El Problema de la Doble Empatía

¿Por qué a veces parece imposible entendernos? · Guía para adolescentes

Lic. Leonela Gallia · MN 66188 · MP 26259

🤔

¿Alguna vez sentiste que por más que intentás explicarte, la otra persona no entiende? ¿O que vos tampoco lográs entender cómo piensa alguien muy diferente a vos?

Eso tiene nombre: **el Problema de la Doble Empatía**. Es un concepto creado por el investigador autista Damian Milton (2012) que cambia completamente cómo pensamos la comunicación entre personas neurodivergentes y neurotípicas.

📖 ¿Qué es exactamente?

🔄

LA DOBLE EMPATÍA

*Cuando dos personas tienen formas muy diferentes de percibir y vivir el mundo, **las dos** van a tener dificultades para entenderse mutuamente. No es un problema de una sola persona: es una brecha que existe entre las dos.*

— Basado en Milton, D.E.M. (2012). Disability & Society, 27(6), 883–887.

💡 La idea vieja vs. la idea nueva

❌ Lo que se creía antes

"Las personas autistas no tienen empatía"

"El problema de comunicación está solo en la persona autista"

"Hay que enseñarles a comunicarse como las personas neurotípicas"

"La persona autista no puede leer señales sociales"

VS

✅ Lo que nos dice la doble empatía

La empatía es difícil **en los dos sentidos**

La dificultad está en la **interacción**, no en una sola persona

Ambas formas de comunicarse son **válidas y diferentes**

Las personas neurotípicas tampoco "leen" bien la mente autista

🌟 ¿Por qué esto importa?

⚖️

IGUALDAD

No es culpa de nadie

Cuando dos personas con mundos internos muy distintos intentan comunicarse, **las dos van a tener dificultades**. Entender esto saca la culpa de encima de una sola persona.



DIVERSIDAD

Diferente no es déficit

Tener una forma distinta de procesar el mundo **no significa estar roto/a**. Las diferencias neurológicas producen diferencias en cómo nos relacionamos, no "defectos sociales".



VOZ PROPIA

La voz autista importa

Durante mucho tiempo se habló *sobre* las personas autistas sin escucharlas. Este concepto fue creado por una persona autista y **pone en el centro su experiencia**.



CONEXIÓN

La conexión es posible

Reconocer que la dificultad es compartida es el **primer paso para conectar de verdad**. Con esfuerzo de ambas partes, el entendimiento mutuo crece.

🚫 Mitos que derriba este concepto

❌ **MITO**

"Las personas autistas no sienten empatía"

✅ **REALIDAD**

Muchas personas autistas sienten empatía profundamente, pero la expresan o procesan de forma diferente. Y los neurotípicos tampoco entienden bien la mente autista.

❌ **MITO**

"Si no te entiendo, el problema es tuyo"

✅ **REALIDAD**

La dificultad de comunicación siempre es bidireccional. Cuando hay una brecha grande en cómo dos personas viven el mundo, ambas experimentan la dificultad.

❌ **MITO**

"Hay una sola forma 'correcta' de relacionarse"

✅ **REALIDAD**

Las normas sociales son construcciones culturales, no verdades absolutas. No existe una manera universalmente "normal" de interactuar.

❌ **MITO**

"Solo hay que enseñarle a la persona autista a adaptarse"

✅ **REALIDAD**

El encuentro real requiere esfuerzo de ambas partes. Las personas neurotípicas también tienen mucho que aprender sobre las formas de comunicación autistas.

🛠️ ¿Qué podemos hacer con esto?

1

Cuestioná los prejuicios

Cuando alguien actúa de forma que "no entendés", preguntate: ¿y yo entiendo su mundo? ¿O solo estoy esperando que se adapte al mío?

💜 **La comprensión va en los dos sentidos**

2

Comunicá de forma explícita

En lugar de esperar que la otra persona "capte" lo que querés, decilo directamente. La comunicación directa no es grosería, es claridad.

💜 **"Yo necesito que me digas X claramente" es válido y útil**

3

Aceptá que hay distintas formas de estar en el mundo

Alguien puede no mirarte a los ojos, no querer abrazarse, necesitar silencio, o reaccionar de forma intensa — eso no significa que no le importás.

💜 **Diferente no es indiferente**

4

Preguntá en lugar de asumir

Si no entendés a alguien, preguntale cómo se siente o qué necesita. No asumas que sabés lo que le pasa.

💜 **"¿Qué necesitás de mí ahora?" es una pregunta poderosa**

5

Escuchá las voces autistas

Busca recursos, libros, podcasts y redes hechas por personas autistas. Nadie entiende mejor la experiencia autista que quienes la viven.

💜 **El conocimiento más valioso viene de la experiencia directa**

Para llevarte guardado

La empatía no es solo *sentir lo que siente el otro*.
También es **hacer el esfuerzo de entender un mundo diferente al tuyo**.

Cuando dos personas se encuentran con mundos internos distintos,
las dos tienen la responsabilidad — y la posibilidad — de construir un puente.

Lic. Leonela Gallia

Psicóloga · MN 66188 · MP 26259

@psi.leonelagallia

Basado en: Milton, D.E.M. (2012). On the ontological status of autism: the 'double empathy problem'. *Disability & Society*, 27(6), 883–887.