



UCSC

Manual **Autismo en** **100** ***palabras***

Desarrollo de contenido:

Melissa Muñoz Flández, Investigadora Autista,
Fundadora de AutistApp, en colaboración con la
Unidad de Inclusión Estudiantil UCSC.

¿Qué es el Autismo?

La **definición de autismo** es algo que ha cambiado profusamente en los últimos años. En parte, porque los avances desde la ciencia han permitido una mejor comprensión de su significado y, también, por el avance de los grupos activistas que buscan despatologizar ser autista.

En términos simples y desde una **arista neuroafirmativa**, podemos definir al autismo como:

Un neurotipo en el que existe un **procesamiento sensorial hipo o hipersensible, comunicación e interacción social distinta a la normativa y la persistencia de intereses profundos.**

TODAS LAS PERSONAS AUTISTAS SON DISTINTAS

ENTRE SÍ, POR ESO ES

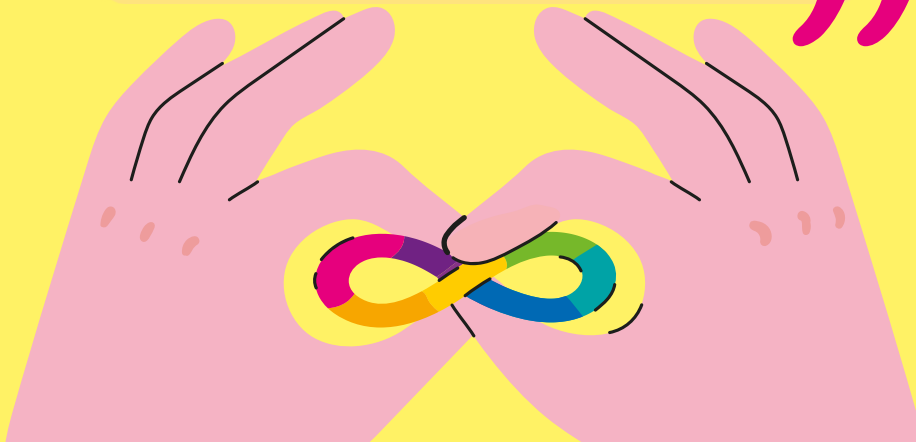
UN ESPECTRO.

ESPECTRO AUTISTA

Desde el cambio en los criterios diagnósticos desde el DSM-4 al DSM-5 se creó el **concepto Espectro Autista**, esto involucra que una persona autista puede tener más o menos presente en su vida algunos de los elementos diagnósticos, es por eso que existen personas autistas que son buscadoras sensoriales y otras evitativas, personas autistas que son hiperverbales y otras que no se expresan de forma oral, personas autistas que hacen más o menos stimming, etc.

La gran diversidad de posibilidades hacen que,
como dice **Temple Grandin**:

*cuando conoces a una persona autista
conoces sólo a una persona autista*



NEUROTIPO

En los últimos años se ha masificado una idea que revoluciona el entendimiento del cerebro:

No existe un único cerebro válido, existen múltiples formas y cada una tiene algo que aportar.



Desde esta idea nacen los **neurotipos**, lo que se define como:

La forma en la que el cerebro procesa, aprende, comunica y se relaciona con el entorno.

Entonces **ya no vemos a la otredad como algo que está dañado o que hay que corregir**, sino que **valoramos su existencia y la respetamos**, considerando también los criterios de accesibilidad para que todas las personas podamos convivir plenamente en sociedad.

Niveles de apoyo

*¿Grados? ¿Severidad?
¿Acaso existe un autismo
leve y uno severo?*



La verdad es que en los manuales de diagnóstico **no existen los conceptos de severidad**, sino que existen **tres niveles de apoyo**, los cuales además son dinámicos y pueden variar a lo largo de nuestra vida.

