

# Mujer Asperger

Entendiendo a la mujer autista





Edita: Federación Andaluza de Síndrome de Asperger

federacion@aspergerandalucia.org

www.aspergerandalucia.org

Octubre 2023: primera edición

Septiembre 2025: segunda edición

Núm. DL.: SE 1986-2025

Financiado por:



**Actividad subvencionada con cargo a la  
asignación tributaria del 0,7%  
del Impuesto sobre la  
Renta de las Personas Físicas**

Esta guía no habría sido posible sin la colaboración de:

María Ruíz-Peña (CEPAMA)

Soledad Reina (Grupo Mujer Asperger-TEA Sevilla)

M.<sup>a</sup> Luisa Palancar (Coordinadora del grupo Asperger-TEA Sevilla)



*Mención especial a la memoria de Raquel Muñoz Navarro. Gracias a ella hemos podido obtener los primeros borradores de las necesidades específicas de las mujeres en el espectro autista.*



Mujer Asperger. Entendiendo a la mujer autista. 2.<sup>a</sup> edición. © 2025  
by Federación Andaluza de Síndrome de Asperger is licensed under

CC BY-NC-ND 4.0

# ÍNDICE

1

- **ASPERGER EN FEMENINO**

2

- **DIFERENCIAS DEL ASPERGER FEMENINO**
  - Niñas
  - Adolescentes
  - Adultas

3

- **BUENAS PRÁCTICAS**
  - Comunicación
  - Camuflaje
  - Ansiedad
  - Vulnerabilidad
  - Emociones
  - Niñas y Adolescentes



4

- **RECURSOS**
  - Grupos de apoyo mutuo
  - Atención específica

5

- **DIRECTORIO**

*Esta guía se refiere exclusivamente a la mujer autista grado I*

# 1. ASPERGER EN FEMENINO

El Asperger\* es un trastorno del neurodesarrollo que conlleva una alteración neurobiológica en el procesamiento de la información. Está incluido dentro del espectro autista y se denomina también TEA con necesidades de apoyo de nivel 1.

Las personas que lo presentan no muestran características físicas diferenciadoras pero, aunque existe una gran heterogeneidad entre las personas en el espectro autista, todas ellas presentan una compleja dificultad social que pueden llegar a crear disfunción y discapacidad psicosocial.

Existe disparidad entre su presentación en hombres y mujeres. Esto ha provocado un infradiagnóstico de ellas, pues los ítems que fundamentan el diagnóstico están basados en el estudio de las características masculinas (CONFAE, 2021). Se aprecian diferencias en el desarrollo social, emocional y cognitivo de las mujeres y hombres; ya no sólo por las diferencias que existen a nivel neurobiológico, sino también por los propios procesos de socialización diferencial que se dan, influidos por el contexto sociocultural de desarrollo. En general, las mujeres Asperger suelen tener un mayor desarrollo social y/o emocional, lo cual se traduce en mayor capacidad de observación y de imitación, y, por lo tanto, un mayor desarrollo de las destrezas y habilidades requeridas en diferentes contextos relacionales. Todo ello, motiva a que la detección sea más tardía, ya no solo por el desarrollo de dichas capacidades, sino también por las exigencias que la propia sociedad impone por el simple hecho de ser mujer (estereotipos de género), lo cual genera que sus dificultades socioemocionales puedan pasar más desapercibidas.

\*Desde la publicación del Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales (DSM V) y la última revisión de la Clasificación Internacional de Enfermedades (CIE-11) de la Organización Mundial de la Salud (OMS) la denominación usada es Trastorno del Espectro del Autismo. A lo largo de la guía se utilizará también el término Asperger (clasificado actualmente como TEA-1), ya que se ha popularizado durante la vigencia de los anteriores manuales.

## 2. DIFERENCIAS DEL ASPERGER EN FEMENINO

Existen diferencias en la presentación del espectro autista en femenino y en masculino. Las más frecuentes son:

Los varones presentan intereses restringidos más estereotipados y más específicos. En mujeres, pueden ser intereses más aceptados socialmente pero que difieren en la intensidad de estos, llegando a ser muy absorbentes.

Las niñas y mujeres presentan, en apariencia, mejores habilidades sociales y de la comunicación verbal y no verbal, puesto que suelen tener más capacidad para imitar, disimular o aprender determinadas conductas para encajar en el contexto social. Esto pasa factura a su salud mental en forma de agotamiento crónico, ansiedad, depresiones y otros problemas de salud mental.

