

10 estrategias para que el masking no te agote

Una guía práctica para personas autistas, escrita desde dentro del espectro

Desde el paradigma de la neurodiversidad

autismoycrianzarespetuosa.com

Antes de empezar

El masking es el esfuerzo consciente de ocultar o reprimir rasgos autistas para encajar socialmente: contener el stimming, forzar el contacto visual, callar lo que molesta. No es timidez ni buena educación, es un trabajo mental constante que agota.

Estas 10 estrategias no buscan que dejes de enmascarar de golpe —a veces no es seguro ni posible—, sino reducir el coste que tiene, dentro y fuera de casa.

1

Identifica tus señales de sobrecarga antes del colapso

Dolor de cabeza, tensión en la mandíbula, irritabilidad creciente: aprende a reconocerlas como un aviso temprano, no como un fallo personal. Cuanto antes las detectes, antes puedes actuar.

2

Resérvate micro-pausas sensoriales durante el día

Cinco minutos a solas, sin estímulos ni exigencias sociales, pueden cambiar por completo cómo llegas al resto de la jornada. No hace falta mucho tiempo, hace falta que sea real.

3

Prepara un “guion de salida” para situaciones sociales

Tener pensadas de antemano frases como “tengo que irme un momento” o “necesito el baño” reduce muchísimo la carga de tener que improvisar una salida en caliente.

4

Elige tus batallas

No todo merece la misma energía. Decide de forma consciente qué conflictos vas a afrontar y cuáles vas a dejar pasar, sin sentir que eso te convierte en alguien que no defiende lo que cree.

5

Permítete el stimming cuando puedas

Mover las manos, balancearte, lo que te ayude a regularte: cuanto más espacio le des en privado (y en público, cuando sea posible), menos presión acumulas durante el resto del día.

6

Comunica tus límites con antelación, no en caliente

Avisar antes (“necesito que el volumen esté bajo”, “prefiero no que me toquen al saludar”) es mucho menos agotador, y más eficaz, que pedirlo en medio de la sobrecarga.

7

Crea un espacio de descompresión al llegar a casa

Un rato de transición, sin exigencias ni conversaciones largas, antes de retomar la “vida familiar normal”. Avisa a quien viva contigo de que lo necesitas.

8

Rodéate de quien no te exija camuflarte

Las relaciones donde puedes ser tú mismo sin esfuerzo son las que de verdad recargan energía. Identifica quiénes son esas personas en tu vida y dales prioridad.

9

Practica el “unmasking” progresivo en entornos seguros

Mostrar poco a poco más de ti mismo en los sitios donde confías entrena el “músculo” de no fingir, y hace que cada vez cueste menos ser auténtico.

10

Normaliza decir “hoy no puedo” sin dar explicaciones

No le debes a nadie un justificante de tu cansancio. Poner el límite sin tener que argumentarlo es, en sí mismo, una forma de dejar de enmascarar.

¿Sientes que necesitas orientación en este camino?

Como adultos autistas y padres neurodivergentes, conocemos de primera mano las dudas, los desafíos y las alegrías de este proceso. Si buscas un acompañamiento personalizado, da el primer paso:

 **WhatsApp: +34 643 17 22 73**

autismoycrianzarespetuosa.com