

# EL VALOR DE SER TÚ MISMA:

## Herramientas de autoconocimiento para chicas autistas



**Autoría:**

Lara Albacete Rosado  
Arancha Arroyo Chaves  
Teresa González de Rivera  
María José Tudela Castro  
María Verde Cagiao

**Editor:**

Confederación Autismo España. Año 2024

Fecha de edición 2024

© PROHIBIDO SU USO COMERCIAL Y CUALQUIER MODIFICACIÓN NO AUTORIZADA. CONFEDERACIÓN  
AUTISMO ESPAÑA.

EL VALOR DE SER TÚ MISMA: Herramientas de autoconocimiento para chicas autistas por CONFEDERACIÓN  
AUTISMO ESPAÑA, 2024. Esta obra está bajo una licencia de Creative Commons Reconocimiento No Comercial  
- Sin Obra Derivada 4.0 Internacional.

Una iniciativa de:



Financiado por:



## ¿Qué es este material?

Es un cuaderno de actividades, herramientas e información para chicas que tienen un diagnóstico de autismo.

Pueden ayudarte a:

-  Conocerte mejor a ti misma.
-  Entender qué es el autismo.
-  Saber lo que te gusta y lo que no.
-  Mejorar tu relación contigo misma y con tu diagnóstico.
-  Reconocer las situaciones en las que otras personas te tratan mal, y aprender qué puedes hacer cuando esto ocurre.

## ¿A quién va dirigido?

A chicas con autismo de 12 a 18 años.

Es recomendable completar en compañía de una persona adulta de confianza, pero si te sientes más cómoda puedes hacerlo sola.

# ¿Sabías qué...?

1

# ¿Quién soy?

Actividades para conocerme a mí misma.

2

# ¿Cómo me relaciono?

Actividades para reflexionar sobre mis relaciones más cercanas.

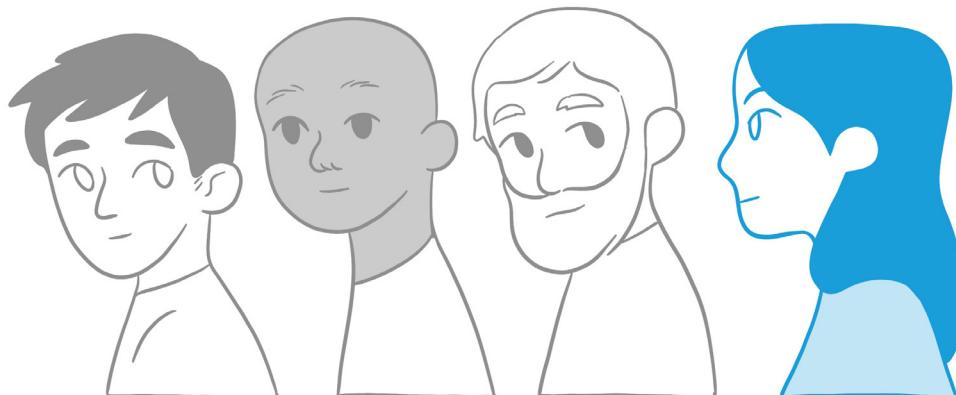
3

# ¿Sabías que...?

Una de cada cuatro personas con autismo son mujeres.

Aunque, a menudo, al buscar información sobre autismo aparecen imágenes de niños y hombres, una de cada cuatro personas diagnosticadas son mujeres.

Hoy en día tenemos un concepto más amplio sobre lo que es el espectro del autismo que recoge mejor la diversidad que hay en él y aquellas características más específicas de las mujeres autistas.



Las mujeres reciben el diagnóstico de autismo más tarde que los hombres.

Esto puede deberse a:

- Que se presenta de manera diferente en mujeres y hombres. Además, las mujeres pueden “camouflar” o “enmascarar” más las manifestaciones del autismo.
- Que los criterios diagnósticos se basan en población masculina, así que el autismo en mujeres puede pasar desapercibido para algunos profesionales.