NIVEL DE APOYO 1: Requiere apoyo

NIVEL DE APOYO 2: Requiere apoyo sustancial

NIVEL DE APOYO 3: Requiere apoyo muy sustancial

En muchos casos, con apoyos de terapia ocupacional, de la familia y entornos adaptados, **las personas autistas podemos desarrollar mayor autonomía**, aunque también dependen de las coocurrencias que pueden existir.

COOCURRENCIAS

Muchísimas veces el autismo no viene solo, **aparece junto a otros neurotipos, condiciones e incluso enfermedades**, esto se conoce como coocurrencias. Usamos esta palabra y no comorbilidades, porque aquello significaría decir que el autismo es una enfermedad y como ya lo hemos hablado, no lo es.



Dentro de las coocurrencias más comunes, están:

- Los trastornos ansiosos
- Atención divergente
- Fibromialgia
- Síndrome de intestino irritable
- Síndrome de Ehlers-Danlos
- Entre otros.



No todas las coocurrencias son de nacimiento, muchas incluso son adquiridas **por los altos niveles de ansiedad** que vivimos muchas personas autistas por adaptarnos a un mundo que no es amable.



Stimming

*¿Alguna vez has visto a alguien girando sin parar?
¿Jugando con sus manos? ¿Moviendo la pierna sin parar?*

A ESTO SE LE DENOMINA **STIMMING** Y SE REFIERE A:

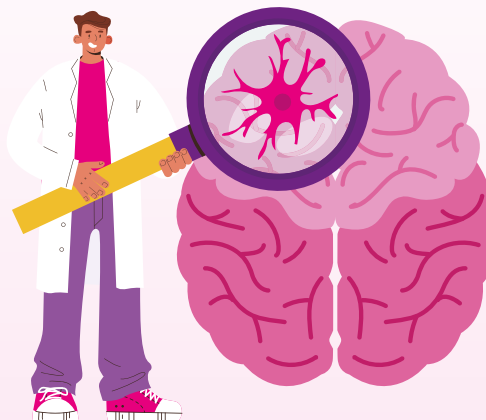
Cualquier acción repetitiva que ayuda a manejar el estrés, la ansiedad, las emociones intensas y la desregulación sensorial.

Asimismo, el stimming también es utilizado para **demostrar emociones**, como en el aleteo.

El stimming no es algo propio del autismo, es algo que todas las personas podemos hacer. No obstante, **es mucho más frecuente en personas neurodivergentes**, esto incluye también a las personas con atención divergente, problemas de regulación sensorial, entre otros.

PROCESAMIENTO SENSORIAL

El procesamiento sensorial hace referencia a:

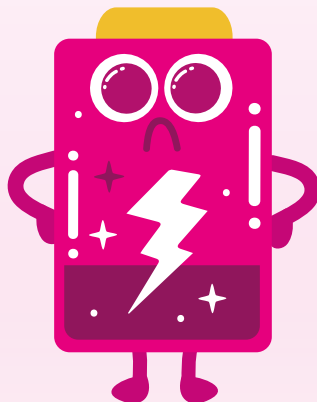


Como nuestro sistema nervioso **procesa, interpreta y responde** a la información del entorno mediante nuestros sentidos.

Es un proceso del cual **no solemos estar conscientes**, pero que está involucrado con cómo nos relacionamos con el mundo que nos rodea.

Es común en personas autistas que el procesamiento sensorial sea atípico, con una **mayor o menor sensibilidad ante los estímulos**. Es por eso que muchas personas autistas requieren audífonos que cancelan el ruido, tienen dificultades al comer alimentos con determinadas texturas, quitan las etiquetas a la ropa o les incomodan las costuras, etcétera.





BATERÍA SOCIAL

Un concepto que las personas neurodivergentes a menudo usamos, es el de **batería social** y es una **forma de ser más conscientes respecto a nuestras necesidades** en las interacciones sociales y la sobrecarga de estímulos.

LA BATERÍA SOCIAL ES

Una analogía a la **cantidad de energía disponible** que tenemos las personas para poder interactuar con otros, participar en eventos sociales, etc.

