

Mujeres con autismo

Historias de Vida

“TENER UNA **PERSONA** DE REFERENCIA EN EL PUESTO DE TRABAJO, ES **CLAVE**”



Autismo España es una confederación de ámbito estatal que agrupa entidades del tercer sector de acción social promovidas por familiares de personas con trastorno del espectro del autismo (TEA) que facilitan apoyos y servicios específicos y especializados a las personas con este tipo de trastornos y sus familias.

Nuestra misión es apoyar a las personas con TEA y sus familias promoviendo la reivindicación y el ejercicio efectivo de sus derechos, con el propósito de favorecer su calidad de vida y conseguir la igualdad de oportunidades.

Ruth Vidriales Fernández · Cristina Hernández Layna · Marta Plaza Sanz

Ilustración y diseño: María López-Gallego (Portucila)

[Abril 2021] - Prohibida la reproducción



Esta obra está bajo una Licencia Creative Commons Atribución-NoComercialSin-Derivadas 4.0 Internacional.
creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0

Ésta es la historia de vida de una mujer con autismo. Es un relato autobiográfico que destaca los acontecimientos más relevantes de su vida y la valoración personal que hace de ellos.

Forma parte de la colección "**Mujeres con autismo. Historias de vida**", que **Autismo España** ha elaborado en el marco del proyecto "**Niñas y mujeres en el espectro del autismo. Rostros invisibles**". Esta iniciativa se dirige a impulsar la investigación sobre las prioridades de las niñas y mujeres en el espectro del autismo y a promover sus derechos fundamentales.

Todos los relatos se han construido en base a los testimonios de adolescentes y mujeres adultas en el espectro del autismo, contando, en algunos casos, con el apoyo de personas cercanas y significativas para ellas.

Autismo España agradece enormemente la generosidad de todas las mujeres que han compartido sus trayectorias de vida y han hecho posible esta iniciativa.



“Tener una **persona** de referencia en el puesto de trabajo, es **clave**”



Tiene cuarenta años. Está casada y tiene una hija y un hijo.

Los momentos más felices de su infancia los recuerda viviendo con su abuela, que era una persona muy cariñosa, en una casa grande, con mucha luz, y un patio donde se respiraba mucha tranquilidad. Todo estaba siempre ordenado y no se hacían cosas muy distintas cada día “...ese reposo, a mí me daba mucha tranquilidad. Y tener ese tiempo para estar haciendo lo que estás haciendo sin pensar qué tienes que hacer después...”. Pasaba temporadas allí durante las vacaciones, “eran reconstituyentes, podía descansar y abstraerme sin que nadie me molestara o tuviera prisa”.

Recuerda también que durante su infancia iba a menudo al pediatra. Tenía muchos problemas gastrointestinales, somatizaba mucho. El pediatra nunca le dio muchas soluciones, cuando las molestias empeoraban tenía que ingresar en el hospital.

En el colegio era una niña muy buena. El profesorado siempre la ponía de ejemplo porque no hablaba ni molestaba en clase. Pero a su madre le preocupaba su timidez y que no fuese capaz de hablar fuera de su entorno cercano. No obstante, era muy observadora y dedicaba mucho tiempo a fijarse en cómo jugaban y se relacionaban los demás niños y niñas de su edad.

Recuerda que se sintió muy a gusto y segura en el colegio durante la educación infantil. Su profesora tenía el aula muy organizada, muy ordenada y las rutinas estaban bien marcadas. Cree que los hábitos que adquirió en esta etapa la ayudaron mucho en los años siguientes.

“Era una mujer de trato afable, sonrisa serena y voz cálida. Imprimía un ritmo armónico a todo, su tono, sus movimientos, la manera de realizar las explicaciones...”

A los 5 años se trasladaron y cambió de colegio unos años. *"Fue impactante el cambio en el ambiente de la clase, todo era mucho más caótico y revuelto. No me gustaba nada y a menudo ideaba una fantasía para imaginarme a mí misma en otro lugar".*

Fue a partir de los ocho años cuando empezó a hablar en el colegio y a ser más activa, compartiendo más juegos con el resto de los niños y niñas.

En la adolescencia se agravaron las dificultades gastrointestinales y las somatizaciones. Experimentaba mucha tensión muscular y también problemas dermatológicos. Su padre y su madre acudieron con ella a distintos especialistas (dermatología, traumatología, maxilofacial...), aunque nunca pensaron en que sus dificultades tuvieran relación con el bienestar emocional o psicológico.