La regulación emocional en varones suele ser más explícita, presentando estereotipias como aleteos, balanceos, giros... En mujeres (especialmente adultas) este tipo de regulaciones pueden presentarse como tareas repetitivas (ordenar, clasificar), pensamientos obsesivos y/o recurrentes que pueden pasar desapercibidas al tener un mayor ajuste social.

Una de las señales de alerta más llamativas que facilitan el diagnóstico del TEA en los niños son las conductas disruptivas. En el caso de las niñas, las dificultades conductuales son menos frecuentes o menos evidentes, puesto que culturalmente, el comportamiento tranquilo o tímido se asocia al género femenino.



- ★ Se retira a lugares tranquilos en situaciones sociales
- ★ Rabieta intensas y largas por circunstancias que, en apariencia, no revisten tanta gravedad
- ★ Hiper o hiposensibilidad a estímulos sensoriales (ruido, luz, dolor, olor...). La hipersensibilidad no sólo se asocia a experiencias desagradables
- ★ Movimientos o palabras repetitivas (estereotipias sutiles)
- ★ Juego aparentemente simbólico pero centrado en ordenación de objetos y preparación de escenas
- ★ En ocasiones, presencia de conductas con tendencias controladoras sobre el juego de los demás
- ★ Pertenencia a grupos de iguales, pero sin participación activa
- ★ Desinhibición social (por ejemplo, preguntas inapropiadas o íntimas)
- ★ En ocasiones, excesiva complacencia
- ★ No distingue burlas y/o bromas de sus iguales
- ★ Amistades restringidas con dificultad para intimar
- ★ Intereses muy intensos (pueden coincidir con los del grupo de iguales)
- ★ Imitación social de iguales o personajes famosos (tono de voz, ademanes...)
- ★ Aparente timidez
- ★ Buenas habilidades lingüísticas, pudiendo ser un lenguaje directo y tajante o, por otro lado, condescendiente, es decir, que se acomoda por bondad o conveniencia al gusto y voluntad de alguien





- ★ Poca espontaneidad en la comunicación
- ★ Conflictos con la propia identidad personal y de género más complejos que la de sus iguales
- ★ Pueden aparecer trastornos de la conducta alimentaria
- ★ Ansiedad ligada a alto perfeccionismo
- ★ Dificultades para comprender las normas sociales no explícitas
- ★ Dificultades con la comprensión del lenguaje no verbal
- ★ Uso de prendas inadecuadas según el contexto o el clima
- ★ Alta sensibilidad con determinadas texturas de los alimentos o determinados tejidos
- ★ Aislamiento en el instituto o víctima de acoso escolar
- ★ En ocasiones, pueden presentar alteraciones del sueño
- ★ Síntomas depresivos y/o de ansiedad
- ★ Hiper o hiposensibilidad a estímulos sensoriales (ruido, luz, dolor, olor...). La hipersensibilidad no sólo se asocia a experiencias desagradables
- ★ Pueden ser percibidas como “bordes” o “desinteresadas” por su respuesta ante la falta de comprensión de bromas o ironías
- ★ La falta de comprensión social puede provocar que sean vistas como chicas con un talante aparentemente serio o distante
- ★ La combinación de inflexibilidad y sensibilidad puede manifestarse como signos de intolerancia hacia la injusticia y las desigualdades
- ★ Su deseo de encajar en algún grupo puede llevarla a asumir conductas de riesgo. Son especialmente vulnerables al abuso sexual
- ★ El buen rendimiento académico y buen comportamiento las hace pasar desapercibidas. Atender a las somatizaciones como signo de alerta





- ★ Dificultades en el manejo de los turnos de conversación
- ★ Ingenuidad debida a las dificultades para adivinar las intenciones de los demás, haciéndola vulnerable ante estafas o relaciones de dominación-poder
- ★ Dificultades para la gestión de la vida cotidiana (economía, tiempo, alimentación, dificultad en la crianza de los hijos/as...)
- ★ Dificultades para disculparse, o disculparse en exceso
- ★ Intereses intensos, llegando a ser muy absorbentes
- ★ Comunicación repetitiva, especialmente de manera interna
- ★ Agotamiento intenso tras encuentros sociales
- ★ Dificultad para interpretar y expresar las propias sensaciones corporales
- ★ Problemas digestivos, tensión muscular, contracturas, dolor de cabeza o dolores difusos debido a la somatización
- ★ Bloqueos ante situaciones no planificadas o determinados estímulos sensoriales
- ★ Historial de abandono de sus proyectos (aunque sean motivadores o ilusionantes)
- ★ Hiper o hiposensibilidad a estímulos sensoriales (ruido, luz, dolor, olor...). La hipersensibilidad no sólo se asocia a experiencias desagradables
- ★ Necesidad de preparación de guiones sociales ante reuniones o eventos
- ★ Es frecuente la saturación por someterse a sobreesfuerzos para afrontar situaciones sociales, así como el desarrollo de una actitud pasiva ante sucesos dolorosos u hostiles