Todas las personas tenemos una batería social que varía de acuerdo a múltiples factores, pero **es común que en personas autistas dure menos** que en personas neurotípicas y **es necesario respetar las necesidades de recarga y descanso**.

Interacción social

La interacción social puede ser **compleja** para muchas personas autistas, las dificultades para comprender el lenguaje no verbal, la ironía o sarcasmo, leer el contexto de una conversación e incluso ser capaces de identificar si la comunicación es recíproca o no afecta muchísimo en sentir comodidad a la hora de interactuar con otras personas.

Evidentemente, **no todas las personas autistas tienen los mismos desafíos**, algunas se sienten más o menos cómodas interactuando con otras personas y pueden requerir más o menos apoyos en su comunicación.



POR LO MISMO, ES IMPORTANTE ESCUCHAR LAS NECESIDADES

QUE UNA PERSONA AUTISTA TE MANIFIESTA.

CAMUFLAJE SOCIAL

El **enmascaramiento, masking o camuflaje social** es algo que muchas personas autistas hacen de forma consciente o inconsciente para “mejorar” su interacción social, aceptación por parte del entorno y disimular rasgos que puedan ser asociados a ser autista.



El enmascaramiento **puede involucrar la imitación de gestos o palabras, limitar el uso de stimming, fingir una personalidad, entre otras acciones.** Esto puede ser útil en algunas situaciones, por ejemplo, en una presentación oral, pero esconde detrás un gran gasto de energía para quién lo realiza, una sensación de conflicto en la identidad y se asocia también a mayor ansiedad.

HERRAMIENTAS DE APOYO

En general, las personas usamos distintas herramientas de apoyo para facilitar nuestras vidas. El despertador, calendarios, pelotas anti-estrés, fidget toys o aplicaciones que son importantes para que el día a día sea más fluido y cómodo.

En el caso de las personas autistas, solemos usar **herramientas de apoyo para la gestión de rutinas, juguetes sensoriales para acompañar el stimming, audífonos de cancelación de ruido**, etcétera. En ese sentido, también me gustaría presentarte algo que hice con muchísimo amor como adulta autista:

AutistApp, una aplicación móvil gratuita que ofrece herramientas variadas para apoyar la cotidianidad de autistas adultos.



Unidad de Inclusión Estudiantil (UIE UCSC)

Todas las personas **necesitamos ayuda en algunos momentos** de la vida universitaria para ir avanzando en nuestras metas académicas.

ES IMPORTANTE QUE SEPAS QUE

NO ESTÁS SOLO/A EN ESTO

Y que puedes tener el acompañamiento para lograrlo. Por eso, **si tienes alguna condición o discapacidad,**

Te invitamos a escribirnos a daaes@ucsc.cl

PARA ORIENTARTE AL RESPECTO Y DISIPAR TUS CONSULTAS

Coordinaremos una entrevista para conocerte más y estableceremos los ajustes razonables que requieras para apoyar tu trayectoria académica de manera más accesible y equitativa. **Mientras antes te conozcamos, podremos acompañarte de mejor manera.**

¡TE ESPERAMOS!

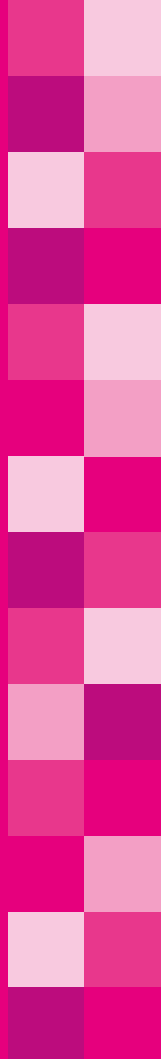
Fuentes:

- Grandin, T., & Panek, R. (2023). El cerebro autista: El poder de una mente distinta. RBA Libros.
- Reaño, E. (2023). ¿Qué es el autismo? Reflexiones desde el paradigma de la neurodiversidad. Ernesto Reaño Carranza.
- Price, D. (2022). Unmasking autism: Discovering the new faces of neurodiversity. Harmony.
- Muñoz Olivares, C. (2025). Soy neurodivergente: Una guía para comprender. Plaza & Janés.

