



Periodicidad trimestral Abril-Junio: Volumen 4, Numero 2, Años 2026

Efectos del camuflaje autista (autistic masking) en el agotamiento autista, la ideación suicida y el sesgo de diagnóstico de género: un modelo estructural de mediación moderada

Effects of autistic masking on autistic burnout, suicidal ideation, and gender diagnostic bias: A moderated mediation structural model

Sonia Raquel Vargas Veliz^I

soniavargasv2@gmail.com

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9769-8059>

Universidad Tecnológica Empresarial de Guayaquil, Facultad de Ciencias de la Educación y Sociales
- Carrera de Psicología

Karina Rios Freire^I

karinariosfreire@gmail.com

ORCID: <https://orcid.org/0009-0007-4641-8292>

Universidad Tecnológica Empresarial de Guayaquil, Facultad de Ciencias de la Educación y Sociales
- Carrera de Psicología

Natalia Bernardina Naranjo Morán^{II}

nbnmoran@gmail.com

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5781-2240>

Escuela Superior Politécnica del Litoral ESPOL

Ana Karen Guevara Sarmiento^{III}

anakarenguevaras@gmail.com

ORCID: <https://orcid.org/0009-0006-4700-2320>

Universidad Estatal de Milagro

Correspondencia: soniavargasv2@gmail.com

Artículo de Investigación

Recibido: Marzo 01, 2026 **Aceptado:** Marzo 15, 2026 **Publicado:** Abril 30, 2026

I. Universidad Tecnológica Empresarial de Guayaquil, Facultad de Ciencias de la Educación y Sociales - Carrera de Psicología

II. Escuela Superior Politécnica del Litoral

III. Universidad Estatal de Milagro



Resumen

El camuflaje autista o autistic masking comprende estrategias conscientes o no conscientes mediante las cuales las personas autistas modifican, compensan u ocultan características propias para ajustarse a expectativas sociales neurotípicas. El objetivo de esta revisión sistemática fue sintetizar la evidencia sobre la relación del camuflaje con el agotamiento autista, la salud mental, la ideación suicida y el sesgo diagnóstico asociado al género, y valorar su integración en un modelo de mediación moderada. La búsqueda se realizó exclusivamente en Google Académico y, tras el proceso de identificación y cribado, se incluyeron 20 documentos. La síntesis narrativa evidenció una asociación recurrente entre mayor camuflaje y agotamiento, ansiedad, depresión, pérdida de autenticidad, aislamiento y deterioro del bienestar. Los estudios cuantitativos y revisiones recientes también aportan evidencia de relaciones entre camuflaje y burnout, mientras que la literatura cualitativa explica el elevado esfuerzo cognitivo y emocional implicado en sostener una presentación social neurotípica. Las mujeres autistas mostraron mayores niveles de camuflaje en diversos estudios y una exposición particular al diagnóstico tardío o erróneo. La asociación con ideación suicida fue menos homogénea y parece operar, al menos parcialmente, mediante vías indirectas relacionadas con burnout, depresión, exclusión y baja pertenencia. Se concluye que el modelo de mediación moderada es teóricamente plausible, aunque requiere validación longitudinal mediante ecuaciones estructurales.

Palabras clave: Camuflaje autista; autistic masking; agotamiento autista; ideación suicida; autismo femenino; sesgo diagnóstico; mediación moderada.

Abstract

Autistic masking comprises conscious or unconscious strategies through which autistic people modify, compensate for, or conceal autistic characteristics to meet neurotypical social expectations. This systematic review synthesized evidence on the relationship between camouflaging, autistic burnout, mental health, suicidal ideation, and gender-related diagnostic bias, and assessed whether these findings support a moderated mediation structural model. Google Scholar was used as the sole source for study identification. Following screening, 20 documents were included in the narrative synthesis. Across the evidence base, greater masking was repeatedly associated with exhaustion, anxiety, depression, reduced authenticity, social isolation, and poorer wellbeing. Quantitative studies and recent reviews further supported links between camouflaging and burnout, while qualitative research described the sustained cognitive and emotional effort involved in maintaining a neurotypical social presentation. Several studies reported higher camouflaging among autistic women and highlighted their particular vulnerability to late or inaccurate diagnosis. Evidence linking masking directly to suicidal ideation was less consistent, suggesting that the association may operate through indirect pathways involving burnout, depression, exclusion, and reduced belonging. Overall, the reviewed literature supports the theoretical plausibility of a model in which autistic burnout mediates adverse outcomes and gender moderates selected pathways. Longitudinal studies using structural equation modeling are needed to test this model empirically.



Keywords: Autistic camouflaging; autistic masking; autistic burnout; suicidal ideation; female autism; diagnostic bias; moderated mediation.

1. Introducción

El camuflaje autista, también denominado autistic masking o camouflaging, describe un conjunto de estrategias utilizadas para ocultar, compensar o modificar rasgos autistas con el propósito de responder a expectativas sociales neurotípicas. Estas estrategias pueden incluir la supresión de movimientos autorregulatorios, la imitación de expresiones y conductas sociales, el uso de guiones conversacionales, el control deliberado del contacto visual y la preparación anticipada de respuestas sociales. Cancino-Barros et al. (2025) señalan que el camuflaje puede comprender dimensiones de asimilación, enmascaramiento y compensación, mientras que Bradley et al. (2021) muestran que, para muchos adultos autistas, estas conductas llegan a automatizarse después de años de práctica. En consecuencia, el fenómeno debe entenderse no solo como una conducta observable, sino como un proceso de autorregulación social sostenida.

