

Neurodivergencia en comunidades tecnológicas: Cómo construir espacios más inclusivos

Delia Carballo

DISCLAIMER #1

No soy profesional de la salud. Esta charla refleja mi experiencia y observaciones personales sobre la neurodivergencia. La información compartida tiene únicamente fines divulgativos y de sensibilización.

| DISCLAIMER #2

No me hago responsable si salís de esta charla pensando que sois neurodivergentes y/o pensando que estáis rodeados de neurodivergentes. Si estáis aquí, por algo será...

Delia Carballo

- Madre de 3
- Diseñadora web
- P&D Soluciones
- Ayuda WordPress
- Comunidad WordPress Málaga



Y soy neurodivergente

¿Es que ahora todo
el mundo es
neurodivergente?

Se estima que entre el 15 y el 20% de la población es neurodivergente.

1. Neurodiversidad y neurodivergencias

- **NEURODIVERSIDAD** es la variedad natural de funcionamiento de los cerebros humanos
- **NEURODIVERGENCIAS** son las diferencias concretas en la forma de procesar la información que se apartan de lo que se considera la norma

2. Neurotípico VS neurodivergente

- **NEUROTÍPICO:** persona cuyo funcionamiento cerebral está dentro de la norma establecida por la sociedad
- **NEURODIVERGENTE:** persona cuyo procesamiento de la información se aleja de la norma (entre el 15 y 20% de la población)

3. Algunas neurodivergencias

- Altas capacidades (AACCC)
- Autismo / Trastorno del Espectro Autista (TEA) / Condiciones del Espectro Autista (CEA)
- Trastorno por Déficit de Atención con Hiperactividad (TDAH)
- Dislexia
- Discalculia

¿Por qué esa obsesión
de etiquetarse como
neurodivergente?

**Os voy a contar una
historia...**



















4. La importancia de las etiquetas

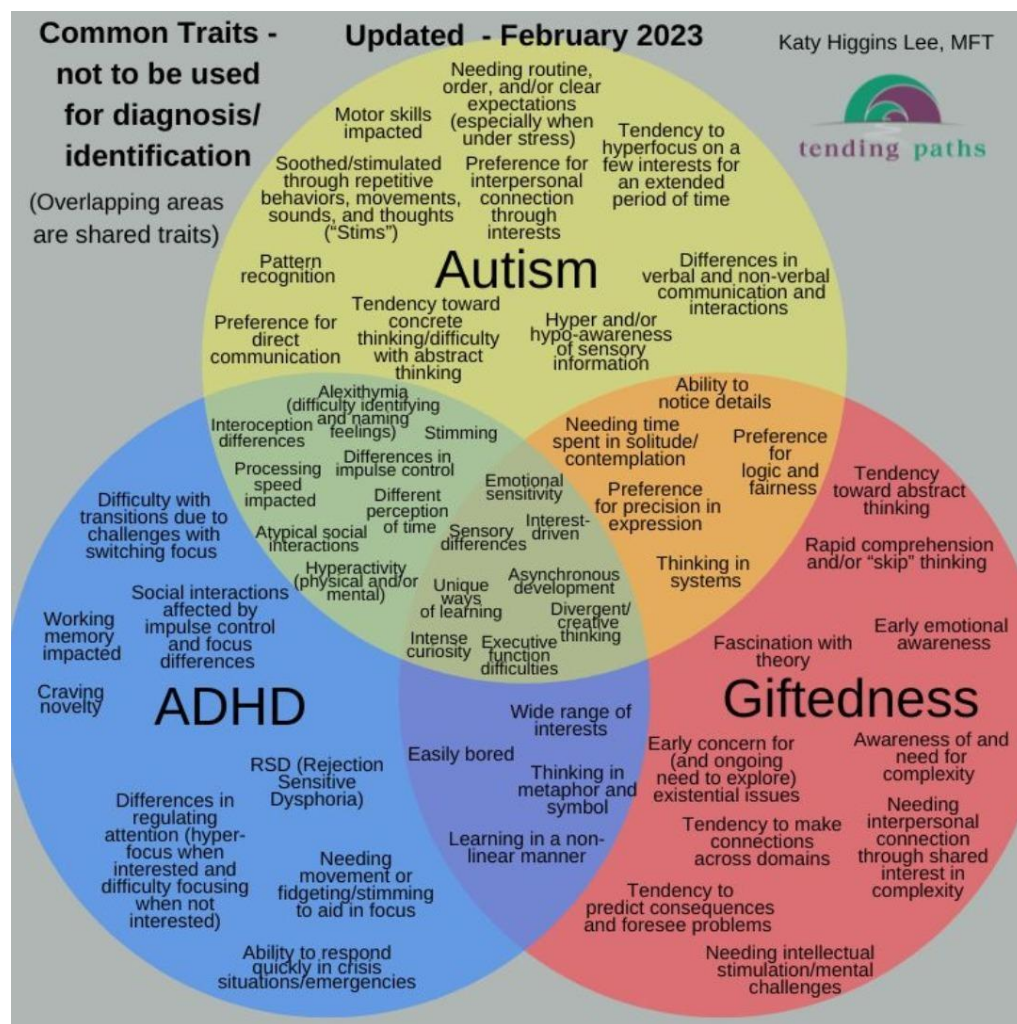
- Etiquetar es inevitable. Forma parte de cómo nuestro cerebro ordena la realidad.
- El problema no es la etiqueta, sino el uso que se hace de ella.
- Una etiqueta puede servir para explicar lo que vives.

4. La importancia de las etiquetas

- Para muchas personas neurodivergentes, tener una etiqueta es dejar de sentirse “raras” y poder explicar quiénes son.
- Rechazar las etiquetas no hace que desaparezcan: simplemente dejas que otros decidan por ti.

100

Las características habituales de cada neurodivergencia **no sirven** como detección ni diagnóstico.



5. Características

- Una persona con una neurodivergencia no tiene por qué mostrar todas sus características
- Algunas personas combinan más de una forma de neurodivergencia (doble o triple excepcionalidad)

5. Características

- **Curiosidad** intensa, pensamiento **creativo** y formas **únicas** de aprendizaje
- Dificultades con las **funciones ejecutivas** (planificar, iniciar, mantener o completar tareas)
- Preferencia por la **comunicación directa** (difícil interpretar bromas, sarcasmo, dobles sentidos...)
- Sentido fuerte de la **justicia** o de la **coherencia**

5. Características

- **Amplia gama de intereses**
- **Hiperfocalización** en intereses o tareas concretas
- Mayor **sensibilidad** sensorial (ruidos, luces, texturas, olores)
- Dificultad para interpretar **normas sociales** implícitas (turnos, distancia, comportamiento...)

5. Características

- Tendencia a la **dispersión**
- Necesidad de **rutinas, estructura o anticipación**
- Estrategias de **autorregulación** sensorial, conductual, emocional o cognitiva
- **Autoexigencia o perfeccionismo** elevado
- Fuerte tendencia hacia el **pensamiento abstracto**
/ Fuerte tendencia hacia el **pensamiento concreto**

Neurodivergentes en las comunidades tecnológicas

6. N. en tecnología: Fortalezas

- **Pensamiento creativo y original:**
 - Soluciones no convencionales a problemas técnicos o de diseño
 - Atajos, patrones o conexiones que otros pasan por alto

6. N. en tecnología: Fortalezas

- **Hiperfocalización y profundidad:** Intensa concentración en proyectos o detalles complejos durante largos periodos.
- **Detección de errores y patrones:** Gran atención al detalle, útil en pruebas de software, QA y debugging.

6. N. en tecnología: Fortalezas

- **Innovación y adaptación:** Acostumbrados a crear sus propias estrategias para superar barreras, lo que fomenta flexibilidad e innovación en equipos.
- **Conciencia de accesibilidad:** Se fijan en experiencias de usuario y accesibilidad, mejorando productos para más personas.

7. N. en tecnología: Retos

- Falta de comprensión por parte del grupo
- Malinterpretación de sus características
- Sobrecarga sensorial y entornos poco flexibles (ruidos, luces u otros estímulos intensos)

7. N. en tecnología: Retos

- Dificultad con señales sociales, lenguaje no verbal y sarcasmo
- Interacciones malinterpretadas (p. ej. contacto visual, interrupciones)
- Comunicación demasiado literal o directa
- Normas sociales implícitas

7. N. en tecnología: Retos

- Problemas con plazos y prioridades
- Dificultad con instrucciones poco claras o mal estructuradas
- Dificultad con tareas ejecutivas

7. N. en tecnología: Retos

- Estrés por falta de adaptación del entorno
- Ansiedad generada por cambios inesperados en rutinas o contextos
- Mayor riesgo de depresión y ansiedad laboral

8. Claves para la inclusión

- Reconocer la diversidad cognitiva como valor
- Formar y sensibilizar a los equipos
- Comunicar de forma explícita la cultura de la empresa y las normas sociales aceptadas
- Disponer de entornos accesibles y libres de sobrecarga sensorial

8. Claves para la inclusión

- Ofrecer métodos de trabajo flexibles, adaptando procesos y herramientas
- Dar feedback claro, constructivo y personalizado
- Crear redes de apoyo y recursos específicos para neurodivergentes
- Facilitar opciones de interacción síncrona y asíncrona (texto, voz, vídeo)

8. Claves para la inclusión

- Planificar proyectos con pasos claros y plazos definidos
- Avisar con antelación de cambios en rutinas o reuniones
- Permitir pausas y espacios tranquilos para autorregulación

**Cada uno de nosotros
puede abrir el camino:
empieza en tu empresa,
en tu comunidad,
en tus eventos.**

¡Gracias!