempo libre. Siente que tiene que elegir entre su seguridad económica y su bienestar mental; es consciente de que tendría menos estrés si tuviese un trabajo con menos responsabilidad, pero, al mismo tiempo, ganaría menos dinero, descendería su nivel de vida y tendría que renunciar a sus aspiraciones, lo que haría que se sintiese menos realizada. Le gustaría tener su propia familia, pero cree que no sería capaz de conciliar la familia con un trabajo a tiempo completo, lo que, de nuevo, afectaría a su seguridad económica en el futuro. Actualmente está trabajando para tener su propio negocio; actividad que, por supuesto, conlleva mucho estrés.

Marcia y Claudia siguen viviendo con sus familias. Tienen dificultades para gestionar algunos aspectos de la vida diaria como hacer la compra, elegir y preparar la comida. El hecho de invertir grandes cantidades de tiempo en conseguir o mantener un trabajo podría tener un efecto negativo general en ellas, ya que les quedaría muy poco tiempo para trabajar en estos aspectos y continuar luchando para ser independientes en su vida diaria.

Amelia ha estudiado en la universidad y ha vivido en el extranjero. En la actualidad tiene un trabajo temporal. Pagó sus estudios gracias al apoyo económico de su familia. Ella se da cuenta de que su seguridad en el futuro depende sobre todo de su estado emocional, de tener un trabajo, y de desarrollar las habilidades necesarias para aceptar la decepción de los demás.

Alicia es huérfana y vive en una residencia fundada por una ONG, pero no es una residencia especial para personas con autismo. Cada día va a un centro de día para

personas con autismo. Ella es simpática, toca la batería en una banda de música y tiene un círculo de amigos entre las personas que trabajan allí. La invitan a comer los fines de semana. No ha tenido la posibilidad de que nadie la adoptase debido a su edad, pero trabaja en la lavandería en el centro de día. Para ella no es posible llevar una vida independiente, pero está contenta con su vida y no parece preocuparse demasiado por su seguridad en el futuro.

Ámbito: espiritualidad y religión

Para las mujeres con autismo, como para todo el mundo, la religión en sí misma puede ser o no un aspecto relevante en sus vidas. Hemos mencionado la religión, sin embargo el aspecto más relevante universalmente en cuanto al tópico de la espiritualidad es el sentido de uno mismo, con el cual muchas mujeres con autismo sienten que tienen dificultades.

Problemas u obstáculos potenciales que pueden estar relacionados con la religión o la espiritualidad

El sentido de uno mismo, éxitos y realización personal

- Muchas mujeres con autismo sienten que su sentido del éxito, realización, felicidad y satisfacción están estrechamente relacionados con las conexiones personales con otras personas. Dado que las relaciones personales pueden ser difíciles, todo ello puede recibir un impacto negativo.
- El sentido de uno mismo se ve afectado por la sociedad; por lo que está considerado como la norma, como por ejemplo el matrimonio, tener hijos o un trabajo. Las mujeres con autismo en ocasiones no cumplen con el perfil que establece la norma, y por ello pueden sentir que sus logros tienen menos valor o que son un fracaso, en especial a ojos de la sociedad.
- La comprensión y la toma de conciencia del propio yo pueden ser una tarea difícil debido a la ausencia de una naturaleza concreta. A veces, algunas mujeres con autismo tienen dificultades para identificar de forma clara sus propios sentimientos físicos y emocionales, de modo que ello puede dificultar la tarea de conocerse a sí mismas.

Sentido firme de la justicia, la verdad, el bien y el mal, moral estricta y códigos éticos, y cumplimiento de las normas que tienen sentido