**CONCURSO
MICRORRELATOS:**

**Hablemos de
autismo en**

100
palabras



Ojalá algún día entienda

Fría. Eso soy, o al menos así me ven. No sé jugar como las otras mamás, me cuesta reír en la plaza mientras todo me abrumba. Después de tener a mi hijo entendí por qué, pero ya era tarde.

Criar acompañada de esta condición es andar con piedras en los zapatos. Lo amo, pero a veces me agota hasta respirar. Me encierro, me culpo y aún así vuelvo a intentarlo cada día. No soy la mamá que todos esperaban, pero soy la que tengo para darle. Y aunque me duela, ojalá algún día entienda que lo amé a mi manera.

Rocío Apablaza Grandón
ESTUDIANTE PEDAGOGÍA
EDUCACION DIFERENCIAL UCSC

Sintonía autista

*Desde niño me dijeron que no comunico,
que no hablo, no siento, no busco.
Pero anhelaba el abrazo tenso de mis padres,
aunque otros juzgaran que mi actuar era solo furia.
Siempre quise ser parte de las risas del recreo,
y, algún día, amar sin miedo.
Imagino una familia, un oficio, ser parte de la existencia,
un lugar donde mi voz —aunque ajena— sea acogida.
No es que no quiera comunicarme.
Mis gestos los descifra quien se detiene a conocerme.
Los otros no deben enseñarme a hablar,
sino desear cómplice sintonía.
Hoy lo comprendo: mi valor, mi presencia.*

Alejandro Soto Fuentes
ESTUDIANTE DE DOCTORADO
EN EDUCACIÓN UCSC

La ausencia de una palabra

La niña se empeñaba por entender las muecas de los adultos y de otros chiquillos cada vez que se cruzaba con ellos. Casi siempre se sentía como un bulto, un estorbo que iban a dejar cada mañana al lugar donde otros niños sí se sentían felices. Lo que más la descolocaba era la cara de fastidio de la mayoría. El mundo no era una ola para surfear en el ranking de la aceptación. No sabía por qué. Hasta que se dio cuenta de que ni en su casa ni en la escuela había un diccionario que incluyera la palabra amor.

Tomás Sánchez Ramírez

ESTUDIANTE PROGRAMA
POSTÍTULO FILOSOFÍA UCSC

Esta es una historia de terror

Tardé mucho en adaptarme al último año de liceo. Justo cuando estaba sintiéndome cómodo, en un parpadeo me encontraba otra vez en un nuevo primer día. El campus de la universidad se dimensionaba enorme bajo mis pies. Me sudaban las manos, pero mamá estaba a mi lado, acompañándome hasta mi facultad. La despedida fue abrumadora; sentí que se me cortaba la respiración mientras la veía irse. Creí que colapsaría cuando tuve que entrar a mi salón. Las voces a mi alrededor parecían un gran monstruo que me empujaba, pero yo seguía rígido. Finalmente, no pude entrar. El miedo me ganó.

Gloria Ortiz Sáez
ESTUDIANTE INGENIERÍA CIVIL
INDUSTRIAL UCSC

Ella

*Ella en clases no me hablaba y no participaba, pero nunca faltaba y siempre se sentaba en el primer puesto al lado de mi escritorio. Un día en mi clase de didáctica de las ciencias sociales al analizar los conceptos “identidad y diversidad” decidí dar un ejemplo haciendo referencia a los diferentes tipos de instrumentos musicales que existen, al finalizar la clase, sin mirarme a los ojos me dijo profe ¿La puedo abrazar?, sí- respondí, y mencionó “yo toco la armónica porque siempre me he sentido diferente como ella, eso me identifica y me hace sentir segura”.
Ese día lloré.*

Angélica Balladares Orellana
ACADÉMICA UCSC

Cielo que tiembla...

*La luz parpadea, cómo un corazón enfermo,
el zumbido crece y con el se ahoga cualquier
pensamiento, voces y pasos se vuelven cuchillas, el
aire se transforma en un muro imposible de atravesar.*

*Me encojo en un puñado de miedo, y un roce es fuego
sobre mi piel, mi grito nace sin permiso cómo rayo que
rompe la noche.*

*Manos me sujetan, murmuran “caprichoso” ... No ven
el peso invisible que me aplasta, ni el huracán que vive
en mi pecho. Esto no es rabia... Esto es dolor... Esto es
vivir con un cielo que nunca deja de temblar.*

Mikael Vega Salamanca

ESTUDIANTE INGENIERÍA EN INFORMACIÓN
Y CONTROL DE GESTIÓN UCSC

El arquitecto

Cada noche su mente corre. Entonces levanta la vista y empieza a contar estrellas. Una a una lo van calmando, hasta que el silencio en soledad se convierte en refugio. El es arquitecto dentro de su plano, no lo guía el miedo, sino la constancia y dedicación de volver a intentarlo. Ese refugio se derrumba cada día, pero siempre lo reconstruye; mide sentimientos, martilla emociones, pinta dolores, corta aflicciones. Sus estrellas se derriten y le enseñan a volar, en el vuelo descubre que no está solo y que en las nubes puede encontrar otros arquitectos que construyan mundos invisibles.

Cristóbal Díaz Hermosilla
ESTUDIANTE INGENIERÍA CIVIL

La sensibilidad misma es un arte

*Yo siempre quise tener mi propia estación de radio.
¿Razón? Quiero que otros sientan lo que yo siento.
Siento demasiado. Siempre fui vista como fría, distante,
sin sentimientos. Pero yo no soy esa. Necesitaba mi
propio programa para compartir mi visión del mundo.
Para mostrar cómo cada obra, cada canción, es una
experiencia profunda tanto mental como física. Siempre
quiero aprender más. Nunca he conocido a otro autista
que no ame aprender. No te voy a mentir: para muchos
de nosotros sentir demasiado es honestamente una
tortura. Pero dime... ¿no es acaso bellísimo poder ver
belleza en cada detalle también?*

María Ignacia Urrutia Bazán

ESTUDIANTE INGENIERÍA CIVIL
INFORMÁTICA UCSC

Amor incondicional

No te muevas, sólo quiero quedarme mirando el bordado de tu blusa, contando las puntadas, los colores, las formas. Y así, luego, dibujo un gráfico perfecto con cada detalle de mi estudio que nadie me encomendó, pero que me mantuvo ocupado un buen rato hasta que te acercaste, un poco más, con ese abrazo medido que, de vez en cuando, necesito para saber que cuento contigo, mamá, la única que acepta, sin condiciones, mi distancia, mi silencio, mi mirada perdida, mis crisis, mi universo.

Carolina Pereira Valdebenito
ESPECIALISTA EDICIONES UCSC

Mi microcosmos

*Como un astronauta flotando en el espacio sideral.
La mente y el corazón van a mil. Pero el cuerpo
permanece inmóvil frente a otros, suelo estar así.
Un cable me mantiene seguro, mis gustos, mis
fijaciones. Otras veces es mi mundo interno, solitario e
inalcanzable como una luna lejana.
Es imposible no querer quedarme en mi lugar seguro
para siempre... Pero ver a otros reír y compartir es
tentador. Podré saber mucho de estrellas, pero no
sé nada de ellos. Todos los días espero acercarme
más, descubrir el universo que todos disfrutan, sin
abandonar el mío.*

Catalina Rojas Flores
ESTUDIANTE PSICOLOGÍA UCSC



UCSC

DIRECCIÓN DE
ACOMPañAMIENTO
ACADÉMICO AL ESTUDIANTE



Ministerio de
Desarrollo
Social y
Familia

Gobierno de Chile

Financia Servicio Nacional
de la Discapacidad SENADIS
#UnChileMásInclusivo