# 3. BUENAS PRÁCTICAS

## NIÑAS Y ADOLESCENTES

- ♥ No menospreciar la necesidad de diagnóstico por su buena actitud, ya que la complacencia es una característica recurrente.
- ♥ Prestar atención a las rabietas, ya que es una forma de autorregulación que no debe ser subestimada.
- ♥ La importancia del consentimiento debe ser explicada de manera clara y sin metáforas.
- ♥ Es necesario ser explícitos con el concepto de intimidad, propia y ajena, para reducir su vulnerabilidad
- ♥ El enmascaramiento mediante imitación es muy frecuente. Apoya el desarrollo de su identidad personal.
- ♥ Deja claro el concepto de amistad, diferenciando qué es amistad y qué no lo es (burlas, humillaciones, posesión, complacencia....)
- ♥ Ten en cuenta que el perfil femenino del espectro autista es menos visible, especialmente en hijas únicas, donde no existen referencias para comparar.

## COMUNICACIÓN

- ♥ Usa lenguaje explícito
- ♥ Toma la iniciativa de la conversación
- ♥ Reduce generalidades o convencionalismos
- ♥ Reduce los estímulos verbales o sensoriales
- ♥ Respeta los turnos de palabra
- ♥ Dale tiempo para que se autorregule

## CAMUFLAJE

*También llamado masking o enmascaramiento, es una de las peculiaridades más frecuentes en el Asperger en femenino, mediante el cual las mujeres en el espectro autista imitan conductas neurotípicas que terminan generando un alto coste emocional y derivando en graves problemas de salud mental.*

- ♥ Permítele un espacio y tiempo adecuado a sus necesidades, ya que está haciendo un sobreesfuerzo para mantener una actitud neurotípica.
- ♥ Si lo necesita, emplázala a otro día y facilítale un guion de la entrevista o preguntas que vas a realizarle. La anticipación y la planificación le ofrecerá comodidad y reducir tensiones.

## ANSIEDAD

- ♥ Promueve un contexto de acogimiento preservando el espacio personal
- ♥ Pregúntale por sus necesidades para reforzar así sus sensaciones y cubrir su acompañamiento
- ♥ Permítele su tiempo y mantén el silencio y apoyo siempre adaptado a las necesidades de cada persona
- ♥ Permite y normaliza elementos de ayuda a la regulación: por ejemplo, tocar algunas texturas o amuletos, balancearse sutilmente o realizar cualquier movimiento repetitivo como clasificar, ordenar...
- ♥ Para disminuir su malestar es adecuado planificar con la mayor antelación posible los objetivos a abordar para darle seguridad.

## VULNERABILIDAD

- ♥ A veces no son conscientes de haber sido víctima de abuso, estafa o estar inmersas en una relación dañina, por ello, explícales con sinceridad y empatía las causas y consecuencias de las relaciones de dominación-poder.
- ♥ Fomenta una visión realista que le facilite distinguir si está forzando el mantenimiento de una relación de pareja únicamente para encajar en el contexto social.
- ♥ Ofrécele referencias y toma de perspectiva para poder abordar estas situaciones o conflictos a su ritmo.
- ♥ Si detectas que puede estar alterando su identidad para pertenecer a un grupo y/o complacer a los demás, y puede suponer un riesgo, favorece una toma de conciencia de lo que implica la pérdida de la identidad propia.
- ♥ Fortalecer su autoestima puede prevenir problemas de salud mental

## EMOCIONES

- ♥ Promueve un espacio de confianza que la ayude a expresarse. De esta manera, la ayudarás a no bloquearse o cargar con sus emociones si no es capaz de expresarlas.
- ♥ Favorece un contexto de ayuda donde pueda ser libre de mostrar sus estereotipias y/o de autorregularse mediante el uso de sus elementos de estimulación sensorial.
- ♥ Si sufre un bloqueo emocional de baja intensidad dale tiempo para reaccionar.
- ♥ Si sufre un bloqueo de alta intensidad pregúntale si tiene una persona de referencia para estas situaciones, pídele que la llame y hable con ella.

## 4. RECURSOS

### GRUPOS DE APOYO MUTUO

Son grupos de mujeres que se reúnen de forma periódica para ayudarse y hacer frente a problemas que provocan alteraciones en su vida cotidiana. La adhesión al grupo permite la expresión de dudas, miedos y emociones derivadas de su vivencia en un entorno acogedor.

