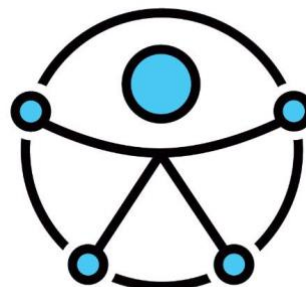


CAPACITISMO Y AUTISMO

El capacitismo es la discriminación y prejuicios hacia las personas con discapacidad. La Organización de las Naciones Unidas (ONU) define el capacitismo como un sistema de valores que considera que ciertas características físicas y mentales son esenciales para llevar una vida digna, lo que puede conducir a la discriminación de las personas con discapacidad. El capacitismo piensa que la discapacidad es un “error” y no una consecuencia más de la diversidad humana. En el caso de las personas autistas este concepto describe que hay una “única” y “correcta” forma de procesar la información, de comunicarse y de comportamiento. Esto conlleva una gran barrera hacia las personas dentro del espectro en su lucha por la aceptación y la inclusión social.



La paradoja reside en que, mientras que las instituciones y los discursos sociales de inclusión ponen en valor la diversidad de las personas, la sociedad en su conjunto señala que ser neurodivergente es una anomalía que se ha que corregir. Creer que una persona con discapacidad no es completa y no puede tener un desarrollo personal, social y laboral es erróneo. Su condición no impide que hagan aportaciones y contribuyan a la sociedad. En realidad, lo han hecho, lo hacen y lo seguirán haciendo.

Pero para entender de dónde viene el capacitismo hay que echar la vista atrás. El concepto de autismo se introdujo desde el déficit y la patología.



Tener un único concepto de lo que es “normal” y por tanto “funcional” excluye y niega las oportunidades a todas a aquellas personas que no encajan en ese molde. Se espera, o más bien se exige a las personas autistas que sean ellas las que constantemente tengan que adaptarse a un modelo social que no fue creado ni por ellas ni para ellas.

¿Y por qué sucede esto? Pues porque el sistema

social en su mayoría no es autista, y no necesita hacer cambios para adaptarse a las demandas y ritmos y que se nos marca. Y hacer cambios para que una minoría pueda formar parte del conjunto de la sociedad no se considera necesario. En pocas palabras: falta de empatía.

Esta constante adaptación por parte de las personas autistas para encajar en lo socialmente establecido, es el llamado masking. Podéis encontrar más información sobre ello en la publicación que hicimos el curso pasado. Pero, no obstante, recordamos que el masking es el comportamiento que hacen las personas autistas para ocultar o suprimir algunas conductas, rasgos o características de la persona autista con el fin de adaptarse mejor a las normas y convenciones sociales. Esto conlleva un gran coste emocional y psicológico, los cuales derivan en ocasiones en otros problemas asociados a la salud mental.

Pero seguiremos centrándonos en el capacitismo. A continuación, pondremos ejemplos que se producen diariamente en los diferentes contextos. Con ello pretendemos hacer tomar conciencia a la comunidad educativa, de como nuestros actos, gestos, palabras y/o costumbres suponen un impacto real y de difícil gestión para la persona autista. Y cómo muchas de ellas, con pequeños cambios podremos ayudar en la calidad de vida de las personas en el espectro. Además, algunos de esos pequeños cambios también se verán muy positivos para las mentes neurotípicas. No obstante, no nos olvidamos de los grandes cambios a nivel estructural que las instituciones han de llevar a cabo y que esperemos que vayan llegando más pronto que tarde. Estos cambios deben basarse en la accesibilidad cognitiva que ayude a comprender en entorno y las actividades de tal manera que favorezcan la participación de todas las personas.



No obstante, hay que recordar que cada persona con autismo es única y que por lo tanto los ajustes han de ser individualizados. Ya que lo que es beneficioso para uno puede significar lo contrario para el otro o no servirle de nada.