Durante este período el malestar era insoportable para ella y su rendimiento académico empeoró. *"No expresaba nada, solo escribía un diario y dibujaba sin parar. Por las noches dibujaba hasta la madrugada, era mi momento de evasión. Nunca me enseñaron, ni fui a clase, pero se me daba bastante bien. También me trasportaba contemplando formas, sombras, relieves o cromatismos. Dejaba fluir el pensamiento y descansaba".*

Cuando tenía 13 años, se cambió de centro educativo y pasó al instituto por decisión propia. Este cambio se debe, principalmente, a que su grupo de amigas empezaron a cambiar sus intereses y ella no se sentía cómoda.

"Empecé a buscar a otra gente que era como más inmadura. Más infantil. Y ahí ya fue mi perdición porque ahí sí que me quedé descolgada del grupo que había tenido hasta ahora. Y entonces ya no me sentía cómoda ni con el grupo de antes, ni con el grupo este infantil, porque las infantiles eran demasiado infantiles, y las otras a veces iban a un ritmo que para mí era complicado seguir. Entonces es cuando yo decidí cambiar de centro".

En la nueva escuela pudo escoger asignaturas y centrarse en los contenidos que más la interesaban. Sus resultados empezaron a mejorar, aunque destaca que le costaba mantenerse atenta durante las seis horas del horario lectivo. Comenta que, de vez en cuando, tenía que "desconectar", aunque su buen rendimiento en la mayor parte de las asignaturas compensaba las dificultades para mantener la atención. Durante este período su prioridad era ir a clase y estudiar. No daba mucha importancia a las relaciones con sus compañeras y compañeros, aunque sí recuerda que tuvo dos amigas que mantuvo durante los años que estuvo en el instituto.



"En ese tiempo estudiaba música y me relacionaba sobre todo con gente del conservatorio... hablábamos de obras, interpretaciones... Cantar me hacía sentir mejor, me gustaba sentir las vibraciones".

Empezó a descubrir de forma consciente que había sensaciones que la sobrecargaban y otras que eran un auténtico placer y la aliviaban.

Sus primas también fueron un apoyo importante para ella en el ámbito de las relaciones sociales con sus iguales. Tenían una edad similar a la suya y la invitaban a que pasara temporadas con ellas en el pueblo. Compartían con ella su pandilla de amigos y amigas en la etapa adolescente. Ellas siempre le explicaban todas las cosas, le anticipaban información y le daban las claves sociales sobre por qué y cómo hacer las cosas. Este tipo de apoyo hizo que no tuviera que enfrentarse sola a los aprendizajes sociales y la ayudó a aprender cómo manejar estas situaciones. Considera que compartir estas experiencias con sus primas fue muy positivo para ella *"... a mí me facilitó mucho el verlo un poco en perspectiva, no tener que hacerlo por mí misma al principio".*

Cuando terminó el bachillerato, superó la prueba de acceso a la Universidad y pudo incorporarse a los estudios universitarios que deseaba.

"Fue totalmente vocacional. Me apasiona la educación y todo lo relacionado con los procesos de aprendizaje. Coincidió con compañeras que venían rebotadas de otras carreras en las que no habían podido acceder por nota de corte. Me suponía algo impensable para mí, no podría haber realizado algo por lo que no sintiera auténtico interés, me gusta mucho profundizar, indagar más allá y andar siempre investigando cosas".

Cuando los finalizó, preparó una oposición en el ámbito de la educación y la aprobó. Al iniciar su desempeño laboral tuvo que afrontar situaciones socialmente complejas (relacionarse con el equipo docente del centro, resolver conflictos, coordinar actividades...) y comenzó a experimentar de nuevo algunas dificultades de salud. Tuvo varias bajas laborales derivadas de problemas de tensión muscular, fibras internas y tendones.

Posteriormente tuvo que cambiar de lugar de residencia, ya que accedió a un traslado laboral fuera de su provincia. Esto le produjo un intenso malestar emocional y dificultades de adaptación al nuevo entorno, ajeno al contexto donde había crecido y se había desenvuelto hasta el momento.

"Había experimentado antes vivir fuera e incluso pasar estancias en el extranjero, pero por iniciativa propia, yo había decidido el lugar y el propósito del viaje, tenía una motivación especial para ello. Esto era completamente distinto, me dieron un destino de oficio que me rompió todos los esquemas".