- La franqueza puede causar problemas a algunas mujeres con autismo porque en ocasiones la verdad es negativa, y otras personas probablemente prefieran no escucharla. Es posible que la otra persona se sienta ofendida por la verdad, se enfade con ellas por expresarla, o quizá vea la situación desde una perspectiva diferente y por ello no esté de acuerdo con la verdad tal como ellas la ven.
- Algunas personas son conscientes de esto, de manera que, a menudo, tienen que tomar decisiones conscientes (en contraposición con las decisiones instintivas) para determinar si dicen la verdad o no. Si optan por decir la verdad, es posible que tengan que enfrentarse a reacciones negativas por parte de otras personas, mientras que si eligen no decir la verdad, irán en contra de su propia naturaleza y se sentirán incómodas e inseguras con respecto a sí mismas.
- Aquellas mujeres con autismo que son menos capaces de apreciar cómo sus acciones pueden afectar a la reacción de los demás, es posible que utilicen una serie de parámetros mucho más personales con respecto a lo que está bien y lo que está mal. Por ejemplo, si tienen hambre, estará

perfectamente «bien» para ellas intentar coger la comida del plato de otra persona, y estará totalmente «mal» que la otra persona no se lo permita hacer. Esto puede provocar enfados y enfrentamientos por ambos lados.

- Un sentido muy profundo de la justicia, la moral y el cumplimiento de las normas puede causar problemas y frustración cuando los demás se comportan de una forma que podría considerarse injusta o menos moral. También puede ser muy frustrante para aquellas que cumplen las normas, pero se dan cuenta de que a los demás les da igual. Esto puede provocar enfados y enfrentamientos si las mujeres con autismo deciden expresar sus frustraciones. También puede generar un sentido de superioridad que se menciona en el apartado «Vínculos con la comunidad» y que a su vez puede causar dificultades para relacionarse.

Religión

- Se puede formar una opinión negativa sobre la religión si se detectan injusticias o una falta de moral dentro de algunas religiones. Tal opinión negativa no es un problema en sí mismo, ya que todos tenemos derecho a tener un punto de vista, pero en algunos casos las mujeres con autismo pueden sentir un gran enfado, lo que afectará a su bienestar personal y a su forma de disfrutar la vida en general.
- Algunas tienen dificultades para empatizar y gestionar sus creencias cuando los demás no comparten su forma abstracta de entender la religión. Puede ser un problema emocional y controvertido, difícil de manejar y de comunicar.
- Algunas mujeres con autismo simplemente consideran que la religión no tiene lógica, sin embargo tienen su propia percepción del mundo, la naturaleza, los animales, la ciencia o el arte, conceptos que otras personas quizá tengan dificultades para entender.
- Algunas pueden ser vulnerables a la tradición o la manipulación por grupos coercitivos.

Nacimiento y defunción

- El nacimiento de alguien cercano a la familia puede resultar difícil de entender para algunas mujeres con autismo, en especial si de repente hay menos tiempo para ellas, y los miembros de la familia les prestan menos atención.
- La aflicción puede ser un problema particular. La muerte es intangible, y por eso es difícil pensar en ella. Las dificultades que tienen para pensar en el futuro puede hacer que las mujeres con autismo encuentren más difícil prepararse para la muerte de otras personas.

Objetivos de aprendizaje

Aprender a ver tu propio valor intrínseco y tener confianza en ti misma, tal como tú eres, sin compararte con las expectativas que tiene la sociedad.

Ser capaz de defender tus creencias personales con asertividad y respeto.

Estrategias de aprendizaje

Los valores y la fe:

- Piensa en todo lo que has conseguido y en todo lo que haces por ti misma, no te compares con otras personas. Intenta apreciar tu singularidad, aprecia tu propia valía.
- Desvincúlate de las expectativas que tiene la sociedad; tus propias expectativas y formas de sentirte realizada son mucho más importantes, siempre y cuando no hagas daño a nadie. Busca tu propio desarrollo basándolo en tu manera de disfrutar y aplicado a tus propios logros.
- Utiliza la lógica para razonar por qué algo podría estar «bien» en otro sentido. Por ejemplo: el hecho de tomar la decisión de no decir la verdad en un momento dado puede evitar que alguien se enfade, piense mal de ti, o inicie un conflicto.
- Utiliza la lógica, investiga cuáles son las habilidades y los métodos científicos para aprender más sobre el mundo y la vida en general, por ejemplo a un nivel subatómico. Esto puede aumentar tu capacidad para sobrecogerte y preguntarte por el mundo y por ti misma, y ayudarte a entender que hay espacios que no conoces y que siempre los habrá. A cambio, esto te puede ayudar a acostumbrarte a que no siempre tienes el control y que no conoces todas las respuestas a todas las preguntas que ofrece la vida.
- Explora tus talentos y expresa tu propio yo interno y sentido de la trascendencia a través de la música, el arte, la fotografía, el trapecio, las artes marciales, etc. Si haces actividades en las que eres buena, trabajarás en la confianza y la autoestima, y eso te ayudará a tener un sentimiento más fuerte de tu propio yo. Dejar que otras personas vean o reconozcan en lo que eres buena, también puede ser muy positivo.
- Únete a un grupo, puede ser religioso o laico, pero donde te acepten como individuo.
- Busca una función o responsabilidad que se adapte a ti, que de un sentido a tu vida en caso de que te falte. Esto no necesariamente tiene que ser un trabajo, podría ser algo que ya estás haciendo.
- Sé positiva; hablar sobre las propias barreras no es algo necesariamente negativo, como lo ven a veces otras personas. Puede ser una forma de considerar que las barreras son retos, y encontrar soluciones o trabajar en los pasos necesarios para superar esos desafíos.
- Sé consciente de que existen grupos coercitivos que pueden parecer religiosos o progresivos en los ámbitos del desarrollo personal, y aprende a diferenciarlos.
- Los servicios religiosos como por ejemplo la misa del domingo, bodas, funerales, bautizos y otros sacramentos y costumbres religiosas pueden ser útiles para ayudarte a construir una estructura familiar. La previsibilidad de los atuendos, lo que.

- la gente canta o el comportamiento de la gente en ciertas ceremonias religiosas puede ayudar a crear un significado a una mujer con autismo que tenga problemas para entender lo que ocurre a su alrededor, en especial en relación con conceptos abstractos.

Historias personales

Karen pertenece a su parroquia local. Está considerada como un miembro muy valorado del grupo y realiza varias tareas dentro del parroquia: dirige las prácticas del coro, recopila canciones y las mecanografía para las misas. Todo esto le proporciona un puesto estable que además le aporta un sentido de responsabilidad y aceptación. Por si esto fuera poco, es una cantante excelente, lo que le da la oportunidad de expresarse y disfrutar con su talento mientras los demás lo disfrutan y lo reconocen también. Hay aspectos de su vida que son frustrantes, y la gente a veces no es capaz de ver sus fortalezas y capacidades individuales más allá del autismo. Por eso el sentido que le da a su propio yo al ser un miembro activo de la parroquia le ayuda a fortalecer su confianza y autoestima convirtiéndolo en algo muy valioso para su vida en general.

La historia de Emilia es muy parecida; ella canta muy bien, lo disfruta mucho y le gustaría ser cantante. Cuando canta en el coro de la iglesia afirma que se siente como si estuviese levitando sobre el mundo. En este caso, la religión está estrechamente relacionada con su espiritualidad y sentido de la alegría.

Kelly ha aprendido a aceptar que ella no es el tipo de persona espiritual. A pesar de que la religión o espiritualidad formal no representa una parte importante de su vida, ella sigue teniendo un sentido de bienestar personal y desarrollo. También intenta pensar más en lo que está haciendo para conseguir y reconocer sus éxitos. Por ejemplo: considera que es menos necesario compararse con los demás y ahora piensa más en lo que ella está haciendo por sí misma.

Por el contrario, el único interés que tiene Gabriela es el conocimiento científico; tanto que todo aquello que no puede probarse, no es real para ella y no la convence.

Mónica siente que tiene una conexión especial con la naturaleza y que es capaz de percibir pensamientos o sucesos que van a ocurrir; siente que esto es debido a su forma especial o diferente que tiene de ver el mundo y su percepción de la realidad.

En algunas ocasiones cuando los lugares están adaptados, Joanna puede tener acceso a aquellos objetos que le interesan con libertad y sin necesidad de intentar ser diferente de lo que ella es. Esto puede crear momentos muy especiales, de una calidad extraordinaria y conexión consigo misma



Este proyecto ha sido financiado con fondos del Programa de Aprendizaje Permanente de la Unión Europea. Esta publicación sólo refleja los puntos de vista del autor, y la Comisión no será responsable del uso que se pueda hacer de la información aquí contenida