Aunque el camuflaje puede facilitar temporalmente la participación en espacios educativos, laborales e interpersonales, su mantenimiento prolongado ha sido vinculado con consecuencias adversas. Bradley et al. (2021) encontraron que el tiempo dedicado a camuflar se relacionaba con agotamiento, aislamiento, deterioro de la salud física y mental, pérdida de identidad y diagnóstico tardío. De forma convergente, Ali (2026) sintetiza literatura que caracteriza el burnout autista como una experiencia de agotamiento profundo, reducción de capacidades funcionales, sobrecarga cognitiva y recuperación prolongada. Esta convergencia ha generado interés en estudiar si el agotamiento constituye un mecanismo intermedio entre la presión para camuflar y resultados más graves de salud mental.

La dimensión de género es central para comprender esta relación. La literatura sobre el fenotipo autista femenino sostiene que los criterios diagnósticos y los estereotipos clínicos se desarrollaron históricamente a partir de presentaciones predominantemente masculinas, lo que puede disminuir la detección de manifestaciones menos visibles en niñas y mujeres (Hull et al., 2020). Cancino-Barros et al. (2025), mediante un metaanálisis de 15 estudios, hallaron puntuaciones superiores de camuflaje en mujeres autistas respecto de hombres autistas en distintas dimensiones del CAT-Q. Sin embargo, Perich (2024) advierte que no todos los estudios encuentran mayor frecuencia de masking en mujeres, por lo que las diferencias podrían residir también en las motivaciones y en las expectativas sociales de género que condicionan la conducta.

Otra preocupación es la relación del camuflaje con la ideación suicida. La evidencia directa todavía es limitada, pero múltiples estudios vinculan el masking con depresión, ansiedad, aislamiento, pérdida de autenticidad y burnout, mientras que el agotamiento severo puede coexistir con menor funcionamiento, baja pertenencia y percepción de carga social (Ali, 2026; Armas Bazo & Jiménez Ramos, 2026). Estas relaciones sugieren una estructura de efectos indirectos más compleja que una asociación causal simple. El objetivo específico de esta revisión sistemática es evaluar cómo el camuflaje autista se relaciona con el agotamiento, la



ideación suicida y el sesgo diagnóstico de género, y proponer un modelo estructural de mediación moderada en el que el burnout actúe como mediador y el género como moderador.

2. Metodología

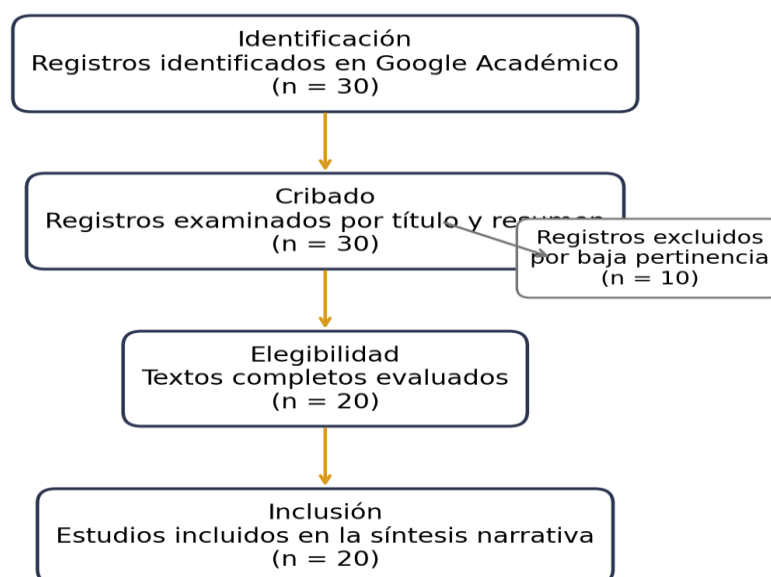
La investigación se desarrolló como una revisión sistemática de literatura con síntesis narrativa, organizada de acuerdo con las fases de identificación, cribado, elegibilidad e inclusión propuestas por PRISMA 2020. El propósito fue integrar evidencia heterogénea sobre camuflaje autista, agotamiento, salud mental, suicidabilidad y sesgo de diagnóstico de género. Dado que el campo incluye estudios cuantitativos, cualitativos, revisiones, tesis y trabajos académicos con diseños distintos, no se realizó un metaanálisis conjunto; en su lugar, se efectuó una comparación temática y metodológica de los hallazgos.

La búsqueda se realizó exclusivamente en Google Académico debido a su accesibilidad y cobertura amplia de literatura en español e inglés. No obstante, se reconoce como limitación la ausencia de bases indexadas como Scopus o PsycINFO, lo que podría restringir la exhaustividad de la revisión. La ecuación principal fue: ("autistic masking" OR "autistic camouflaging" OR "camuflaje autista" OR "enmascaramiento autista") AND ("autistic burnout" OR "agotamiento autista") AND ("suicidal ideation" OR "ideación suicida" OR suicidio) AND (gender OR género OR women OR mujeres OR "diagnostic bias" OR "sesgo diagnóstico"). Para ampliar la sensibilidad se realizaron búsquedas complementarias con mediation, moderation, moderated mediation y structural equation modeling.