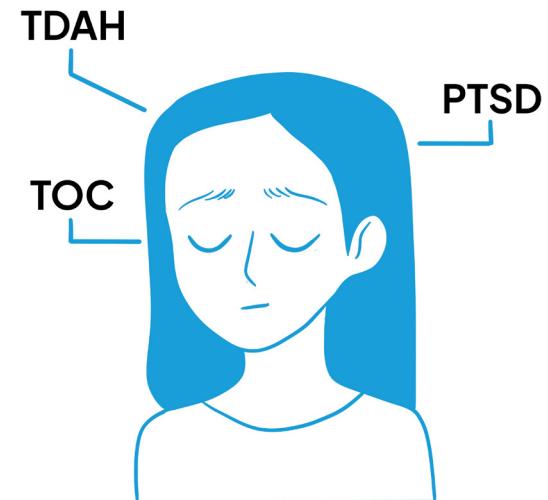
## No tener un diagnóstico afecta a la calidad de vida de las mujeres:

A menudo tienen una peor salud mental, toman más medicación y son más vulnerables a la violencia de género, al acoso y la discriminación.



## Las niñas y mujeres reciben más diagnósticos previos erróneos antes de llegar al diagnóstico de autismo.

Por ejemplo: trastorno de personalidad, trastornos de ansiedad, trastornos de la conducta alimentaria, bipolaridad, etc.



¿Cuántas te sabías? \_\_\_\_\_ de 4

## Más sobre el autismo:

**No hay una única forma de ser autista:** cada persona lo vive de una manera diferente.

A las personas con autismo les puede costar relacionarse con los demás, mantener conversaciones, comprender algunas situaciones, o hacer amistades.

Tienen intereses a menudo intensos sobre temas concretos, como los animales, los deportes, los transportes o el anime, pero cualquier cosa puede ser el interés especial de una persona autista.

Suelen preferir que las cosas estén claras, organizadas y saber qué va a pasar. Pueden sentirse mal o desbordadas cuando hay cambios en sus rutinas o planes.

Algunas luces, ruidos o sensaciones pueden molestarles o, por el contrario, gustarles especialmente.

**El espectro del autismo es muy diverso,** y en cada persona se muestra de forma diferente.

Por ejemplo, no todas las personas con autismo tienen discapacidad intelectual.

Por eso, a veces el autismo se dibuja como un símbolo infinito de colores, así:



**¡Hay infinitas maneras de ser autista!**

# ¿Quién soy?

Actividades para conocerme a mí misma.

## Mis datos personales

Nombre: \_\_\_\_\_

Edad: \_\_\_\_\_

Ciudad en la que vivo: \_\_\_\_\_

¿Dónde nací? \_\_\_\_\_

## Mi exterior

Todas las personas tenemos un exterior: nuestra apariencia.

Cada persona es única en su exterior. Podemos tener el mismo número de pie, el mismo color de ojos, el mismo peso o altura... Pero no hay dos personas que tengan la misma apariencia. Cada cuerpo es diferente y único.



Mi color de ojos: \_\_\_\_\_



Mi altura: \_\_\_\_\_



Mi talla de zapatos: \_\_\_\_\_



Rasgos especiales de mi cuerpo: ( ej. lunares en la oreja) \_\_\_\_\_

---

---

---

---

Quizás eres rubia y te gustaría ser morena. O tienes el pelo rizado y querrías tenerlo liso. A lo mejor te gustaría medir unos centímetros más o alguno menos.

Es normal que a veces nos sintamos insatisfechas con nuestra apariencia, pero **debemos centrarnos en las cosas que nos gustan de nosotras mismas**, esas que no cambiaríamos, en lugar de las que creemos que son defectos. **A veces lo que para nosotras es un defecto, para otra persona es algo maravilloso.**



Si te sientes mal con tu apariencia y esto afecta a tu día a día, es muy importante que lo hables con alguna persona adulta de confianza que pueda ayudarte a sentirte mejor.

## Mi interior:

Nuestro interior también es único. Nuestras preferencias, intereses, carácter, talentos y también las cosas que no se nos dan tan bien, conforman nuestra personalidad.

▶ ¿Cuál es mi película o serie favorita? \_\_\_\_\_

⻝ ¿Mi comida favorita? \_\_\_\_\_

🎵 ¿Qué tipo de música me gusta? \_\_\_\_\_

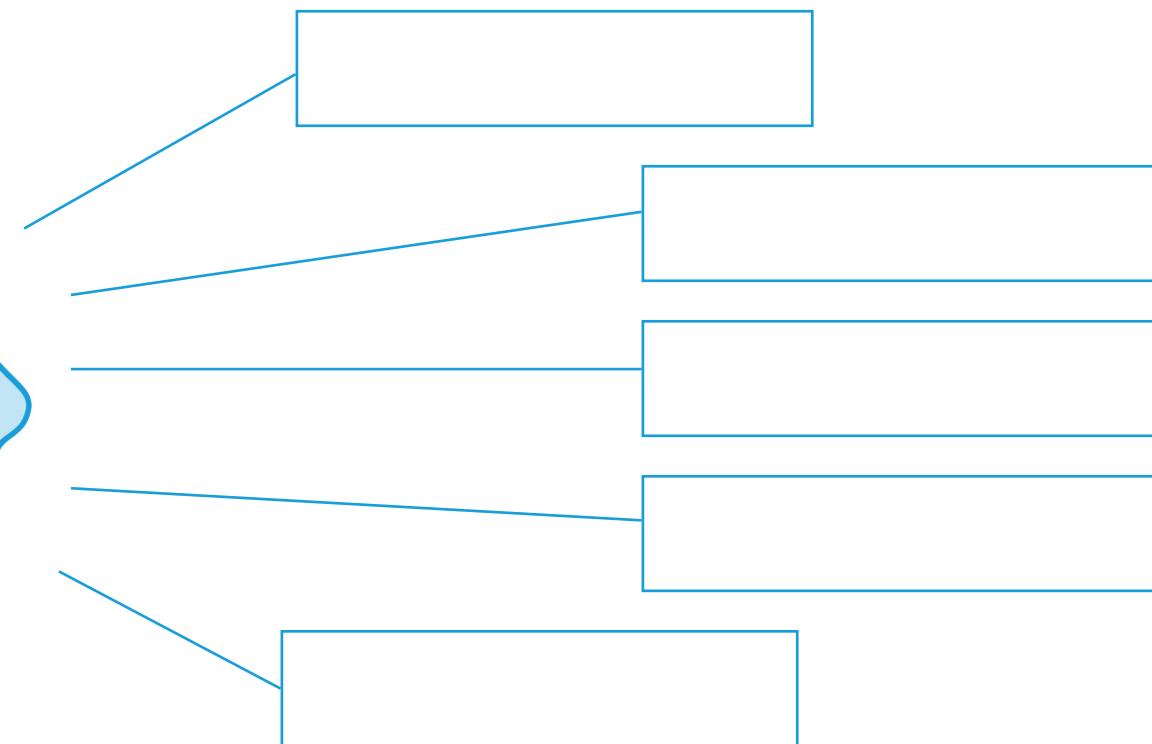
🌱 ¿Qué me gusta hacer en mi tiempo libre? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



¿Cómo es mi carácter? Señala aquí rasgos que te definen:

Algunas ideas que te pueden inspirar:

Habladora, silenciosa, tímida, sociable, tranquila, inquieta, pesimista, optimista, alegre, triste, curiosa, sensible, cariñosa, fría, cabezota, segura de mí misma, honesta, desconfiada, confiada, divertida...



## Mis talentos:

Todas tenemos talentos, es decir, cosas que se nos dan bien, y cosas que no se nos dan tan bien o que nos resultan difíciles. A nadie se le da bien todo.

Soy buena para...	No soy tan buena o tengo dificultades para...

A veces nos esforzamos mucho en mostrarnos de una forma diferente a como somos para encajar y sentirnos más aceptadas por las demás personas.

**Aunque a veces conseguimos enmascarar** esas cosas que nos hacen sentir diferentes al resto, **esto nos puede hacer sentir muy mal.**

Por ejemplo, a veces fingimos que nos gusta salir de fiesta para tener planes compartidos con nuestros amigos y amigas, cuando en realidad preferiríamos quedarnos en casa porque las aglomeraciones y el ruido nos molestan.

**Puede ser agotador fingir u ocultar nuestras verdaderas cualidades.**

Nadie debería tener que mentir sobre sí misma o hacer cosas que no quiere hacer para gustar a los demás. No te sientas obligada a modificar tu forma de ser ni a esconder tu autismo.



## Mi diagnóstico:

Soy autista.

Mi diagnóstico no es lo único que me define, pero es importante porque...

## ¿Qué significa para mi ser autista?

Tu respuesta: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



¿Cómo me siento yo ante el diagnóstico?

Tu respuesta: \_\_\_\_\_



## RECUERDA QUE...

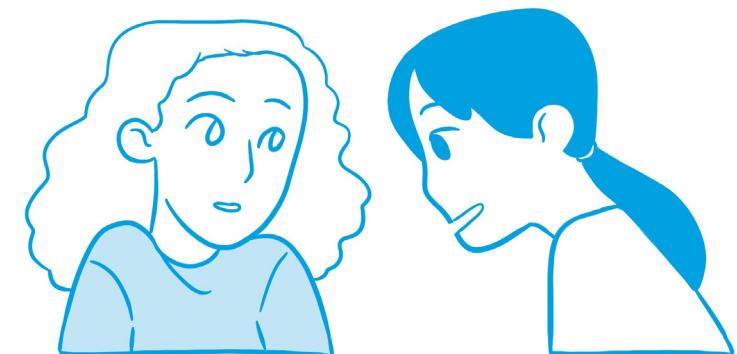
El **autismo no es lo único que te define**, pero sí puede formar parte de tu identidad. Algunas personas lo consideran una característica importante de sí mismas y sienten que esas cosas que le hacen diferente son algo positivo y enriquecedor, que vale la pena mostrar al mundo.

Cada persona puede tener una idea diferente sobre lo que significa ser autista, porque no hay dos personas con autismo iguales. Está bien sentir cosas diferentes al respecto, signifique lo que signifique para ti.

Eso sí, recuerda no valorar solo lo negativo, y **pensar también en las cosas buenas que puede tener**: quizá tener el diagnóstico te ayuda a comprenderte mejor a ti y a tu entorno, a relacionarte con los demás y a saber cómo necesitas que se relacionen contigo.

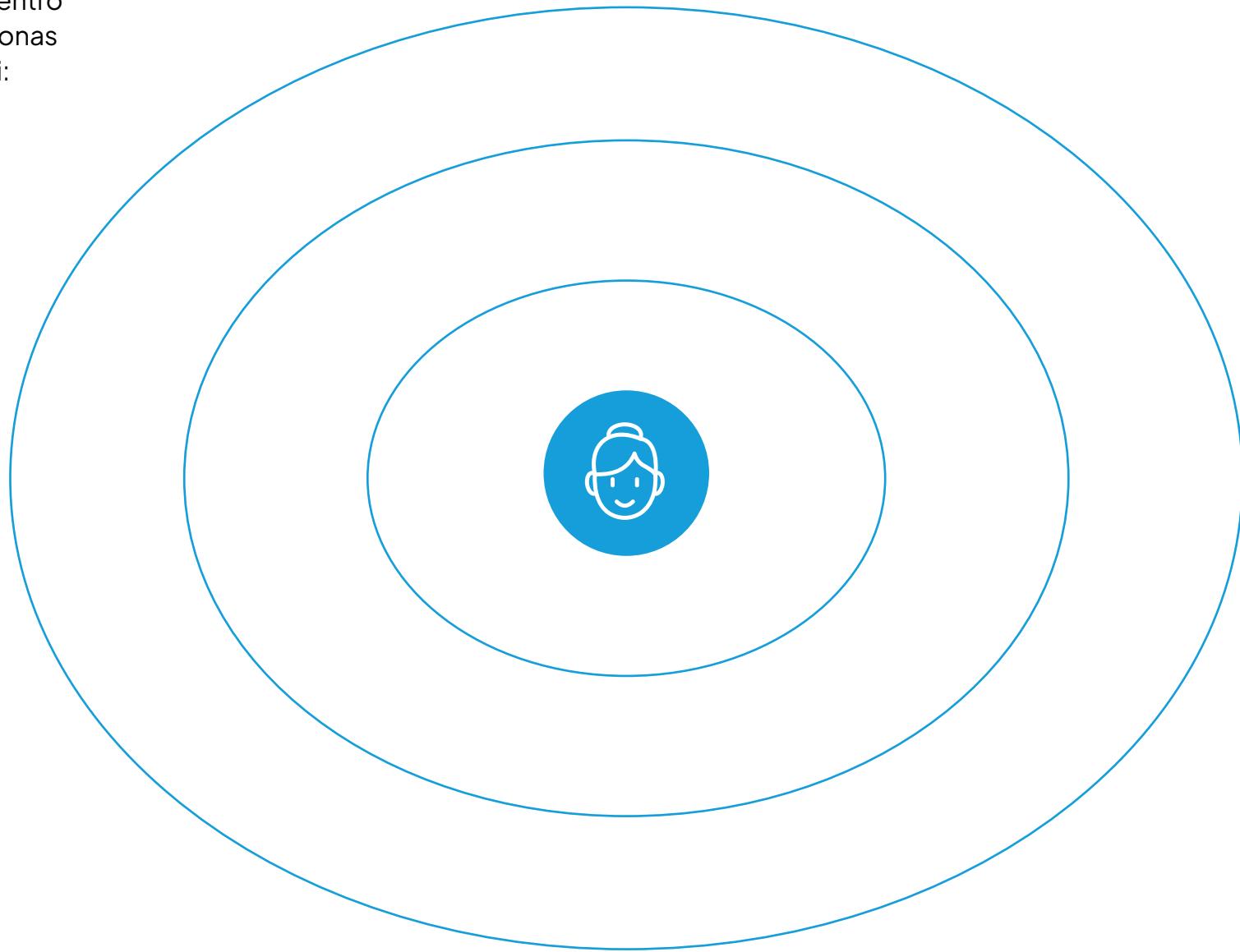
Si tienes dudas sobre tu diagnóstico, no dudes en consultar con un profesional.

Puede ser un médico o tus profes. También puedes decírselo a tu familia y que te ayuden a llegar al profesional más adecuado.



## Mis relaciones con otras personas

¿Quién me rodea? Sitúate en el centro y en los círculos coloca a las personas que consideras más cercanas a ti: familia, amig@s, conocid@s...



Aquí tienes tres claves para cuidar tus relaciones con las personas más cercanas a tu círculo:



**Comunicación:** hablar abierta y honestamente con tus personas de confianza, expresar tus sentimientos y pensamientos y escuchar lo que las otras personas tienen que decir también.



**Respeto mutuo:** tratar a las personas con amabilidad y valorar sus opiniones, sentimientos y límites. También implica respetar sus diferencias y aceptarlas tal como son, sin tratar de cambiarlas.



**Entendimiento:** comprender y aceptar las experiencias, pensamientos y sentimientos de las otras personas. Significa ponerte en su lugar, tratar de ver las cosas desde su punto de vista y ser comprensiva cuando tienen dificultades o problemas.

Siguiendo estas tres claves, conseguiremos relaciones más duraderas y sinceras.

También crearemos un espacio seguro para compartir nuestra singularidad con el mundo.

# ¿Cómo me relaciono?

Actividades para reflexionar sobre mis relaciones más cercanas.

Lo primero que debemos tener presente es que **el amor**, ya sea de amistades, familiares o parejas **no duele**, **no nos hace sentir culpables y no nos aparta de nuestros planes, aspiraciones y seres queridos**.

Además, **si alguien nos quiere, nos acepta tal y como somos**. No tenemos que mentir u ocultar cosas sobre nosotras para sentirnos aceptadas.

