

# MASKING

“No pareces autista”. Esta frase, que en ocasiones las personas neurotípicas le dicen a una persona autista, lejos de ayudar puede ser de gran perjuicio para la persona autista. Es probable que quién la diga lo haga por desconocimiento o intentando que sea un halago, pero esta frase indica que no parecerlo es mejor que serlo, es decir, transmite una visión negativa del autismo. Decirle a una persona autista que no lo parece es un claro signo de que ésta hace el uso del masking, probablemente para que los demás le acepten. El constante uso del masking busca desesperadamente la validación social, lo que puede llevar a situaciones de riesgo y vulnerabilidad.



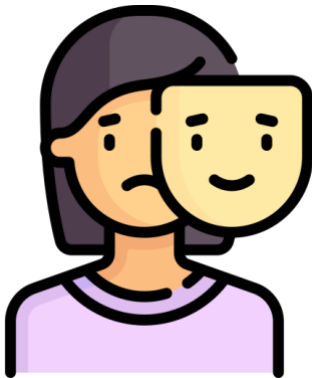
Y llegados a este punto ¿qué es el masking en personas autistas? Este comportamiento hace referencia a ocultar o suprimir algunos comportamientos, rasgos o características de la persona autista con el fin de adaptarse mejor a las normas y convenciones sociales. Imitan o realizan comportamientos que de manera natural no harían, para así, ser aceptados socialmente. Es la presión social y la necesidad de encajar en un mundo que aún no comprende del todo la neurodivergencia, la que empuja a las personas autistas a usarlo con el fin de evitar ser juzgados de manera negativa, rechazados o evitar situaciones desagradables.

El masking se produce a través de la observación de la conducta de los otros para luego poder llevarlo a cabo ellos y ellas en otras interacciones sociales. Entonces, ¿en qué se diferencia el masking de la imitación de las personas neurotípicas? El proceso de imitación en las personas neurotípicas se produce de manera espontánea desde las primeras etapas del desarrollo. Se es capaz de observar la conducta, aplicarla ante una nueva situación y hacer los ajustes necesarios en el comportamiento según el contexto. Estos patrones son naturales y se ponen en marcha de forma automática.

En cuanto a las personas en el espectro, la principal diferencia está en que estas conductas que imitan no las desarrollan de manera natural, no son “automáticas”. Esas conductas que está intentado imitar no están dentro de su repertorio por lo que deben hacer un gran esfuerzo para llevarlas a cabo. Además, esta imitación es muy rígida, copiando patrones en muchas ocasiones de manera literal, lo cual, ante cualquier cambio, no será capaz de hacer los ajustes necesarios impidiendo la generalización a otras situaciones similares.

En 1989, Lorna Wing propuso una teoría que abrió nuevas puertas para entender por qué muchas personas, especialmente mujeres, pasan desapercibidas dentro del espectro autista. El masking tiende a darse con mayor frecuencia en mujeres que en hombres, de ahí la creencia de que hay más hombres autistas que mujeres. Algunos de los motivos por lo que hasta el momento no se detectaban muchos casos en mujeres se debe a varios factores, tales como:

- La sintomatología es diferente, mientras que muchos de los hombres se aprecian conductas observables, en las mujeres la sintomatología es más interna pudiéndose confundir con otros trastornos.
- El sesgo de género, cuando una niña se muestra tímida, apenas juega con los demás, y le encanta jugar únicamente con sus muñecas, es aceptado como propio de su condición de género. Mientras que, si es el niño el que no juega con los demás, y prefiere estar sólo, nos hace sospechar que algo pasa.
- Los intereses y conductas repetitivas en mujeres suelen ser más funcionales que en varones (Hiller et al., 2014)
- La mayor parte de los estudios se han llevado a cabo con varones, por lo que se parte de sesgo de género, lo que conlleva que los instrumentos de diagnóstico también los tenga.



El masking es sólo una parte de un proceso más complejo denominado “camuflaje”, Lora Wing desarrollo la hipótesis del camuflaje en 1989, sugiere que algunas personas en el espectro autista desarrollan habilidades de adaptación que les permiten enmascarar sus síntomas, haciendo que parezcan “neurotípicas” y dificultando su diagnóstico. Estas se desarrollan antes, durante y después de las interacciones. Para así compensar las carencias en habilidades y ocultar las características propias de su condición autista.

Según el estudio de Barón-Cohen y colaboradores (2019) el proceso de camuflaje tiene tres etapas.

1. “Compensación”, la persona dentro del espectro intenta compensar una serie de habilidades que no tiene y que considera inadecuadas. Para ello copia el lenguaje corporal y expresiones de los demás, ensaya, mira series y películas para comprender las normas sociales, usa guiones que previamente desarrolla.
2. “Masking” en esta fase la persona autista “actúa” en los contextos sociales lo que ha aprendido en la fase anterior. Se esfuerza por parecer relajado, realiza conductas como el contacto visual y constantemente vigila que esté dando una adecuada impresión a los demás.
3. “Asimilación” aquí la persona dentro del espectro justifica su actuación para encajar socialmente. Sin embargo, observa que las conversaciones no son naturales, evita las interacciones, pero a la vez se obliga a tenerlas, no se comporta como es él mismo, necesita apoyo de los demás para poder socializar.

A continuación, pondremos algunos ejemplos de cómo puede llevar a cabo el masking una persona dentro del espectro:

- Forzar el contacto visual: para muchas personas autistas, mantener este contacto es muy incómodo y/o abrumador. Y llevarlo a cabo puede causar fatiga física y mental.
- Reprimir estereotipias (stimming): los comportamientos repetitivos tienen una función reguladora. Balancearse, aletear, mover un objeto de forma repetitiva, hacer algunos sonidos o ruidos, son necesarios para su bienestar. Reprimirlos para no llamar la atención, para evitar el juicio de los demás o para “que no molesten” es a costa de desregularse ellos.
- Aguantar sobrecargas sensoriales: estar en espacios donde los sonidos, luces u olores les resultan incómodos u disimular que no lo es en público, supone un esfuerzo de contención enorme.
- No hablar de los intereses profundos: así evitar ser juzgados, malentendido o que los demás piensen que son “unos pesados hablando siempre de lo mismo”
- Guionizar conversaciones: observar y aprender comportamientos sociales “típicos” a través de series y películas, para luego poderlos llevar a la práctica en sus relaciones personales. Esto resulta agotador y estresante, y en ocasiones no consigue el efecto deseado ya que existen muchas variables que en ese guion no aparecen y por lo tanto no podrán ajustar.

En definitiva, suprimir, eliminar, esconder o disimular los rasgos autistas naturales que presenta cada uno, puede suponer la creencia que esa manera de ser no es válida, que el problema lo tiene la persona que está dentro del espectro. Esto podría desembocar en la pérdida de identidad. Si constantemente estoy actuando para ser una persona que no soy, entonces ¿quién soy? Ocultar la identidad autista supone un gran impacto en la salud mental y emocional. Sentir que no eres capaz de alcanzar los estándares sociales impuestos, puede conllevar a presentar problemas de autoestima, ya que entienden que esa diferencia es algo malo.

Si bien en ocasiones, puede utilizarse como herramienta para poder conseguir objetivos a largo plazo, es necesario ser consciente de cómo y cuándo se lleva a cabo. Por ejemplo, para conseguir un trabajo o evitar el acoso escolar o laboral. Según Lorna Wing, el camuflaje puede servir como una estrategia de supervivencia en entornos donde no se respeta o no se entiende el comportamiento autista.



Que una persona en el espectro desarrolle estas estrategias puede que le haga pasar desapercibida en entornos sociales, sobre todos en aquellos donde no se está familiarizado con el autismo. Sin embargo, ser capaz de “camuflarse” no significa que las personas dentro del espectro no presenten desafíos importantes. Lo que significa es que han aprendido a ocultarlos.

El masking “es una forma de supervivencia social, pero a un alto costo emocional, especialmente en mujeres autistas, quienes pasan desapercibidas en sistemas médicos y educativos que desconocen las sutilezas del camuflaje” (Holiday, 2015).

Tener un diagnóstico y conocer la identidad autista implica tener una imagen positiva de uno mismo y de una misma lo que conlleva un menor riesgo de enfermedad mental.

Entender que el autismo forma parte de la neurodivergencia, y que visibilizarlo y comprenderlo elimina barreras, es indispensable para crear una sociedad más justa.

### Bibliografía

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

### Webgrafía.

<https://iralonso.es/autismo/>

<https://tajibo.org/camuflaje-autista-lorna-wing-mujeres/>

### Imágenes:

[www.flaticon.es](http://www.flaticon.es)

<https://pixabay.com>