

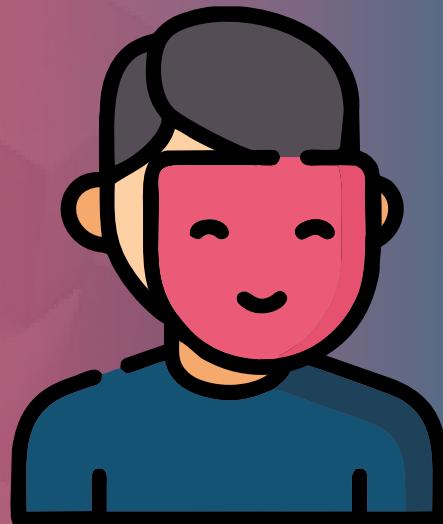
¿Qué es el masking o camuflaje?

En esta versión actualizada hablaremos de estos conceptos que cada vez están siendo más estudiados en personas neurodivergentes.

CONTENIDO INDeB



El **masking** o enmascaramiento es una estrategia de **adaptación social** que no se limita a personas autistas, aunque en este grupo ha sido estudiado con mayor profundidad.



Este concepto describe el esfuerzo consciente o inconsciente por **ocultar rasgos, emociones o comportamientos que podrían ser percibidos como "diferentes"** con el fin de encajar o integrarse en situaciones sociales.

¿Se asocia únicamente a mujeres? ¡No!

El enmascaramiento no tiene límites; **puede ser adoptado por cualquier persona sin distinción de edad, género o trasfondo.**

Al inicio, el estudio del enmascaramiento se enfocó en niñas y mujeres autistas; hoy en día, se conoce que es prevalente entre muchos niños, adolescentes y adultos autistas.

Es importante expresar que el masking **no es exclusivo de un grupo específico y puede manifestarse en cualquier persona que presenta desafíos sociales.** Sin embargo, su prevalencia y las razones detrás de su uso varían significativamente según factores culturales, de género y socioeconómicos.



INDeB

Instituto Neurodesarrollo y Bienestar

¿Qué personas podrían hacer masking?

Personas autistas: que pueden imitar expresiones sociales para apoyo a desafíos sociales o suprimir el “*stimming*” (*comportamientos autoestimulantes*).

Personas con necesidades de apoyo en salud mental: como puede ser en personas con diagnósticos de ansiedad, depresión o déficit atencional a menudo enmascaran sus desafíos emocionales o de atención para mantener una "apariencia funcional" en ambientes sociales o laborales.

Minorías sexuales y de género: Muchas personas LGBTQ+ recurren al masking, especialmente en contextos donde ser auténtico podría exponerlas a discriminación. Esto incluye cambiar la forma en que hablan, se visten o se comportan para evitar revelar su orientación sexual o identidad de género.

Minorías étnicas o religiosas: En contextos multiculturales, el masking también puede darse, las personas pueden ocultar su idioma, creencias o costumbres para evitar prejuicios o discriminación.



INDeB

Instituto Neurodesarrollo y Bienestar

Existen tres rasgos centrales del masking

COMPENSACIÓN

**IMITAR NORMAS
SOCIALES**

ENMASCARAMIENTO

**REPRIMIR RASGOS
AUTISTAS**

ASIMILACIÓN

**ACTUAR Y
PRETENDER**



INDeB

Instituto Neurodesarrollo y Bienestar

Comportamientos o señales de masking

- Hacer guiones para anteponerse a situaciones sociales.
- Repetir frases tal y como las han dicho otros.
- Usar comportamientos aprendidos observados en otras interacciones.
- Practicar expresiones faciales y lenguaje corporal
- Aprender y utilizar destrezas sociales vistas en la televisión y en películas
- Investigar sobre destrezas sociales y hacerlas propias
- Imitar comportamientos sociales de otras personas.
- Suprimir el “stimming”



INDeB

Instituto Neurodesarrollo y Bienestar

Conexión entre el masking y otras necesidades de apoyo en salud mental

A pesar de que enmascarar provee un **alivio temporal** y reduce el riesgo de experimentar una discriminación total, será necesario estar consciente del costo potencial que impone en la salud mental.

El empleo excesivo de masking, predispone al **agotamiento emocional, problemas de identidad, ansiedad y aislamiento.**

Las investigaciones han mostrado una conexión importante entre altos niveles de enmascaramiento y un aumento en los índices de depresión y ansiedad.

El masking es un **reflejo del esfuerzo constante** de las personas autistas, y de otros grupos, por **adaptarse** a un mundo que a menudo no está diseñado para ellas, al promover la **aceptación y reducir las presiones sociales**, no solo mitigamos el impacto negativo del enmascaramiento en la salud mental, sino que también celebramos la riqueza que aporta la **autenticidad y la neurodiversidad**.



INDeB

Instituto Neurodesarrollo y Bienestar



La meta no es encajar en moldes preestablecidos, sino **construir un mundo donde todas las personas puedan ser ellas mismas plenamente, sin temor ni restricciones.**



INDeB

Instituto Neurodesarrollo y Bienestar

www.indeb.cl/blog

DALE LIKE

COMENTA

COMPARTE

GUARDA