Como criterios de inclusión se contemplaron documentos con población autista o con análisis explícito del autismo; trabajos que abordaran al menos una relación sustantiva entre camuflaje y burnout, salud mental, suicidabilidad, género, identidad, apoyo social o diagnóstico; disponibilidad de texto completo; y presencia de información suficiente sobre objetivos, metodología o resultados. Se admitieron estudios empíricos cuantitativos, cualitativos y mixtos, revisiones sistemáticas o narrativas y tesis académicas pertinentes. Se excluyeron duplicados, documentos sin información analizable y materiales cuya relación con las variables centrales fuera únicamente incidental. Algunos documentos contextuales se conservaron para caracterizar diagnóstico, apoyo social o experiencias autistas, pero se les asignó menor peso interpretativo que a los estudios directamente centrados en masking y burnout.

El proceso de selección partió de 30 opciones identificadas en Google Académico. Durante el cribado por título y resumen se excluyeron 10 registros por baja pertinencia temática, quedando 20 textos completos para evaluación. Los 20 cumplieron las condiciones definidas para la síntesis narrativa y constituyeron la muestra final. El flujo se presenta en la Figura 1. La extracción se realizó mediante una matriz con autor y año, población o contexto, diseño, variable principal y aporte al modelo. Se organizaron los hallazgos en seis categorías no excluyentes: camuflaje/masking, burnout/agobio, salud mental/bienestar, suicidabilidad, género/sesgo diagnóstico e identidad/apoyo social.

Para la síntesis se aplicó comparación temática. En primer lugar, se identificaron asociaciones convergentes y divergentes entre masking y resultados psicológicos. En segundo lugar, se examinó si los estudios ofrecían evidencia de mecanismos mediadores o moderadores. En tercer lugar, se valoró la consistencia de las diferencias de género y del diagnóstico tardío. Finalmente, se estableció la plausibilidad del modelo conceptual propuesto. Se evitó inferir causalidad a partir de estudios transversales o cualitativos. Asimismo, se reconoció como limitación la heterogeneidad de los 20 documentos: no todos evalúan simultáneamente las cuatro variables centrales, y algunos funcionan como evidencia contextual. Esta decisión permite una visión amplia del fenómeno, pero obliga a interpretar las rutas estructurales como hipótesis respaldadas por convergencia de evidencia y no como relaciones causales ya demostradas.



Fuente única de identificación: Google Académico

Figura 1. Diagrama de flujo PRISMA del proceso de selección de estudios. Fuente: elaboración propia; fuente de identificación: Google Académico.

3. Resultados

El análisis de los 20 documentos mostró una concentración de la evidencia en torno al camuflaje social, la salud mental, el agotamiento y las diferencias de género. Como se observa



en la Tabla 1, los diseños incluyeron estudios cualitativos, trabajos cuantitativos, revisiones, metaanálisis y tesis doctorales o de grado. Esta heterogeneidad permitió integrar experiencias subjetivas con asociaciones estadísticas, aunque limita la comparación directa de tamaños de efecto. La codificación temática fue no excluyente: un mismo documento podía aportar evidencia a varias dimensiones. La Figura 2 muestra que el masking fue el eje más frecuente, seguido por salud mental/bienestar y género/diagnóstico.

Tabla 1. Caracterización de los 20 documentos incluidos.

Autor (año)	Documento / enfoque	Aporte principal al tema
Cancino-Barros et al. (2025)	Metaanálisis sobre cuantificación del camuflaje	Diferencias por sexo, CAT-Q, edad moderadora
Turner (2023)	Experiencias laborales de mujeres autistas en Reino Unido	Masking, identidad, ansiedad, agotamiento laboral
Remnélius (2023)	Fenotipos autistas femeninos	Sexo/género, camuflaje y funcionamiento
Johnson (2025)	Apoyo social y camuflaje en adultos jóvenes	Apoyo social como posible factor protector
Ali (2026)	Burnout experimentado por personas autistas	Burnout, camuflaje, mediación y factores de riesgo
Langford Watts (2024)	Mujeres autistas, coaching e inclusión laboral	Sesgo sistémico, masking, burnout y ansiedad
Saunders (2024)	Experiencias sociales e identidad en adultos autistas	Neuroconformidad, masking, identidad y diagnóstico
Grant (2025)	CENSSAS: sensibilidad central y autismo	Aporta contexto clínico sobre comorbilidad y sensibilidad central; útil para discutir diagnóstico diferencial, sin probar rutas directas de masking → burnout.
Iversen & Kildahl (2022)	Diagnóstico erróneo de autismo como TLP	Mecanismos clínicos de misdiagnóstico
Perich (2024)	Impacto del masking en autoconcepto y relaciones	Mujeres/minorías de género, diagnóstico adulto, identidad
Documento contextual sobre TEA (2026)	Material general sobre espectro autista	Describe características generales del espectro autista, útil como marco conceptual pero sin evidencia directa sobre masking o burnout.
Halsall et al. (2026)	Amistad en adolescentes autistas	Aporta evidencia contextual sobre amistad, conexión social y pertenencia en



Autor (año)	Documento / enfoque	Aporte principal al tema
		adolescentes autistas; relevante como posible factor protector, sin evaluar directamente masking o burnout.
Hull et al. (2020)	Fenotipo autista femenino y camuflaje	Revisión narrativa sobre género, diagnóstico y masking
Matha (2025)	Autismo y salud mental en universitarios	Depresión, ansiedad, ideación suicida y autolesión
Asongu (2025)	Triple-masking y salud mental	Interseccionalidad, agotamiento, ansiedad e identidad
Bradley et al. (2021)	Experiencias de camuflaje y salud mental	Agotamiento, aislamiento, identidad y diagnóstico tardío
Cano Linares (2026)	Autismo y comunidad LGTBIQA+ en identidades feminizadas	Estrés de minorías, sesgo clínico, identidad y apoyo
Vega Morales Macedo & Vega Morales Macedo (2025)	Enmascaramiento social y salud mental	Ansiedad, depresión, predictor y diferencias de género
Torres Castaño (2025)	Enmascaramiento y diagnóstico tardío en mujeres	Capacitismo, burnout, riesgo psicológico y sesgo diagnóstico
Armas Bazo & Jiménez Ramos (2026)	Masking en mujeres autistas	Burnout, ansiedad/depresión, ideación suicida y género

Fuente: elaboración propia a partir de los 20 documentos seleccionados mediante Google Académico.