Todas podemos tener relaciones en las que, sin que nos demos cuenta, nos están haciendo daño. Un primer paso para cambiarlo es identificar conductas dañinas.

## ¡Hagamos un ejercicio!

Escoge una persona cercana con la que te relaciones y señala con una "X" tantas frases como creas que has vivido o vives:

- En una discusión, siempre soy yo quien acaba dando la razón o pidiendo perdón.
- La otra persona no tiene en cuenta mi opinión y mis necesidades a la hora de hacer planes.
- No le importan mis problemas y lo que necesito. De vez en cuando me suelta que soy una exagerada.
- Discutimos más de lo que nos divertimos.
- Cuando estoy con él o ella, no puedo ser yo misma porque siento que no me va a aceptar, y finjo para agradarle.
- Se pone nerviosa o nervioso si no le contesto pronto al WhatsApp o red social.

## La respuesta

Por cada frase marcada, suma un punto.

En total, hay 6 PUNTOS.

¿Cuántos puntos has sacado? \_\_\_\_\_

Una puntuación alta debería hacer sonar nuestras alarmas.

Si crees que tu relación con alguien se caracteriza por este tipo de conductas dañinas, debes considerar hablar con él o ella cuanto antes, pedir ayuda a otras personas de confianza o incluso poner fin a esa relación.

Para reflexionar: ¿Y si tenemos nosotras este tipo de conductas? Vuelve a leer el ejercicio y piensa si eres tú que te pones nerviosa cuando no te contestan pronto, o si has llamado a alguien alguna vez "exagerado" o "exagerada".

Nosotras también tenemos que cuidar de las personas que queremos y respetar sus límites.

# ¿A qué suena una relación sana?

Relación dañina vs relación sana

## SI MI RELACIÓN SUENA ASÍ

Yo soy así y no voy a cambiar. Si quieras estar conmigo tienes que aceptarme así.

El amor lo puede todo.

Si me conoce de verdad, debería saber por qué estoy enfadado/a.

Mi querido debería llamarme, escribirme, venir a verme...

El amor es dar, sin recibir nada a cambio.

Le perdonaré de nuevo, estamos tan bien ahora... sé que esta vez cambiará de verdad.

## SONARÍA MEJOR ASÍ

Vamos a ver qué comportamientos podemos cambiar para mejorar nuestra relación y que las dos personas nos sintamos bien.

El amor es importante en una relación, pero no lo es todo. Lo más importante es que te acepte tal y como eres y respete tus sentimientos y necesidades.

Si quiero que me entiendan, debo comunicar qué me ocurre y qué siento.

Mi pareja, amistad o familiar no es una persona perfecta, si quiero o necesito algo, debería comunicárselo. También hay que respetar sus tiempos y espacios.

El amor es dar, pero también recibir lo que necesito y lo que pido.

Ya le he perdonado muchas veces, esto empieza a repetirse demasiado. Tengo que poner un límite.

### ¡Cuidado con que te hagan luz de gas o gaslighting!



**¿Qué es?** Es un tipo de abuso psicológico en el que se manipula a la otra persona para que dude sobre la realidad. A veces, las mujeres con autismo pueden ser más vulnerables a este tipo de abuso, en ocasiones por dificultades para interpretar las intenciones detrás de las palabras de otras personas.

Por ejemplo, que te llamen "exagerada" cuando te quejas o que menosprecien tus preocupaciones.

# Señales de acoso: Semáforo de buenas y malas formas de que se relacionen contigo



Si se burlan o ríen de ti, es una **mala forma** de relacionarse.

Si te hacen daño físico, aunque sea como juego, es una **mala forma** de relacionarse.

Si te dejan fuera de las actividades, planes o juegos en grupo, es una **mala forma** de relacionarse.

Si te sientes obligada a hacer cosas que no quieras por miedo a que te rechacen, es una **mala forma** de relacionarse.



Si te sientes cómoda con ellos y ellas y te respetan tal y como eres, es una **buena forma** de relacionarse.

Si cuidan de tu bienestar emocional y físico, es una **buena forma** de relacionarse.

Si te invitan a las actividades, planes o juegos en grupo, es una **buena forma** de relacionarse.

Si te animan a hacer las cosas que te gustan y hace que te sientas bien contigo misma, es una **buena forma** de demostrar su interés.

Si te sientes mal con tus compañeros y compañeras de clase o en tu círculo de amistades, es posible que te encuentres en una situación de acoso por su parte.

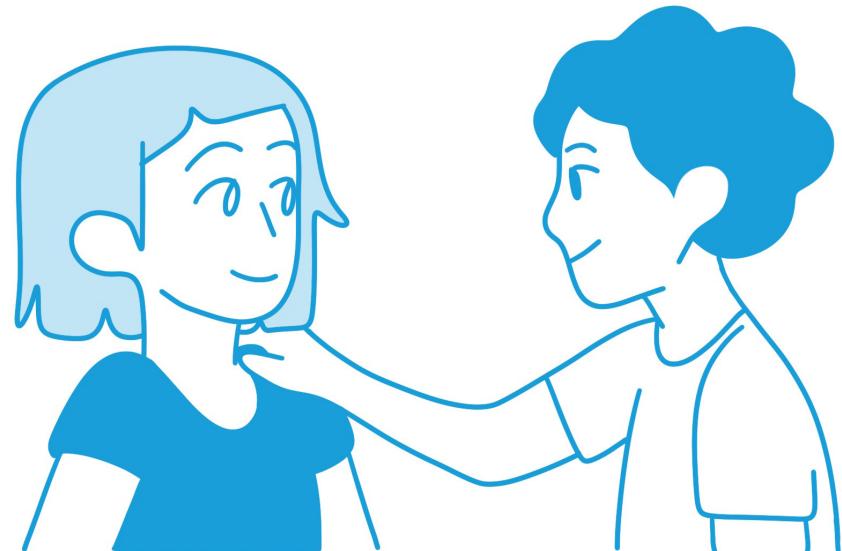
**No dudes en acudir a tus personas adultas de confianza para hablar de ello y buscar soluciones.**

Ahora que has terminado de trabajar en este cuaderno  
seguro que te conoces un poco mejor a ti misma.

También has empezado a aclarar algunas dudas  
sobre tu autismo.

Saber cómo somos, cómo nos vemos,  
lo que nos gusta y lo que no, y cómo nos relacionamos con  
los demás es un superpoder que nos hace más fuertes.

**¡Es el valor de ser tú misma!**



## Te puede interesar también...



### Cuentas que puedes seguir en redes sociales:

- Lamichiautista (@lamichiautista)
- Sara Caballeria (@saracaballeria)
- Sara Codina (@mujeryautista)
- Iniciativa “Yo mujer autista” de Fundación Miradas



### Películas y series que puedes ver:

- Music (2021)
- As we see it: Nuestra Mirada (2022)
- Mozart and the Whale (2005)
- Temple Grandin (2010)
- Chocolate (2008)
- Woo, abogada extraordinaria (2022)



### Libros y guías que puedes leer:

- Neurodivina y punto. 40 años siendo autista y yo sin saberlo (2023). Sara Codina.
- Cómo ser autista (2021). Charlotte Amelia Poe.
- Pensar con imágenes. Mi vida con el autismo (2006). Temple Grandin.
- Guía “Cómo prevenir el acoso” de Fundación ONCE y Asociación. Lectura Fácil: 10 Cómo prevenir el acoso ([fundaciononce.es](http://fundaciononce.es))

También puedes encontrar muchos más recursos e información en la web y redes sociales de Autismo España:

- Web: [www.autismo.org.es](http://www.autismo.org.es)
- Instagram: @autismo\_espana
- X(Twitter): @autismo\_espana
- Facebook: Autismo España
- LinkedIn: Autismo España
- YouTube: Confederación Autismo España



Calle de Garibay, 7, 3º Izquierda  
28007 – Madrid  
T. 915 9134 09  
[confederacion@autismo.org.es](mailto:confederacion@autismo.org.es)



Financiado por:

