



auticmo

# GUÍA INFORMATIVA Y DE CONSEJOS PARA ADULTOS AUTISTAS



[www.auticmo.com](http://www.auticmo.com)





**Comencemos por la  
información clave para  
comprender el  
diagnóstico de TEA...**

# ¿Qué es el Trastorno del Espectro Autista?

El trastorno del espectro del autismo (TEA) es una condición del neurodesarrollo que impacta en la configuración del sistema nervioso y al funcionamiento cerebral. Se caracteriza por dar lugar a dificultades para la comunicación e interacción social y para la flexibilidad del pensamiento y de la conducta de la persona que lo presenta. Aunque se puede diagnosticar el autismo a cualquier edad, se le conoce como un “trastorno del desarrollo” porque generalmente las señales de alerta aparecen durante los primeros años de vida. Sin embargo, y aunque es la definición que recogen el DSM-V y CIE 11, hoy en día y gracias a la concienciación e investigación sobre la neurodiversidad, se persigue cada vez más la aceptación de la condición, en lugar de esta ser entendida como un trastorno.

El autismo se presenta de diferentes maneras en cada persona, pero todas comparten, con mayor o menor intensidad, dificultades en el desarrollo de las habilidades sociales y comunicativas y además se caracterizan por tener un comportamiento inflexible y con intereses repetitivos. Según el Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales (DSM-5), estas características afectan a su capacidad para desempeñarse en el colegio, el trabajo y otras áreas de la vida.

A continuación se exponen algunas de las dificultades que presentan, en general, las personas con este diagnóstico.

## **Dificultades en la comunicación e interacción social a la hora de...**

- Comprender mensajes que se transmiten de forma verbal o el significado literal del lenguaje (ironías, dobles sentidos, chistes, bromas)
- Interpretar de manera correcta la comunicación verbal del otro: contacto visual, gestos faciales o corporales y expresiones emocionales
- Identificar los temas adecuados en función del contexto o del interés de la persona con la que se mantiene una conversación

**\*Esto en muchos casos, se debe a que las “normas” de funcionamiento neurotípico, son diferentes y desconocidas para personas con el diagnóstico de TEA ya que por lo general sus códigos de comunicación varían. Su comunicación no es “mejor ni peor”, es simplemente diferente.**

## **Dificultades en las relaciones sociales a la hora de...**

- Desenvolverse en determinadas situaciones sociales y comprender las reglas sociales “no escritas”
- Entender las emociones, deseos o intenciones de otros con el fin de utilizar ese conocimiento en la interacción social

## **Dificultades en la flexibilidad de comportamiento y pensamiento como...**

- Resistencia a cambios en la rutina o en el entorno
- Necesidad de estrategias para saber cómo enfrentarse a situaciones desconocidas
- Repertorio limitado de intereses, intensos y específicos, esto hoy en día se conoce también como hiperfoco temático desde un prisma positivo y enriquecedor
- Patrones de comportamiento con tendencia repetitiva ya que aportan más seguridad

## **Alteraciones en el procesamiento de los estímulos sensoriales**

- Malestar ante determinados sonidos, olores, luces, sabores o texturas específicos, que pueden pasar desapercibido a otras personas
- Interés inusual en aspectos sensoriales del entorno (insistencia en oler o tocar cosas o fascinación por luces o brillos)
- Indiferencia aparente al dolor o a la temperatura
- Búsqueda de estimulación mediante actividad física como balanceo, girar sobre sí mismo o saltar de manera repetida.

El TEA es una condición que impacta en de lleno en como es la persona, como percibe y procesa los estímulos y la información y por ende, en su personalidad y características. Es importante comprender que las dificultades no son intrínsecas al diagnóstico en sí, sino a sus peculiaridades y en la mayoría de los casos, por un funcionamiento diferente. Es necesario discernir las dificultades de origen fisiológico o patológico, de la condición de espectro autista. Solo así, se llegan a comprender y conocer de verdad, no solo las necesidades, sino también a la persona.

Si eres adulto autista, este es un mensaje muy importante para las personas de tu entorno.

# Proceso de evaluación, ¿Cómo se diagnostica?

Por lo general, es más difícil diagnosticar los trastornos del espectro autista en adultos que en los niños. En los adultos, algunas características pueden coincidir con los de otros diagnósticos de salud mental, como el TDAH, la ansiedad, trastornos adaptativos...

Cualquier adulto que sienta señales o características relacionadas con el TEA puede acudir a su consulta de referencia con el médico de cabecera para que le derive al servicio que sea necesario y puede además, buscar un centro especializado con profesionales como el neuropsicólogo o psicólogo, para que le realicen una evaluación específica. Esto resulta común ya que en muchos casos realizarlo a través del sistema público conlleva largas listas de espera y residir en una zona que tenga un servicio adecuado y habilitado para ello. Además por lo general en esos casos, lo suele realizar el psiquiatra, quién tiende a tener un enfoque más médico.

El proceso de evaluación en adultos es un procedimiento exhaustivo que involucra múltiples etapas y herramientas para asegurar un diagnóstico preciso y completo. A continuación se describe el proceso de evaluación típico:

## 1. Entrevista inicial

La evaluación comienza con una entrevista detallada con el adulto que se está evaluando, y a menudo también incluye a familiares o personas cercanas que puedan proporcionar información adicional, con el fin de conocer el historial de desarrollo temprano, lo que puede ayudar a obtener un diagnóstico preciso.

El/La profesional preguntará acerca de:

- si ha presentado o presenta dificultades, retrasos o alteraciones en la comunicación y la interacción social a lo largo de su vida
- si ha presentado o presenta comportamientos repetitivos
- si ha presentado o presenta intereses restringidos y limitados
- si ha presentado o presenta alteraciones sensoriales (auditiva, visuales, táctil, etc.)
- desarrollo cognitivo, social y emocional desde su nacimiento

## **2. Cuestionarios y escalas de evaluación**

Los cuestionarios son una herramienta esencial en la evaluación del TEA en adultos, proporcionando datos estructurados que ayudan a identificar características y comportamientos típicos del espectro autista.

## **3. Observación directa**

La observación directa del comportamiento y las necesidades del adulto en situaciones estructuradas y no estructuradas es crucial. Esta observación puede realizarse en diversas configuraciones, como en la clínica, en el hogar, o en el lugar de trabajo.

## **4. Evaluación neuropsicológica**

Se pueden administrar pruebas neuropsicológicas para evaluar funciones cognitivas específicas. Estas pruebas ayudan a entender mejor las habilidades y desafíos del individuo en áreas como:

- Memoria
- Atención
- Habilidades ejecutivas
- Habilidades visoespaciales

## **5. Evaluación del funcionamiento adaptativo**

Se evalúa el funcionamiento adaptativo, pues aportará información sobre cómo una persona maneja las demandas diarias de la vida. En muchos casos, los adultos autistas tienen conductas de masking ya integradas, es decir, comportamientos que han aprendido como normas sociales y que enmascaran sus auténticas necesidades o formas de relacionarse. Esto, genera sentimientos de culpa, incompreensión y baja autoestima.

## **6. Entrega de informe y planificación de la intervención**

Finalmente, tras obtener toda la información e interpretar los resultados de los cuestionarios, se elabora el informe detallado que incluye: diagnóstico (si se confirma), el perfil de habilidades y necesidades, recomendaciones para intervenciones y el plan de acción y seguimiento.



La evaluación e intervención adecuada en adultos con TEA es crucial para mejorar su calidad de vida y maximizar su potencial. La importancia de estas prácticas radica en varios factores claves:

**Detección y comprensión:** una evaluación precisa permite identificar las necesidades y fortalezas individuales, lo que es esencial para diseñar intervenciones personalizadas. Conocer el perfil de cada persona facilita el desarrollo de estrategias efectivas para abordar desafíos específicos y sobre todo, para dotar a la persona de respuestas y de las herramientas necesarias para tener una calidad de vida óptima.

**Intervención temprana y continua:** tanto la intervención temprana como la continua en la vida adulta tienen la misma importancia. Las necesidades y objetivos cambian con el tiempo y la intervención debe adaptarse a las circunstancias para proporcionar el apoyo relevante de cada etapa.

**Mejora de habilidades sociales y de comunicación:** con el fin de fomentar la inclusión y participación en la sociedad, mejorando relaciones interpersonales y la integración en la comunidad a partir de las habilidades individuales y sobre todo, se como es la persona en sí. No se trata de cambiar para “neurotipificar conductas” se trata de dotar de herramientas que faciliten el desarrollo social de la persona.

**Promoción de la autonomía e independencia:** los objetivos de la intervención pueden centrarse, en este caso, en el desarrollo de habilidades de la vida diaria, la educación y el trabajo, promoviendo mayor independencia y autonomía.

**Reducción de estrés y mejora del bienestar emocional:** Es a partir del conocimiento y la comprensión, cómo vamos a facilitar la mejora de la salud mental. Una vez el diagnóstico da respuesta a cuestiones que podían llevar muchos años en la cabeza, es cuando comienza a bajar el estrés, los niveles de cortisol, la culpa y ansiedad en la exposición social... y es cuando la persona, comienza a conocerse y priorizar sus cualidades en búsqueda de una mayor felicidad.

# ¿En qué consiste la psicoterapia?

El proceso de intervención en adultos es un enfoque multifacético y personalizado que busca mejorar la calidad de vida, la autonomía y el bienestar emocional de los individuos. Este proceso involucra varias etapas y estrategias, adaptadas a las necesidades y fortalezas específicas de cada persona. La psicoterapia tiene como objetivos generales, ayudar a las personas que decidan comenzar el plan de intervención a:

- Mejorar habilidades sociales, de comunicación y de lenguaje
- Comprender los comportamientos que interfieren con el funcionamiento diario
- Aumentar o potenciar las fortalezas propias
- Aprender las habilidades necesarias para vivir independientemente.
- Promover las habilidades adaptativas

Tras realizar la evaluación diagnóstica y elaborar el plan de trabajo personalizado, se comienza la intervención a través terapias esenciales para abordar las diferentes áreas en las que presentan dificultades y mejorar las habilidades funcionales.

- **Terapia cognitivo-conductual:** ayuda a manejar la ansiedad, la depresión y otros problemas de salud mental, enseñando técnicas para cambiar patrones de pensamiento y comportamiento por otros más adecuados, pero siempre desde el respeto de las características y necesidades individuales. Es decir, lejos de antiguas creencias, no se trata de cambiar comportamientos por aquellos que se dan en personas neurotípicas sino conocer las diferentes posibilidades y adaptaciones que faciliten la integración a partir de su ser individual.
- **Terapia de habilidades sociales:** se centra en mejorar las interacciones sociales, la comunicación y la comprensión de las normas sociales. En muchos casos estas normas son necesarias de comprender para la vida en sociedad, el desempeño laboral y la participación activa. Conocerlas y reconocerlas te ayudará a definir estrategias y límites
- **Terapia ocupacional:** ayuda a desarrollar habilidades para la vida diaria, como el manejo del tiempo, la organización y la independencia en las actividades cotidianas.



Con respecto a los objetivos académicos y profesionales, dependiendo de la situación personal, existen programas con el fin de ayudar a alcanzar su máximo potencial.

- **Programas de enfoque pedagógico:** con el fin de ofrecer oportunidades para continuar la educación en áreas de interés adaptándose a las necesidades individuales
- **Apoyos en el lugar de trabajo:** se incluyen adaptaciones en el entorno laboral y el entrenamiento de habilidades necesarias para mantener el empleo. Además, se proporcionan estrategias para la divulgación en entornos laborales. Nada más seguro que rodearte de personas que comprenden tus características y necesidades a la hora de desempeñar tu trabajo.

Además de las terapias dirigidas a la persona con diagnóstico, se ofrece la **formación y apoyo a las familias** o personas cercanas con el objetivo de asegurar un entorno de apoyo consistente, proporcionando información sobre el trastorno, estrategias de manejo y apoyo emocional.

El proceso de intervención en adultos con TEA es integral y personalizado, enfocándose en mejorar las habilidades funcionales, la independencia y el bienestar emocional. Involucra una combinación de terapias, apoyo educativo y vocacional y apoyo psicológico continuo. La colaboración y el ajuste continuo del plan de intervención son esenciales para maximizar los beneficios y apoyar de manera efectiva a los adultos con TEA en su vida diaria.

**TOP  
TIPS**



**Y ahora si... ¡Veámos a  
por algunos consejos  
útiles!**

# Consejos al recibir el diagnóstico

Descubrir el diagnóstico de TEA en la adolescencia o adultez puede ser una experiencia transformadora. En general, identificar y ponerle nombre a tu condición trae una mezcla de alivio y confusión y además, ayuda a explicar ciertos aspectos de tu vida, pues en muchas ocasiones te sentiste diferente, pero también se te presentan nuevas preguntas y desafíos. Entender que el autismo es una parte integral de tu identidad puede abrir puertas a un mayor autoconocimiento y aceptación.

Esta sección está diseñada para ayudarte a navegar este nuevo capítulo de tu vida. Aquí encontrarás consejos prácticos, recursos útiles y estrategias para afrontar los desafíos que puedan surgir. Recuerda que el diagnóstico no te define, pero es una parte importante de quién eres.

A medida que te adentras en el conocimiento del TEA, puedes descubrir nuevas fortalezas, construir una red de apoyo y aprender a vivir de manera que se satisfagan tus necesidades y talentos únicos.

A continuación, encontrarás una serie de recomendaciones y pasos a seguir que te permitirán comprender mejor tu diagnóstico, conectarte con otras personas que comparten experiencias similares y, lo más importante, encontrar formas de vivir una vida plena y satisfactoria siendo auténticamente tú mismo.

## Proceso de aceptación

Es normal que necesites tomarte tu tiempo, ya que recibir un diagnóstico de autismo en la adultez puede ser abrumador. Y además, permítete sentir y procesar las emociones que te surjan en ese momento. Después, infórmate porque toda el conocimiento que adquieras puede ayudarte a entender mejor tus propias experiencias y comportamientos. Lee libros, artículos y recursos con evidencia sobre el tema o acude a profesionales especializados para que puedan orientarte.

## Red de Apoyo

Si estás preparado/a, comparte tu diagnóstico con las personas de confianza que formen parte de tu día a día. Su apoyo puede ser invaluable. Añadir que existen comunidades online y en persona donde puedes conectarte o charlas con otros adultos autistas. Estos grupos pueden ofrecerte comprensión, experiencias y consejos prácticos.

## Estrategias de autocuidado

Identifica las situaciones que te resultan estresantes y busca formas de manejarlas o evitarlas. A través de la rutina diaria puedes proporcionarte estructura y reducir el estrés.

También se conoce que realizar actividades como la meditación, el yoga o simplemente dar un paseo pueden ayudarte a relajarte.

## Desarrollo de habilidades

Si crees que es necesario en tu caso y te sientes con, puedes trabajar las habilidades sociales a través de terapia o talleres. Debes saber que no solo hay una forma "correcta" de ser social, encuentra lo que te funcione. Como ya se ha mencionado anteriormente, conocerte y comprenderte son las bases para poder mejorar las habilidades que necesites. También para definirte, explicar aquello que consideres necesario y establecer límites.

## Entorno de trabajo

Considera que existe la posibilidad de posibles adaptaciones que puedan facilitar tu trabajo, como un espacio de trabajo tranquilo, estructurado o un horario flexible. Que tus superiores y/o compañeros conozcan tu diagnóstico es una decisión muy personal pero puede ser muy útil a la hora de mejorar el clima laboral y de facilitar tu desempeño. Igualmente tu vida es tuya y eres libre de decidir si quieres o no comunicarlo

## Salud mental y física

Si sientes que necesitas apoyo adicional, busca un terapeuta que tenga experiencia con adultos autistas y conozca las herramientas necesarias para brindarte un bienestar emocional y social.

No olvides, que una dieta equilibrada, ejercicio regular y un buen descanso son fundamentales para tu bienestar general.

## Celebración de tus logros

Identifica y celebra tus talentos y logros. Ser autista también tiene cualidades únicas que pueden ser una gran fortaleza. Aprende a ser paciente y compasivo contigo mismo. El autismo es solo una parte de quién eres, no te define por completo.

## Educación y sensibilización

Ayuda a educar a los demás sobre el autismo. Esto puede contribuir a crear un entorno más comprensivo y adaptado.

Es importante que conozcas tus derechos en situaciones laborales, educativas y sociales. No dudes en buscar apoyo legal si es necesario.

Recibir un diagnóstico de autismo en la adultez es un viaje hacia el autoconocimiento y la aceptación. Al utilizar estos consejos y recursos, puedes construir una vida que celebre tus fortalezas y te apoye en tus desafíos. Recuerda, no estás solo en este camino y hay una comunidad que te respalda. Si tienes alguna pregunta específica o necesitas más detalles sobre algún tema, no dudes en preguntar.



## ¿Cuándo es necesario acudir a terapia?

La terapia puede ser una herramienta valiosa para mejorar la calidad de vida y abordar una variedad de desafíos, pero no siempre es necesaria en todos los casos. Aquí se exponen algunas señales y situaciones que pueden indicar que es el momento adecuado para considerar acudir a terapia, como son las dificultades en la comunicación y relaciones sociales, el manejo de situaciones que provocan ansiedad, problemas derivados de la sensibilidad sensorial, presentar depresión, dificultades en el trabajo o en clase, transiciones de la vida y ampliar el autoconocimiento y aceptación.

### Dificultades en la comunicación y relaciones sociales

Si experimentas dificultades persistentes en la comunicación, interpretación de señales sociales (gestos faciales o corporales, ironías, bromas, chistes), o manteniendo relaciones significativas (familiares, compañeros, pareja), la terapia puede ofrecer herramientas y técnicas para mejorar estas áreas.

Un terapeuta especializado en autismo puede ayudarte a desarrollar habilidades de comunicación más efectivas y a entender mejor las interacciones sociales.

### Manejo del estrés y la ansiedad

Los adultos autistas a menudo se enfrentan a niveles elevados de estrés y ansiedad. En el momento en el que te sientes abrumado por estas emociones y no pueda manejarlas con las estrategias habituales, la terapia puede enseñarte técnicas de relajación, mindfulness, y otras estrategias para reducir el estrés y la ansiedad.

### Problemas de sensibilidad sensorial

Estas sensibilidades sensoriales pueden afectar en la vida diaria. En ocasiones, interfieren en la capacidad para realizar actividades cotidianas o causan malestar significativo.

Un terapeuta ocupacional o un terapeuta especializado en integración sensorial puede ayudar a desarrollar estrategias para manejar estos desafíos a nivel visual, auditivo, táctil, oral, de texturas, etc.

## Depresión

La depresión y otros trastornos del estado de ánimo son comunes en adultos autistas. Si experimentas sentimientos persistentes de tristeza, desesperanza, o pérdida de interés en actividades que antes disfrutabas, es importante buscar ayuda profesional.

Un terapeuta puede trabajar contigo para identificar las causas subyacentes y desarrollar un plan de tratamiento.

## Dificultades en el trabajo o clases

Si enfrentas desafíos en el ámbito laboral o educativo, como problemas de concentración, organización, o interacciones con compañeros y superiores, la terapia puede proporcionar estrategias para mejorar tu desempeño y bienestar en estos entornos. La terapia puede ayudarte a desarrollar habilidades de afrontamiento y a implementar ajustes razonables en el trabajo o en entorno educativo.

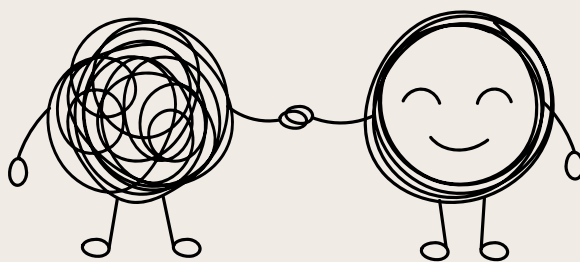
## Transiciones de la vida

Las transiciones importantes, como cambiar de trabajo, mudarse, o comenzar una nueva etapa en la vida (iniciar una relación sentimental, ser padre/madre, perder a un familiar), pueden ser particularmente desafiantes. La terapia puede ofrecer apoyo durante estos periodos de cambio, ayudándote a adaptarte y a manejar el estrés asociado con las transiciones.

## Autoconocimiento y aceptación

Para algunos, la terapia puede ser una oportunidad para explorar su identidad y trabajar en la autoaceptación. Entender mejor cómo el diagnóstico influye en tu vida, así como las dificultades y fortalezas, puede ayudarte a aprender a aceptarte como un proceso transformador.

Ir a terapia no es un signo de debilidad, sino una inversión en tu bienestar y desarrollo personal. Si alguna de las situaciones mencionadas te resulta familiar, considerar la terapia podría ser un paso importante para mejorar tu calidad de vida.



*Buscar ayuda es un acto de valentía y autocuidado.*



El propósito de esta guía es ofrecer consejos prácticos y estrategias diarias para adultos autistas. Aquí encontrarás recursos para ayudarte a navegar situaciones cotidianas, construir una red de apoyo, y cuidar de tu bienestar mental y físico. Al final del día, el objetivo es ayudarte a vivir de manera que satisfaga tus necesidades y celebre tus fortalezas únicas.

### Establecer rutinas estructuradas

- **Crear horarios:** horarios fijos para las actividades diarias puede proporcionar sensación de seguridad y previsibilidad
- **Recordatorios:** alarmas, aplicaciones de planificación o calendarios para recordar citas, tareas y actividades del día a día

### Desarrollar habilidades de organización

- **Segmentar tareas:** descomponer en pasos más pequeños tareas complejas puedes ser menos abrumadoras
- **Lista de verificación:** crear listas de tareas y marcar las completadas puede ayudar a mantener el foco y la organización

### Gestión del estrés y la ansiedad

- **Técnicas de relajación:** practicar técnicas como la respiración profunda, el mindfulness o meditación para reducir el estrés
- **Reservar tiempo para uno mismo:** reservar tiempo para actividades que sean de interés personal

### Buscar y mantener apoyo social

- **Red de apoyo:** mantener contacto regular con las personas cercanas con las que haya confianza y comodidad puede proporcionar un sistema de apoyo emocional y práctico

## Ser paciente con uno mismo

- **Aceptar los propios límites:** reconocer y aceptar las propias limitaciones sin autocrítica excesiva
- **Celebrar los logros:** tomarse el tiempo para celebrar logros y progresos, por pequeños que sean o parezcan

Ser adulto autista requiere una combinación de estrategias de organización, habilidades sociales, manejo del estrés y adaptaciones en el entorno. Con el apoyo adecuado y el desarrollo de habilidades personales, es posible llevar una vida plena y satisfactoria. La clave está en la autoaceptación, la educación continua y el establecimiento de una red de apoyo sólida.



¿Necesitas más información sobre el diagnóstico y la psicoterapia? No dudes en descubrir nuestros servicios en [@auticmo](#) y [@centro\\_auticmo](#), te facilitaremos más información para que resuelvas todas tus dudas. En nuestro equipo estamos especializados en diagnóstico tardío de adolescentes y adultos.