El hallazgo más consistente fue la asociación entre camuflaje y coste psicológico. Bradley et al. (2021), en 277 adultos autistas, identificaron como principales peligros del camuflaje el agotamiento, el aislamiento, el deterioro de la salud física y mental, la pérdida de identidad y el retraso diagnóstico. Los participantes también describieron beneficios inmediatos, como mayor acceso a espacios sociales y protección frente a rechazo, lo que confirma una función adaptativa de corto plazo. Sin embargo, el tiempo sostenido de camuflaje emergió como el elemento más perjudicial. Hallazgos similares aparecen en Turner (2023), Perich (2024), Saunders (2024) y Langford Watts (2024), donde el masking se vincula con esfuerzo identitario, ansiedad, estigma, fatiga y dificultades de pertenencia.

La relación con el agotamiento autista mostró respaldo tanto cualitativo como cuantitativo. Ali (2026) sintetizó evidencia en la que el burnout se describe como agotamiento debilitante, pérdida o reducción de habilidades, dificultades de procesamiento emocional y sensorial y periodos variables de recuperación. En sus análisis cuantitativos, el camuflaje se relacionó significativamente con burnout; además, la asimilación y la compensación presentaron rutas



de mediación en determinados grupos. Este resultado coincide con la literatura resumida por Armas Bazo y Jiménez Ramos (2026), quienes identificaron burnout y sobrecarga psicobiológica entre los efectos del masking en mujeres. Johnson (2025) añadió una dimensión ambiental al mostrar que el apoyo social, especialmente el familiar, se relaciona con menores niveles de camuflaje, lo que sugiere que contextos más aceptantes pueden reducir la necesidad de sostener estrategias de ocultamiento.

En salud mental, Vega Morales Macedo y Vega Morales Macedo (2025) concluyeron que el enmascaramiento social mantiene una asociación con ansiedad y depresión y que puede actuar como predictor de resultados psicológicos negativos. Asongu (2025) encontró, en un contexto interseccional, que el triple masking de identidades autista, LGBTQ+ y religiosa se acompañaba de agotamiento emocional, ansiedad y fragmentación identitaria. Matha (2025) documentó una elevada carga de depresión, ansiedad e ideación suicida en estudiantes universitarios autistas o autoidentificados, aunque sin demostrar que el masking fuera la causa directa. Estos resultados respaldan una lectura en la que el camuflaje se integra en un conjunto más amplio de estrés crónico, estigma y ausencia de apoyos.

Las diferencias de género fueron relevantes, pero no completamente uniformes. Cancino-Barros et al. (2025) hallaron diferencias estadísticamente significativas entre mujeres y hombres autistas en asimilación, masking y compensación, con puntuaciones promedio superiores en mujeres. La puntuación total CAT-Q también fue mayor en mujeres, y la edad mostró efectos moderadores en algunas comparaciones. Hull et al. (2020) sostienen que existe evidencia de un fenotipo autista femenino y que el camuflaje puede contribuir a que las manifestaciones autistas no sean reconocidas por herramientas diagnósticas tradicionales. Remnélius (2023), Torres Castaño (2025) y Perich (2024) coinciden en señalar que la presentación menos estereotipada, la socialización de género y la capacidad de pasar como neurotípica pueden retrasar la identificación. No obstante, Perich (2024) recupera estudios donde la frecuencia del masking no difiere claramente por género, pero sí las motivaciones, lo que favorece conceptualizar el género como moderador contextual en lugar de una causa lineal.

En relación con la ideación suicida, la evidencia fue menos directa. Armas Bazo y Jiménez Ramos (2026) integran estudios que vinculan el masking femenino con ansiedad, depresión, ideación suicida y burnout. Ali (2026) propone que el agotamiento, la reducción funcional, el aislamiento y la baja pertenencia pueden incrementar la percepción de carga y contribuir a suicidabilidad. Torres Castaño (2025) incluye además testimonios y categorías analíticas que conectan enmascaramiento prolongado, sufrimiento psicológico y riesgo suicida. En conjunto, estos resultados son compatibles con una ruta indirecta camuflaje → agotamiento/deterioro de salud mental → ideación suicida, aunque la evidencia disponible no permite establecer causalidad ni cuantificar un efecto mediador específico.

Finalmente, los documentos sobre diagnóstico e identidad refuerzan la dimensión estructural del problema. Iversen y Kildahl (2022) ilustran mecanismos de diagnóstico erróneo del autismo como trastorno límite de la personalidad; Torres Castaño (2025) identifica estereotipos clínicos

y barreras institucionales en mujeres; y Cano Linares (2026) describe cómo la presión neuronormativa y los sesgos del sistema sanitario afectan identidad y bienestar en mujeres y personas de identidades feminizadas. Los estudios de Grant y Halsall aportan contexto sobre coexistencia de dificultades y relevancia del apoyo y la conexión social. En síntesis, los resultados respaldan un modelo conceptual en el que el camuflaje actúa como predictor, el burnout como mediador potencial, la ideación suicida como resultado distal y el género como moderador de determinadas trayectorias.