Empezaremos por la más cercana a nosotros que es la relacionada con el **sistema educativo**. Si bien la Ley de Educación (LOMLOE) indica que “la escolarización del alumnado con necesidad específica de apoyo educativo deberá estar regida por los principios de inclusión y participación, calidad, equidad, no discriminación e igualdad efectiva en el acceso y permanencia en el sistema educativo y accesibilidad universal para todo el alumnado”. Durante el desarrollo de la misma y en la puesta en marcha dentro de las aulas no es siempre posible, por lo que es de nuevo el alumno o alumna el que se tiene que ajustar al sistema y conformarse con él. Adaptar la presentación de los saberes, realizar actividades multinivel o realizar pruebas de evaluación más estructuradas y acompañadas de apoyos visuales, son estrategias que el docente realiza diariamente. Pero la realidad es que no se puede hacer esto el cien por cien del tiempo, porque para ello eso es lo que hace falta, tiempo. Y los maestros y maestras han de hacer estas adaptaciones para todo el alumnado y además compaginarlo con su vida personal. Es decir, para poder llevar a cabo todas las adaptaciones que la administración exige en necesario más personal. Pero pondremos algunos ejemplos sencillos que si son viables y no cuestan mucho trabajo. Si tenemos alumnado con hipersensibilidad acústica y le molesta el ruido de mesas y sillas, basta con poner pelotas de tenis en las patas; también cambiar el timbre estridente por una melodía más armoniosa o adaptar el menú del comedor. Señalar los espacios con claves visuales, casi siempre con pictogramas, para ayudarles a comprender mejor el entorno, desplazarse y así ser más autónomos. Eliminar carteles y decoraciones que no son funcionales y/o no aportan información relevante. Dejar que vayan los primeros en la fila para bajar la ansiedad ante la espera. Crear espacios o rincones con materiales que favorezcan la regulación sensorial. Y sobre todo sensibilizar al resto del alumnado sobre las distintas neurodivergencias. Siendo este último uno de los más importantes, ya que, como contamos en la publicación de “Autismo y Teoría de la Mente” casi la mitad de los niños

con TEA sufrirán acoso en algún momento de su escolaridad. En un estudio estadounidense concluye que el 46,3% de alumnos con TEA sufre bullying frente al 10,6% de los estudiantes sin este trastorno o sin discapacidad.

En el **medio familiar** las rutinas, hábitos y costumbres pueden ser grandes desafíos, aunque no pueda parecerlo. Y es en eso mismo por lo que se produce el capacitismo, las tradiciones propias de una familia que se llevan a cabo durante años, no se ve cómo una barrera, sino como un acto de compartir, una señal de identidad. Pero celebrar cumpleaños, navidad o ir a ver a alguien al hospital puede ser muy costoso. Así que hacer pequeños cambios como determinar el tiempo que se va a estar con antelación, poner comida que le guste o dejar que se ausente durante un tiempo para regularse puede ayudar a que sigan siendo partícipes de las reuniones familiares sin que el costo sea tan grande. Además, el entorno familiar es el que debe ser su lugar de seguridad. Donde la aceptación y el poder mostrarse ellos mismos debe ser la norma y balancearse, aletear o sólo comer tortilla de patatas debe convertirse en la rutina más habitual.

En el **ámbito social** lo que más destaca es el rechazo. Se comienza por no invitarlos a los cumpleaños o no decirle que van a ir al parque por la tarde unos cuantos compañeros/as de clase “¡claro, es que no juega igual que los demás!”. Este es un claro ejemplo de capacitismo en el que tenemos claro cuál es el “juego correcto”, el escondite, el pillado, los columpios están bien; pero coger todas las piedras del parque y alinearlas no es un juego válido. Y de aquí se va expandiendo a la vida adulta. “Es que es muy raro”, “es que sólo habla de maquetas de aviones”, “se va y apenas se despide”, no como un neurotípico “normal” que desde que dice que se va hasta que lo hace tarda mínimo treinta minutos.



En cuanto al **ámbito laboral**, los ajustes razonables son en muchas ocasiones una utopía. Flexibilidad horaria, usar cascos de cancelación de ruido, ubicarles en espacios donde haya menos estimulación sensorial, cambiar luces que parpadean o no obligar a asistir a reuniones pudiéndose hacer on-line. Son apoyos, sencillos y razonables, y que, si me apuras, benefician a la gran mayoría, no sólo a las personas en el espectro. Aunque también aquí tocaremos algo que no se suele mencionar, y es la valoración positiva que tiene un trabajador con grandes habilidades sociales y que se conforma en hacer todo aquello que le manden frente a alguien talentoso pero que encajar en ese molde no es de su interés.

