

Síndrome de Asperger y TEA: Más allá del diagnóstico

Durante muchos años se utilizó el término **Síndrome de Asperger** para describir a personas que presentaban dificultades en la comunicación social y patrones de interés o comportamiento muy específicos, pero sin retraso significativo en el desarrollo del lenguaje o de la capacidad intelectual.

Actualmente, según el **DSM-5-TR**, el diagnóstico de Asperger ya no existe como categoría independiente. Estas características se incluyen dentro del **Trastorno del Espectro Autista (TEA)**. Sin embargo, muchas personas continúan identificándose con el término Asperger porque forma parte de su historia diagnóstica y de la manera en que han comprendido su experiencia vital.

Más allá de las etiquetas, lo importante es entender que estamos hablando de una forma particular de procesar la información, relacionarse con los demás y experimentar el mundo.

Del Asperger al TEA: Rompiendo mitos

Durante mucho tiempo, las diferencias asociadas al Asperger fueron interpretadas erróneamente como falta de interés por los demás, frialdad emocional o escasa empatía. Hoy sabemos que esta visión es simplista y, en muchos casos, injusta.

Las personas con características Asperger suelen sentir, emocionarse y vincularse profundamente. Lo que ocurre es que, a menudo, la forma en que interpretan las señales sociales es diferente.

Hay aspectos que mientras que para otras personas resultan intuitivos, para ellos pueden requerir un **esfuerzo consciente**, como puede ser:

- ❖ Interpretar dobles sentidos.
- ❖ Captar ironías.
- ❖ Entender mensajes implícitos.
- ❖ Anticipar reacciones sociales.

Es como si el mundo social viniera sin instrucciones claras y hubiera que aprender muchas de sus normas de manera más racional que intuitiva.

Características frecuentes en el espectro

Cada persona es única y no existe un perfil idéntico para todos. Sin embargo, algunas características frecuentes en el **Síndrome de Asperger y TEA** incluyen:



Dificultades en la comunicación social

Puede resultar complicado iniciar conversaciones, mantener intercambios sociales espontáneos, interpretar gestos o expresiones faciales o comprender normas sociales implícitas. Esto ocurre no porque no exista interés por relacionarse, sino porque las claves sociales pueden resultar menos evidentes.

Intereses intensos y específicos

Muchas personas desarrollan intereses profundos en áreas concretas. Puede ser historia, informática, ciencia, arte, transporte, naturaleza, coleccionismo, música... Estos intereses suelen ser una **fuerza importante de disfrute, seguridad y desarrollo personal**.



Necesidad de previsibilidad

Los cambios inesperados pueden generar un malestar significativo. Las rutinas, la organización y la anticipación permiten reducir la incertidumbre y aportan una necesaria sensación de seguridad.



Sensibilidad sensorial

Algunas personas presentan una sensibilidad elevada a ruidos, luces o sensaciones físicas. Lo que para otros pasa desapercibido puede resultar muy intenso o agotador.

El coste invisible: Camuflaje social y diagnóstico en adultos

Muchas personas que reciben este diagnóstico en la adolescencia o en la edad adulta describen una sensación recurrente: *“Siempre sentí que era diferente, pero no sabía por qué”*.

A menudo han pasado años intentando adaptarse a expectativas sociales que no comprendían del todo, apareciendo la sensación de estar observando un código social que los demás parecen conocer de forma natural. Para encajar, muchas personas con características Asperger desarrollan estrategias y acaban **memorizando reglas sociales** a partir de lo que observan. Este esfuerzo constante (conocido como *masking* o camuflaje) puede ser muy eficaz hacia fuera, pero también muy agotador.

Como consecuencia, algunas personas llegan a sentirse desconectadas de sí mismas por intentar responder continuamente a lo que creen que los demás esperan. Por ello, no es raro que aparezcan dificultades emocionales, como:

- ❖ Ansiedad.
- ❖ Baja autoestima.
- ❖ Aislamiento o agotamiento emocional.



En muchos de los casos, estas dificultades no provienen únicamente de las características del espectro autista, sino de años de experiencias donde la persona se ha sentido incomprendida, juzgada o fuera de lugar. **El sufrimiento suele surgir menos de la diferencia en sí misma que de la dificultad del entorno para comprenderla.**

Una mirada actual desde la psicología clínica

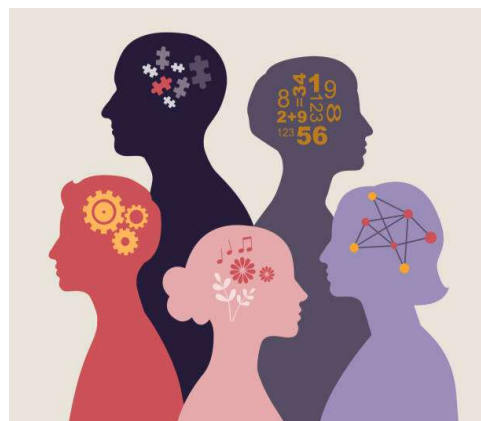
Desde una perspectiva del neurodesarrollo y la psicología contemporánea, es importante evitar interpretaciones antiguas que culpabilizaban a las familias o reducían el autismo a conflictos emocionales.

Actualmente sabemos que el **TEA es una condición del neurodesarrollo**. Más allá del diagnóstico, cada individuo construye una forma singular de relacionarse con los demás y consigo mismo. No hay dos personas dentro del espectro que vivan su realidad de la misma manera; por eso resulta tan importante escuchar a la persona y no únicamente al diagnóstico.

Capacidades y fortalezas valiosas

Cuando se habla de Asperger, muchas veces el foco se coloca exclusivamente en las dificultades. Sin embargo, también suelen aparecer capacidades muy valiosas:

- ❖ Gran atención a los detalles.
- ❖ Pensamiento lógico y analítico.
- ❖ Honestidad y perseverancia.
- ❖ Alta capacidad de concentración, creatividad y autenticidad.



Por supuesto, no todas las personas presentan las mismas fortalezas, pero es importante recordar que estamos hablando de **diferencias, no únicamente de déficits**.

El enfoque de la intervención psicológica

El objetivo de la intervención psicológica no es que la persona deje de ser quien es. No se trata de eliminar rasgos de personalidad ni de obligar a encajar en modelos sociales rígidos.

El trabajo terapéutico suele orientarse a **comprender mejor el propio funcionamiento** y aprender a desarrollar recursos para las relaciones interpersonales, favoreciendo una vida más satisfactoria y coherente con las propias necesidades. En algunos casos, también puede ser útil el apoyo farmacológico para tratar síntomas asociados como la ansiedad, la depresión o las alteraciones del sueño.

Durante años, muchas personas con características Asperger crecieron sintiéndose extrañas, defectuosas o fuera de lugar. Hoy sabemos que no se trata de estar roto ni de carecer de algo esencial; se trata de una **forma distinta de percibir, procesar y relacionarse con el mundo**.

Comprender estas diferencias no solo ayuda a quien las vive. También permite construir una sociedad más sensible a la diversidad humana. Porque no todas las mentes funcionan igual, y precisamente en esa diversidad reside una parte importante de la riqueza de nuestra experiencia como personas.

Ana Pamplona Hortas, Psicóloga clínica.