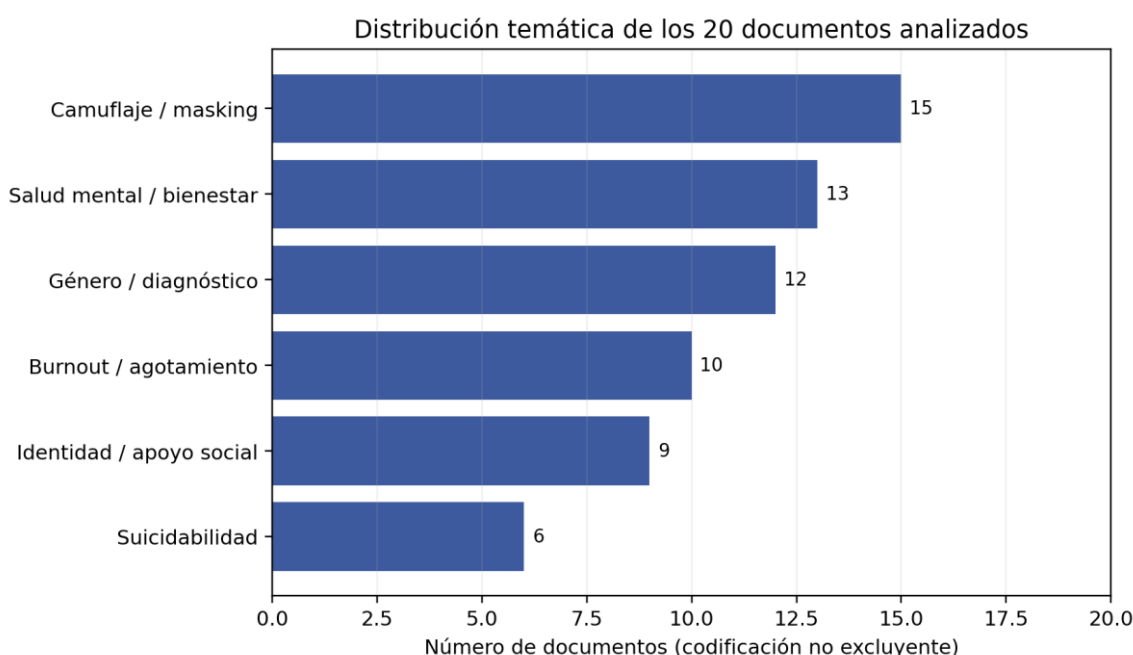


Figura 2. Distribución temática de los documentos analizados. Codificación no excluyente; un documento puede aportar a más de una categoría. Fuente: elaboración propia.

La Figura 2 muestra que el camuflaje fue la categoría más frecuente ($n = 15$), seguido de salud mental/bienestar ($n = 13$) y género/diagnóstico ($n = 12$). El burnout/agotamiento apareció en 10 documentos, identidad/apoyo social en 9 y suicidabilidad en 6. Debido a que la codificación fue no excluyente, un mismo estudio pudo contribuir a más de una categoría.

4. Discusión

Los estudios revisados permiten interpretar el camuflaje autista como una estrategia adaptativa en contextos neuronormativos, pero con efectos adversos cuando se sostiene en el tiempo. Bradley et al. (2021) documentaron que puede facilitar temporalmente la participación social y reducir la exposición al rechazo, aunque también se asocia con agotamiento, aislamiento, deterioro de la salud y pérdida de identidad. En consecuencia, el masking no debe considerarse intrínsecamente patológico, sino una respuesta cuyo impacto depende de su intensidad, duración y de las condiciones sociales en las que se mantiene.

El contraste entre Bradley et al. (2021), Turner (2023), Langford Watts (2024) y Perich (2024) muestra que los costes del masking se repiten en contextos distintos. Turner documenta que



mujeres autistas realizan un intenso trabajo de identidad para funcionar laboralmente y que esta actuación resulta agotadora; Langford Watts encuentra que las barreras organizacionales y las expectativas de género pueden amplificar ansiedad, fatiga y burnout; mientras Perich describe consecuencias sobre autoconcepto, relaciones y pertenencia. La coincidencia entre estudios cualitativos independientes fortalece la validez ecológica del fenómeno, aunque su naturaleza subjetiva impide establecer por sí sola la dirección causal. En conjunto, estos estudios sugieren que el entorno social no constituye un mero escenario, sino un componente causal potencial que incrementa la necesidad de masking.

La evidencia cuantitativa revisada por Ali (2026) aporta un punto de conexión fundamental para el modelo de mediación. El camuflaje y, en particular, algunas estrategias de asimilación o compensación se relacionaron con niveles superiores de burnout, y determinados análisis mostraron efectos indirectos entre rasgos autistas y agotamiento. Sin embargo, Ali también encontró que no todas las dimensiones de camuflaje mediaron las mismas relaciones ni en todos los grupos. Este contraste es importante porque evita asumir que masking, compensación y asimilación son procesos equivalentes. El futuro modelo estructural debería tratar el camuflaje como constructo multidimensional, comprobar la validez de sus indicadores y evaluar si el burnout funciona como mediador global o si ciertas estrategias específicas presentan mayor peso explicativo.

La salud mental aparece como un resultado intermedio o paralelo. Vega Morales Macedo y Vega Morales Macedo (2025) sintetizan asociaciones con ansiedad y depresión; Asongu (2025) amplía el problema hacia la interseccionalidad, mostrando que ocultar simultáneamente distintas identidades incrementa agotamiento emocional y fragmentación identitaria; Johnson (2025), en contraste, aporta evidencia de que el apoyo social puede reducir la necesidad de camuflar. Esta última observación es especialmente relevante porque desplaza la intervención desde la persona hacia el contexto. Si el apoyo y la aceptación disminuyen el masking, el problema no debería abordarse exclusivamente enseñando a la persona autista a manejar mejor el estrés, sino modificando ambientes familiares, educativos, laborales y clínicos que penalizan expresiones neurodivergentes.

El género no debe considerarse un predictor lineal de mayor camuflaje, sino un moderador que condiciona las motivaciones, la exposición a expectativas sociales y el riesgo de diagnóstico tardío. Cancino-Barros et al. (2025) reportan puntuaciones superiores de camuflaje en mujeres autistas, mientras Hull et al. (2020), Remnélius (2023) y Torres Castaño (2025) vinculan las presentaciones menos estereotipadas y la socialización de género con la infradetección. Perich (2024), sin embargo, recoge estudios sin diferencias claras en frecuencia, lo que refuerza una interpretación contextual del género. Además, Cano Linares (2026) y Asongu (2025) muestran la necesidad de incorporar identidades no binarias y LGBTQ+ desde una perspectiva interseccional.

La relación con la ideación suicida es la dimensión que requiere mayor prudencia. Matha (2025) documenta alta carga de ideación suicida y autolesión en estudiantes autistas, mientras Armas Bazo y Jiménez Ramos (2026) integran evidencia que relaciona masking, depresión,



burnout e ideación suicida en mujeres. Ali (2026) propone una explicación compatible con la teoría interpersonal del suicidio: el agotamiento severo puede reducir el funcionamiento, aumentar aislamiento y favorecer sentimientos de carga o de baja pertenencia. No obstante, ninguno de estos hallazgos permite afirmar que el masking cause directamente ideación suicida. La hipótesis más coherente con la evidencia disponible es una cadena indirecta en la que el camuflaje sostenido aumenta el desgaste y el malestar, los cuales pueden contribuir a resultados suicidas en combinación con otros factores de riesgo.

Los estudios sobre diagnóstico también convergen en un problema sistémico. Iversen y Kildahl (2022) muestran cómo la superposición de manifestaciones puede favorecer diagnósticos de personalidad erróneos; Torres Castaño (2025) describe estereotipos y barreras clínicas que afectan específicamente a mujeres; Hull et al. (2020) cuestionan la capacidad de criterios tradicionales para detectar presentaciones femeninas; y Perich (2024) evidencia que el diagnóstico tardío obliga a reinterpretar años de invalidación. Esta convergencia respalda la inclusión del sesgo diagnóstico como resultado asociado al masking y al género. Sin embargo, su operacionalización en un modelo estructural requiere definir si se medirá mediante edad al diagnóstico, número de diagnósticos previos, discrepancia entre autoinforme y observación clínica o experiencias percibidas de invalidación.

En síntesis, la literatura permite proponer un modelo de mediación moderada, pero no afirmar que haya sido demostrado. El camino teórico más consistente es: mayor presión social y camuflaje sostenido → mayor agotamiento autista → deterioro de la salud mental y mayor vulnerabilidad a ideación suicida, mientras el género y otras identidades sociales modifican determinadas relaciones y el riesgo de diagnóstico tardío. La principal limitación de los 20 documentos es su heterogeneidad, predominio de muestras occidentales y adultas, uso frecuente de autoinformes y escasez de estudios longitudinales. Las futuras investigaciones deberían aplicar modelos de ecuaciones estructurales con muestras amplias, incorporar medidas validadas de burnout autista, analizar género de forma no binaria y evaluar simultáneamente apoyo social, estigma y pertenencia como variables protectoras o moderadoras.

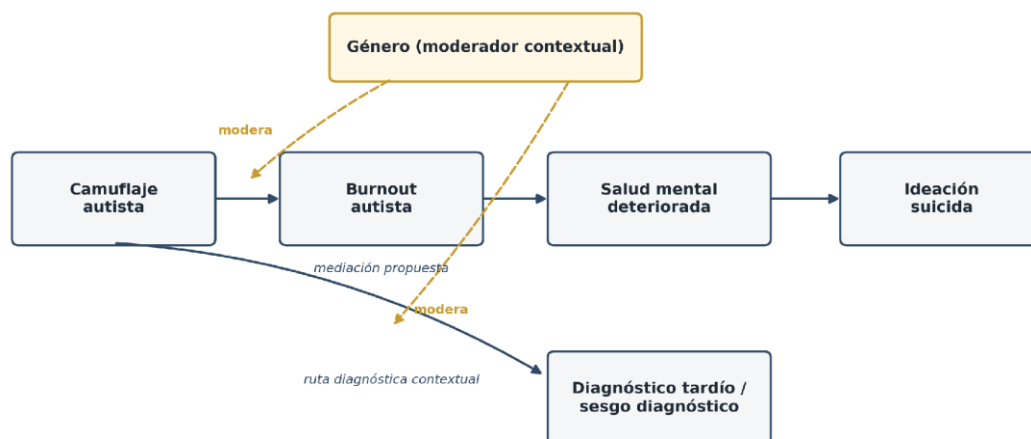


Figura 3. Modelo conceptual propuesto de mediación moderada. El burnout autista actúa como mediador potencial entre camuflaje y resultados adversos, mientras el género funciona como moderador contextual de rutas seleccionadas y del riesgo de diagnóstico tardío. Fuente: elaboración propia.

5. Conclusiones

La revisión sistemática de 20 documentos identificados mediante Google Académico permite concluir que el camuflaje autista constituye una estrategia social compleja con efectos potencialmente ambivalentes. A corto plazo puede favorecer la participación, reducir la exposición al rechazo y facilitar la interacción en ambientes neurotípicos; sin embargo, cuando se mantiene de forma intensa y prolongada aparece asociado con agotamiento, ansiedad, depresión, aislamiento, pérdida de autenticidad y deterioro del bienestar.

El burnout autista emerge como una variable especialmente relevante para explicar la traducción del esfuerzo de camuflaje en resultados psicológicos adversos. La evidencia cuantitativa y cualitativa revisada respalda asociaciones entre camuflaje y agotamiento y ofrece resultados preliminares compatibles con mecanismos de mediación, aunque no existe todavía una demostración suficiente de una ruta causal específica hacia ideación suicida. Esta última parece depender de procesos acumulativos que incluyen depresión, aislamiento, disminución funcional, baja pertenencia y percepción de carga.

En conclusión, el camuflaje autista constituye una estrategia social ambivalente: facilita la inclusión a corto plazo, pero incrementa el riesgo de agotamiento y deterioro de la salud mental cuando se sostiene en el tiempo. El modelo de mediación moderada propuesto plantea que el burnout actúa como mediador y el género como moderador. Futuras investigaciones deberían validar este modelo mediante ecuaciones estructurales y considerar variables protectoras como apoyo social y pertenencia.

6. Referencias

Ali, D. (2026). Understanding ‘burnout’ as experienced by autistic people [Doctoral dissertation, King’s College London].



-
- Armas Bazo, P., & Jiménez Ramos, A. M. (2026). Invisible pero presente: El masking en mujeres con trastorno del espectro autista [Trabajo de fin de grado, Universidad de La Laguna].
- Asongu, J. (2025). Triple-masking and mental health: The burden of identity management for autistic LGBTQ+ Christians in conservative church settings [Doctoral dissertation, City University, Phnom Penh].
- Bradley, L., Shaw, R., Baron-Cohen, S., & Cassidy, S. (2021). Autistic adults' experiences of camouflaging and its perceived impact on mental health. *Autism in Adulthood*, 3(4), 320–329. <https://doi.org/10.1089/aut.2020.0071>
- Cancino-Barros, I., Villacura-Herrera, C., & Castillo, R. D. (2025). A meta-analytic review of quantification methods for camouflaging behaviors in autistic and neurotypical individuals. *Scientific Reports*, 15, 22885. <https://doi.org/10.1038/s41598-025-06137-z>
- Cano Linares, F. J. (2026). Interseccionalidad entre la condición del espectro autista y la comunidad LGTBIQA+ en mujeres y personas de identidades feminizadas: Un estudio cualitativo exploratorio a través de historias de vida [Trabajo de fin de grado, Universitat Oberta de Catalunya].
- Grant, S. (2025). The CENSSAS Study: Investigating associations between central sensitivity syndromes and the autism spectrum [Doctoral dissertation, King's College London].
- Halsall, J., Robinson, E., Cook, A., Halsall, A., & Crane, L. (2026). Eliciting the views of autistic adolescents attending specialist schools on what friendships mean to them. *Autism*, 30(3), 812–827. <https://doi.org/10.1177/13623613251414302>
- Hull, L., Petrides, K. V., & Mandy, W. (2020). The female autism phenotype and camouflaging: A narrative review. *Review Journal of Autism and Developmental Disorders*, 7, 306–317. <https://doi.org/10.1007/s40489-020-00197-9>
- Iversen, S., & Kildahl, A. N. (2022). Case report: Mechanisms in misdiagnosis of autism as borderline personality disorder. *Frontiers in Psychology*, 13, 735205. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.735205>
- Johnson, M. O. (2025). The impact of social support on camouflaging behaviors among young adults with autism spectrum disorder: Exploring protective and risk factors [Doctoral dissertation, Walden University].
- Langford Watts, C. (2024). Shattering silence: Autistic women redefining coaching and inclusion in the workplace. *International Journal of Evidence Based Coaching and Mentoring*, S18, 46–56. <https://doi.org/10.24384/ea33-fk24>
-



-
- Matha, S. (2025). The intersection of autism spectrum disorder and mental health: A focus on college students [Honors undergraduate thesis, University of Central Florida].
- Perich, E. F. (2024). Hall of mirrors: Examining the impact of masking on the concept of self and relationships of adult-diagnosed autistic women and individuals from a gender minority through Cooley's looking glass [Doctoral dissertation, Queensland University of Technology].
- Remnélius, K. L. (2023). Female autism phenotypes: Sex/gender differences in functioning, camouflaging, and eating problems [Doctoral dissertation, Karolinska Institutet].
- Saunders, S. A. (2024). The social experiences and identity development of autistic adults [Doctoral dissertation, Texas Woman's University].
- Torres Castaño, D. C. (2025). El enmascaramiento del autismo en mujeres adultas: Explorando el impacto del capacitismo en el diagnóstico tardío desde el paradigma de la neurodiversidad [Trabajo de grado, Universidad Nacional Abierta y a Distancia].
- Turner, T. K. M. (2023). An exploration of the worklife experiences of autistic women in the UK [Doctoral dissertation, University of Hertfordshire].
- Vega Morales Macedo, A. M., & Vega Morales Macedo, M. (2025). Relación entre el enmascaramiento social y la salud mental en adultos con autismo [Trabajo de suficiencia profesional, Universidad de Lima].



Anexo 1. Matriz de síntesis de los 20 documentos incluidos

Autor	Año	Diseño	Población	Variables	Aporte al modelo
Cancino-Barros et al.	2025	Metaanálisis	Estudios con personas autistas y neurotípicas	Camuflaje, sexo/género, edad, CAT-Q	Cuantifica diferencias y respalda el género como moderador contextual.
Turner	2023	Cualitativo / tesis doctoral	Mujeres autistas trabajadoras en Reino Unido	Masking, identidad, ansiedad, agotamiento laboral	Explica el costo sostenido del camuflaje en contextos laborales.
Remnélius	2023	Tesis doctoral / estudios cuantitativos	Personas autistas, con énfasis en mujeres	Sexo/género, camuflaje, funcionamiento	Aporta evidencia sobre diferencias de género y fenotipo femenino.
Johnson	2025	Cuantitativo / tesis doctoral	Adultos jóvenes con TEA	Apoyo social, camuflaje	Introduce apoyo social como posible factor protector.
Ali	2026	Tesis doctoral / síntesis y análisis cuantitativo	Personas autistas	Burnout, camuflaje, mediación, riesgo	Sustenta al burnout como mediador potencial, con efectos distintos según estrategia.
Langford Watts	2024	Cualitativo	Mujeres autistas en contextos laborales	Inclusión, masking, burnout, ansiedad	Vincula barreras organizacionales y expectativas de género con agotamiento.
Saunders	2024	Tesis doctoral / cualitativo	Adultos autistas	Neuroconformidad, masking, identidad, diagnóstico	Aporta el papel del estigma y la presión social como contexto del camuflaje.
Grant	2025	Tesis doctoral	Personas del espectro autista con condiciones de sensibilidad central	Comorbilidad, sensibilidad central, diagnóstico	Aporta contexto clínico y diagnóstico diferencial; no prueba rutas directas masking-burnout.
Iversen & Kildahl	2022	Reporte de caso	Caso clínico con diagnóstico erróneo	Autismo, TLP, misdiagnóstico	Ilustra mecanismos clínicos de sesgo y diagnóstico erróneo.
Perich	2024	Tesis doctoral / cualitativo	Mujeres autistas diagnosticadas en adultez y minorías de género	Masking, autoconcepto, relaciones, género	Muestra que las diferencias pueden residir en motivaciones, apoyando el rol moderador del género.
Documento contextual sobre TEA	2026	Documento contextual	No especificada en la síntesis	Características generales del espectro autista	Marco conceptual sin evidencia directa sobre masking o burnout.
Halsall et al.	2026	Cualitativo	Adolescentes autistas en escuelas especializadas	Amistad, conexión social, pertenencia	Aporta pertenencia como factor contextual/protector ; no evalúa



Hull et al.	2020	Revisión narrativa	Literatura sobre autismo femenino	Fenotipo femenino, camuflaje, diagnóstico	directamente masking-burnout. Fundamenta la relación entre camuflaje y riesgo de infradetección diagnóstica.
Matha	2025	Tesis de grado / revisión o análisis académico	Estudiantes universitarios autistas o autoidentificados	Depresión, ansiedad, ideación suicida, autolesión	Aporta el resultado distal de suicidabilidad, sin demostrar causalidad desde masking.
Asongu	2025	Tesis doctoral / enfoque interseccional	Personas autistas LGBTQ+ cristianas	Triple masking, ansiedad, agotamiento, identidad	Amplía el modelo hacia estrés interseccional y fragmentación identitaria.
Bradley et al.	2021	Cualitativo	277 adultos autistas	Camuflaje, salud mental, agotamiento, identidad	Evidencia central de la ambivalencia y del costo psicológico del camuflaje sostenido.
Cano Linares	2026	Cualitativo exploratorio / historias de vida	Mujeres y personas de identidades feminizadas autistas/LGTBIQA +	Estrés de minorías, sesgo clínico, identidad, apoyo	Aporta interseccionalidad y sesgo institucional en la ruta diagnóstica.
Vega Morales Macedo & Vega Morales Macedo	2025	Trabajo académico de síntesis	Adultos con autismo	Enmascaramiento, ansiedad, depresión, género	Relaciona masking con resultados negativos de salud mental.
Torres Castaño	2025	Trabajo de grado / cualitativo	Mujeres adultas autistas	Enmascaramiento, capacitismo, burnout, diagnóstico tardío	Conecta masking, riesgo psicológico y sesgo diagnóstico en mujeres.
Armas Bazo & Jiménez Ramos	2026	Trabajo de fin de grado / revisión	Mujeres autistas	Masking, burnout, ansiedad/depresión, ideación suicida, género	Integra las variables centrales y apoya la plausibilidad del modelo propuesto.

Nota. La matriz sintetiza la información reportada en el artículo. Cuando un documento cumple una función contextual, su aporte se presenta con cautela y no se interpreta como evidencia causal directa.

Conflicto de intereses: Los autores declaran que no existe conflicto de interés