El capacitismo en el **ámbito sanitario** viene dado del sesgo en el diagnóstico. Los primeros estudios sólo se daban en hombres, y se buscaban unas características concretas. Se ha observado que la manifestación en mujeres y hombres puede ser muy diversa, pero como tantas otras cosas en ciencia sobre las mujeres, se ha estudiado menos. Por lo que, si no se estudia no se habla y si no se habla no existe. No crecer con un diagnóstico en la infancia puede llevar años de sufrimiento. Y el largo camino que estas personas han de recorrer hasta tenerlo no se antoja nada sencillo. Por lo tanto, no tener un diagnóstico precoz hace que el autoconocimiento pase forzosamente por el

capacitismo, porque sabes que no encajas, pero no entiendes por qué, por lo tanto, te verás obligado a disimular algo que no eres porque no sabes quién eres.

El enfoque médico en relación al autismo indica que el problema lo tiene la persona, presenta limitaciones y deficiencias. Así pues, las actuaciones se dirigen a “curar” al paciente, a “arreglar lo que está roto”, a disimular la discapacidad viendo esto como algo negativo. Poco a poco este concepto va cambiando, aceptando la discapacidad como algo propio de nuestra sociedad e incluso cambiando este concepto por el de diversidad funcional.

Por otro lado, realizar estudios, investigaciones y terapias donde no se incluya la voz ni el voto de personas autistas es de los actos más capacitistas que existen. Porque hablar de cómo es una persona autista sin personas autistas, es un “todo para el pueblo, pero sin el pueblo”.

Y por último hablaremos de la invisibilidad exitosa en diferentes campos. El autismo ha existido siempre. No es una moda, no es que haya más casos (aunque pudieses ser). Es que hay más conocimiento, mejor diagnóstico, mayor sensibilización, más estudios y formación y menos ocultación. Pero los logros que han podido hacer personas dentro del espectro en diferentes campos como la ciencia, la investigación, el arte, la tecnología...no se mencionan. Como en otros ámbitos, tener referentes y modelos en diferentes campos, ayuda las nuevas generaciones a identificarse, reconocerse e incluso decirse así mismo, ¿por qué yo no? Cada vez más personas relevantes en su campo hablan abiertamente de su condición, poniéndola en valor y siendo un ejemplo para otras personas dentro del espectro.

La divergencia neuronal es enriquecedora, tener personas que sean capaces de resolver problemas amplía la visión, aumenta las posibilidades y crecen las opciones. Por lo que creer que no es adecuado incluirlos en cualquier campo de trabajo, simplemente es tirar piedras a nuestro tejado del progreso, la innovación y la investigación.

En los últimos años la comunidad autista está alzando la voz y nos está haciendo ver esta realidad. Y poco a poco somos más las personas neurotípicas que nos hemos hecho conscientes de lo que está pasando y nos hacemos eco de la necesidad de apoyar su lucha. Que no es otra que la igualdad de oportunidades y de derechos.

El capacitismo por lo tanto no es otra cosa que volcar los estereotipos y prejuicios que tenemos sobre ellos. No valorar y aceptar otra forma de ser y sentir. No validar la forma de procesar la información distinta a la nuestra. Decir “no parece autista” pensando que eso es un elogio debido a la creencia en la supremacía del neurotípico. Es ajustar el entorno sólo a mis gustos y preferencias sin pensar que eso pueda resultar un desafío para otro. Decir que “todos somos un poco autistas” invalida y minimiza una condición neuronal propia.

Cuando seamos capaces de crear lugares, espacios y entornos donde quepamos todos y todas, haciendo que sea el molde el que se adapte a las personas y no al revés. Sólo y tan sólo en esos momentos, crearemos una sociedad respetuosa con cualquier condición.



BIBLIOGRAFÍA

Millán López, D. (2021) Guía autista. Consejos para sobrevivir en el loco mundo de los neurotípicos.

WEBGRAFÍA

<https://www.un.org/sites/un2.un.org/files/2021/11/directrices-lenguaje-inclusivo-discapacidad.pdf>

<http://www.convenciondiscapacidad.es/wp-content/uploads/2023/02/el-capacitismo.pdf>

<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/disability-and-health>

https://www.researchgate.net/profile/Diana-Torres-Castano/publication/401093955_El_enmascaramiento_del_autismo_en_mujeres_adultas_explorando_el_impacto_del_capacitismo_en_el_diagnostico_tardio_desde_el_paradigma_de_la_neurodiversidad/links/699c75125d60ab483570c23f/El-enmascaramiento-del-autismo-en-mujeres-adultas-explorando-el-impacto-del-capacitismo-en-el-diagnostico-tardio-desde-el-paradigma-de-la-neurodiversidad.pdf

IMÁGENES

www.flaticon.es

<https://pixabay.com>