Todas las integrantes del grupo tienen igual importancia y el mismo derecho a expresarse, no existiendo jerarquía entre ellas. Pueden estar mediados por una profesional u otra persona facilitadora, que coordina la sesión y ejerce de moderadora procurando que todas las participantes puedan expresarse libremente y por igual.

Los grupos de apoyo mutuo permiten que sus integrantes adquieran información de la que no disponían y pueden servir para incorporar nuevas conductas y estrategias de afrontamiento.

Gracias a la cohesión del grupo surge un apoyo emocional muy importante debido a la sensación de sentirse comprendidas; también favorece la expresión emocional y, además, permite establecer lazos de unión y romper el aislamiento.

### ATENCIÓN ESPECÍFICA

Es una intervención individualizada, del ámbito psicosocial, en la que se trabajan las circunstancias personales, promoviendo el fortalecimiento de su capacidad y sus herramientas para hacer frente a las situaciones de vulnerabilidad.

La atención se realiza por profesionales especializadas en el Asperger en femenino, en un espacio íntimo y relajado que permite a la mujer la expresión y reconocimiento de sus emociones y la potenciación de sus capacidades.



# RECURSOS

 **CEPAMA**  
Mujeres Autistas

Inicio Acerca de

Somos mujeres autistas

[www.cepama.es](http://www.cepama.es)

 **Asperger-TEA**  
Sevilla

Organiza y presenta:

**JORNADAS MUJER ASPERGER-TEA**

II SIMPOSIO

Sevilla, 17 y 18 de noviembre 2023

+ info:



[aspergersevilla.org](http://aspergersevilla.org)

**Mujer Asperger, en AspergerSevilla.org**

**MUJERES AUTISTAS**

desde dentro del espectro

**Cepama (2020)**



**RECOMENDACIONES PARA LA DETECCIÓN Y EL DIAGNÓSTICO DEL TRASTORNO DEL ESPECTRO DEL AUTISMO EN NIÑAS Y MUJERES**

**Hernández Layna C. et al. (CAE 2021)**

**GUÍA DE BUENAS PRÁCTICAS EN NIÑAS, ADOLESCENTES Y MUJERES CON TRASTORNO DEL ESPECTRO DEL AUTISMO**



**Merino M. et al. (AETAPI, 2018)**

**Mujeres y autismo**  
*La identidad camuflada*

**María Merino Martínez y colaboradores**



**Merino M. et al. (2022)**

## ¿CÓMO Y DESDE DÓNDE NOS RELACIONAMOS?

TIPOS DE APEGO, EL MITO DEL AMOR ROMÁNTICO, ¿QUÉ ES LA RESPONSABILIDAD AFECTIVA?  
RED FLAGS PARA DETECTAR UNA RELACIÓN QUE DAÑA





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

## DATING APPS





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

# 5. DIRECTORIO

## Asperger-TEA Almería

Paseo de las Acacias 502,  
local 8-9, Aguadulce  
(Almería)  
744 737 764  
hola@aspergeralmeria.es



## Asperger Cádiz

Plaza Real Hospital de la  
Segunda Aguada. Ed.  
Hermanas Mirabal 2 planta.  
Cádiz  
682 288 850  
cadizasperger@aspergercadiz.com



## Asperger-TEA Sevilla

C/ Ingeniería 3, Ed. Terrats  
planta 3, módulo 38.41960,  
Gines (Sevilla)  
954 163 980  
info@aspergersevilla.org



## As. Onubense SA-TEA

Avenida Alemania, 69.  
21002, Huelva.  
640 972 249  
info@aosa-tea.org



## As. Malagueña SA-TEA

Calle María de la Cruz,  
nº1, local 1. 29010,  
Málaga  
951 221 481  
secretaria@aspergermalaga.es



## Horizonte Asperger Tea

C/ Rastro, 8, entreplanta.  
23003. Jaén  
601 533 601  
info@horizonteasperger.com



## As. Granadina SA-TEA

Calle Bruselas, 38. 18008  
Granada  
658 794 880  
asociacion@aspergergranada.com





## Federación Andaluza de Síndrome de Asperger

Email: [federacion@aspergerandalucia.org](mailto:federacion@aspergerandalucia.org)

TELF: 634 269 365 - 637 214 839 - 672 664 410



[www.aspergerandalucia.org](http://www.aspergerandalucia.org)

# Entiéndeme bien, para entendernos mejor



Con la colaboración de:



Actividad subvencionada con cargo a la  
asignación tributaria del 0,7%  
del Impuesto sobre la  
Renta de las Personas Físicas