Ese año, empezó a recibir apoyo psicológico y fue en ese momento cuando le dijeron que podría tener un trastorno del espectro del autismo. En aquella época tenía veintiocho años, se iba a casar, tuvo miedo, y decidió dejar de ir a terapia.

Más tarde, tuvo su primera hija. Cuando todavía era un bebé empezó a identificar algunas señales en su desarrollo que le llamaron la atención. Antes de que la niña cumpliera cuatro años ella ya había empezado a buscar una explicación que finalizó en el diagnóstico de autismo de su hija. Cuando la niña tuvo los apoyos necesarios, y ella se encontraba más tranquila y segura, buscó una evaluación clínica especializada que confirmó también su propio diagnóstico de TEA. Entonces tenía 36 años.



Para ella ha sido muy importante tomar conciencia de qué tipo de situaciones son más difíciles de afrontar en la vida cotidiana, especialmente en relación a su trabajo. Esto la ha ayudado a aprender estrategias para manejarse en el día a día. Le resulta especialmente útil que alguien le explique cómo se hace algo en una situación real, para después incorporarlo en las habilidades diarias y aplicarlo cuando lo necesita.

"... aprender a usar el teléfono, pues me iba a un curso de telemarketing, y trabajaba tres meses en telemarketing, cuando no podía soportarlo más, lo dejaba, ya he aprendido, ya he aprendido. Me gustaban cómo dinamizar equipos y la gente que tenía la capacidad de hacer tal, pues me apuntaba a un curso de monitor de tiempo libre, y te daban las técnicas, te dan las prácticas, aprendía, trabajaba de eso, y ya, pues ya lo he aprendido..."

En general, piensa que, si eres buena en tu trabajo, *"se te perdonan tus peculiaridades"*. Cree que el entorno laboral debe aceptar la diversidad y admitir cierta flexibilidad en la forma de realizar las tareas. También cree que es importante marcarse retos en relación al desarrollo profesional. Cuando siente que ya ha aprendido algo, busca un reto diferente.

No obstante, los inicios en un nuevo puesto de trabajo son siempre duros para ella. La adaptación al nuevo contexto laboral le supone un sobreesfuerzo, con un importante coste para su salud física y emocional. Necesita generar su propia estructura mental del entorno y de la actividad que debe desarrollar para comprenderlo. Una vez que esto ocurre, es una persona resolutiva en su trabajo.

En su caso, subraya también lo importante que fue el apoyo formal que recibió por parte de un servicio de mentorías y apoyo durante el primer año de su actual puesto. Le enseñaba explícitamente todos los contenidos del trabajo, la gestión de las relaciones y las habilidades sociales necesarias para desenvolverse en el entorno laboral. Además, considera que el apoyo informal por parte de los propios compañeros de trabajo también la ha ayudado mucho.

"El día que estás agobiada o que estás más bloqueada, el tener alguien que te va a guiar o te va a descargar ese trabajo y lo va a hacer ella, y tú lo vas a seguir haciendo el día siguiente cuando estés mejor, pero... o que tengas un conflicto que no sabes cómo resolver y lo puedas consultar y te ofrezca una alternativa que tú en ese momento no ves. O simplemente te tranquilice, o pregunte que cómo estás, eso ha sido un gran apoyo..."

En el ámbito social, le resulta complicada la relación con otros padres y madres del colegio. Normalmente es su marido quien se encarga de la organización de las actividades no académicas de sus hijos (cumpleaños, preguntar por los deberes si han faltado...). No obstante, ella se esfuerza continuamente para evitar que pierdan oportunidades de relacionarse con otros niños y niñas de su edad. En el caso de su hija, también ha intentado ayudarla a identificar las emociones y a conocerse a sí misma mediante cuentos y juegos.

Cree que es necesario visibilizar el TEA femenino y que se mejore su reconocimiento. Piensa que es importante que se normalicen los diagnósticos y que se escuche la experiencia vital que transmiten, en primera persona, las mujeres en el espectro del autismo.

Considera que es necesario el acompañamiento a las mujeres desde edades tempranas, apoyándolas en el autoconocimiento y en la gestión emocional. También piensa que los equipos profesionales deben tener formación y actualizarse en relación al TEA femenino, y que el profesorado debe conocer la diversidad de perfiles que presenta el alumnado en sus aulas.



Confederación Autismo España

C/ Garibay 7 3º izq | 28007 Madrid | T 915913409
confederacion@autismo.org.es | www.autismo.org.es

Financiado por:

