



LIDERANDO CON NEURODIVERGENCIA:

HERRAMIENTAS REALES PARA MUJERES EN
TECNOLOGÍA





DEV DAY 4 *Women*

ANA CIFUENTES

Technical Account Manager



El elefante en la sala

TDAH

ANSIEDAD

DEPRESIÓN



¿Cómo se manifiestan en el día a día?

No poder terminar una tarea

No retener información de una junta

Paralizarse ante la idea de tener una junta/llamada

No poder realizar tareas "sencillas"

Revisar mil veces un archivo/correo antes de enviarlo

No poder estudiar/aprender con cursos habituales

Perfeccionismo paralizante



Kit de herramientas
reales



devday4w.com

1) Gestión de energía

¿POMODORO?

Aprovechamiento de picos de hiperfoco

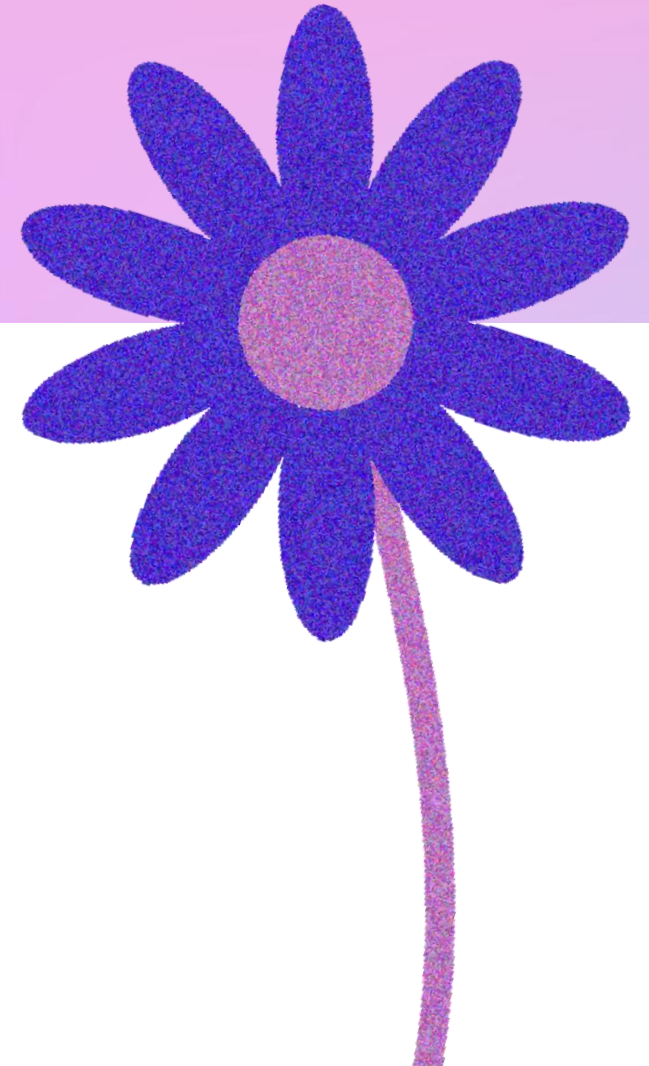
DÍAS DE BAJA BATERÍA

Sé compasiva contigo misma

2) Sistemas y Tech a tu favor

a) Externalizar la memoria

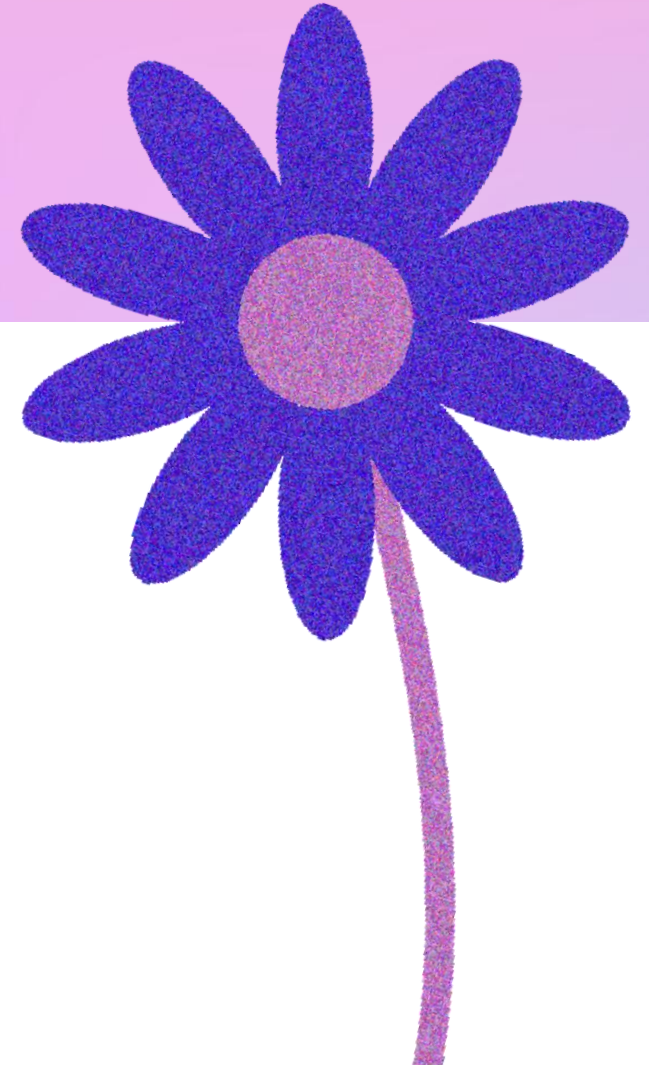
Realiza anotaciones, utiliza calendarios y sistemas de recordatorios



2) Sistemas y Tech a tu favor

b) Automatización

Automatiza tareas repetitivas, recordatorios, etc...



2) Sistemas y Tech a tu favor

c) IA como copiloto

Utiliza herramientas de IA para redactar primeros borradores, organizar ideas o resumir juntas largas.



3) Límites

Aprende a soltar el control y confía en tu red, delega tareas en la comunidad o en tu equipo de trabajo.

Normalicemos decir “No” y comunicar explícitamente nuestros límites de disponibilidad.

404

Heroína Not Found

4) Redes de apoyo

Encuentra a tu tribu y aprende a mostrarte vulnerable

Busca a pares que hablen tu mismo idioma técnico y mental

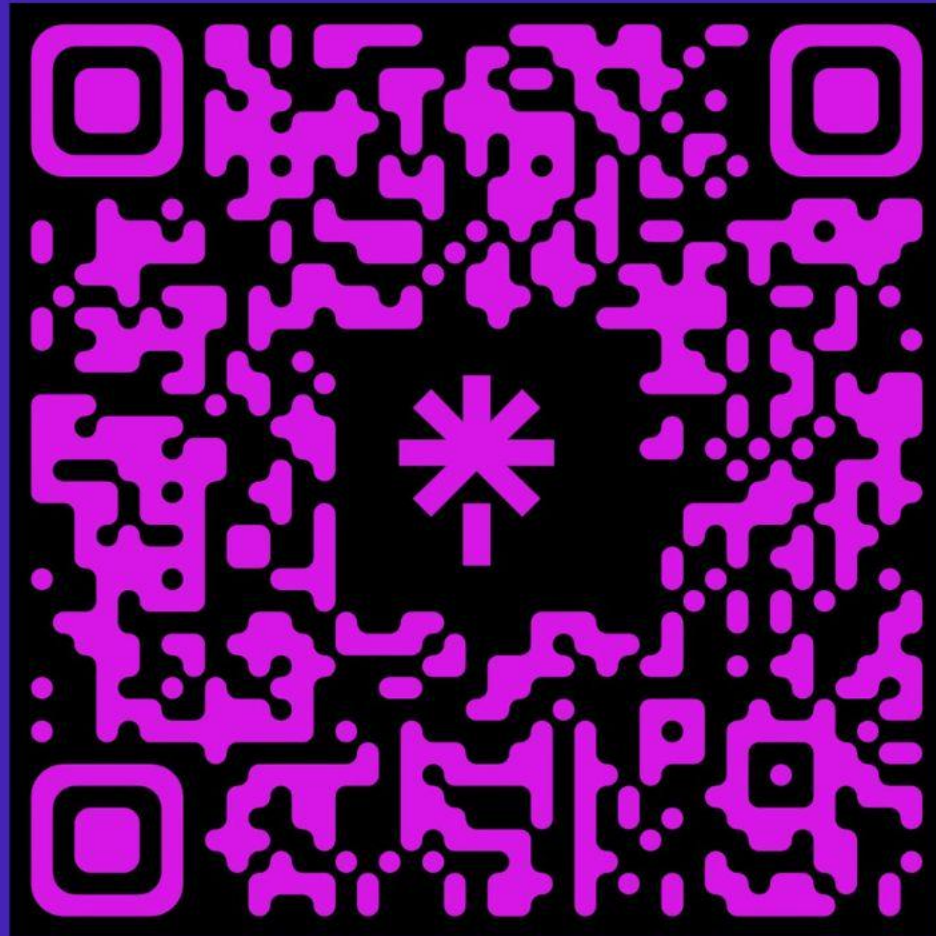


NOVARTIS

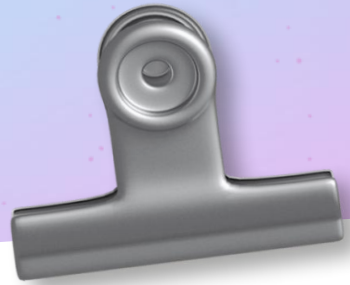
4) Redes de apoyo

Si el espacio no existe, constrúyelo tú

FOLLOW ME:



HORA DE PREGUNTAS



lg: ana_citech

