

# NeurodiversaMente

Journal de autoconocimiento, regulación y afirmación para mentes divergentes. Una herramienta viva para explorar lo que sientes, lo que necesitas y cómo procesas la información

Creado por Catalina Rojo



# Introducción

Este journal no es una agenda. Tampoco es un diagnóstico. Es una herramienta que acompaña, nombra y sostiene. Está pensado para personas neurodivergentes -con o sin diagnóstico- que buscan explorar sus emociones, necesidades, rutinas y patrones sin culpa, sin corrección, sin tener que encajar. No hay puntuación perfecta, solo auto descubrimiento.

# GUÍA DE AUTOEXPLORACIÓN

## Neurodivergencia y neurotipos combinados (QR)

Antes de sumergirte en este journaling, te invitamos a recorrer primero tu propio mapa interno;

- ¿Te gustaría identificar tus rasgos neurodivergentes y
- cómo se expresa esa combinación en ti?
- ¿te gustaría identificar con qué neurotipo son
- consistentes tus rasgos ?
- Escanea el siguiente código QR para acceder a la “Guía
- de Autoexploración: Neurodivergencia y Neurotipos
- Combinados”
- Es editable, privada, reflexiva, y puedes completarla
- a tu ritmo.
- Esta guía no reemplaza un diagnóstico. Pero te puede
- ayudar a nombrarte, validarte y hacer este recorrido
- desde otra óptica: la propia.

Disponible en formato editable para anotar, subrayar, dejar comentarios y revisarla cuando quieras. La Guía te muestra el mapa y el Journaling te acompaña en el camino. donde puedes aterrizar, transformar y trabajar aquello que identificaste. Es un espacio de acompañamiento donde encontrar herramientas prácticas, estrategias personalizadas y nuevas formas de habitar tu identidad.





# ¿Cómo usar el Journaling



Este espacio no fue creado para completarse en orden, ni para llenarse rápido. Puedes recorrerlo como un mapa, abrir la página que te llame, saltarte las que no necesites, volver atrás o repetir las que sí. tiene secciones para escribir, dibujar, tachar, hacer collage, garabatear o dejarlo en blanco. Todo es parte del proceso. No es un cuaderno de productividad. Es una herramienta de regulación, pausa y conexión interna que te muestra las vías para alinearte con tu máximo potencial. Lo puedes usar en terapia, en momentos de crisis, en días luminosos o apagados. No hay una forma correcta. Este journal está para sostenerte, no para exigirte.



## TRACKER

# MI SEGUIMIENTO CLÍNICO

Marca en esta sección los días que tengas terapia o control de salud mental. Cada número es una semana del año.

1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						

16						
17						
18						
19						
20						
21						
22						
23						
24						
25						
26						
27						
28						
29						
30						



# TRACKER

31							
32							
33							
34							
35							
36							
37							
38							
39							
40							
41							
42							
43							
44							
45							
46							
47							
48							
49							

50							
51							
52							
53							
54							
55							
56							
57							
58							
59							
60							

## SER NEURODIVERGENTE

Ser Neurodivergente no es solo una forma distinta de sentir o pensar. Es tener un funcionamiento interno que no siempre encaja en los moldes, pero tiene una lógica profunda. Es un mapa que necesita ser leído desde adentro. Esta sección no busca definirte. Busca ayudarte a registrar y validar lo que ya eres. Puedes usar palabras, dibujos, listas o frases sueltas. No hay forma correcta. Lo que importa es que sea honesto para ti.

# IDENTIDAD NEURODIVERGENTE

## **Exploraciones para esta sección:**

1. ¿Cuándo fue la primera vez que sentiste que tu forma de estar en el mundo era distinta?
2. ¿Qué palabras usas para describirte? ¿Cuáles te dan alivio y cuáles te pesan?
3. ¿Qué cosas te hacen sentir en tu versión más real, sin corrección?
4. ¿Qué querrías que los demás comprendieran sobre tu forma de procesar, sin tener que explicarlo todo el tiempo?

## PROCESOS TERAPÉUTICOS

# PERFIL SENSORIAL

**¿Cómo se siente mi mundo?** Tu perfil sensorial es único. Es la forma en que tu cuerpo registra, procesa y responde a los estímulos del entorno: luces, sonidos, texturas, movimientos, sabores, temperatura, presión... A veces, lo que para otros es “nada”, para ti puede ser invasivo, agotador o profundamente placentero. Conocer tu perfil no es una etiqueta. Es una forma de cuidarte. De diseñar un entorno vivible. De darte permiso para regularte, sin explicaciones. Este espacio es para explorar lo que te calma, lo que te sobrecarga, lo que necesitas evitar o incorporar. Para vivir como tu sistema sí puede vivir.

# PROCESOS TERAPÉUTICOS



¿Qué cosas activan mis sentidos de forma agradable?

.....

.....

.....

.....

¿Qué cosas me resultan intolerables?

.....

.....

.....

.....

¿Cómo reacciona mi cuerpo cuando algo me satura sensorialmente?

.....

.....

.....

.....



## PROCESOS TERAPÉUTICOS

### EXPLORACIÓN SENSORIAL POR TIPO DE ESTÍMULO

¿Cómo responde mi cuerpo a...?



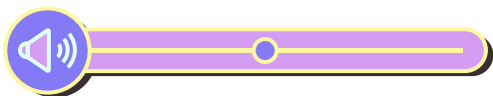
Sonidos:

Luces / Visuales:



Texturas / Ropa / Contacto físico:

# PROCESOS TERAPÉUTICOS



Sabores / Olores:

Presión / Propiocepción:

Movimiento / Balanceo / Ritmo:

## ACTIVIDAD

# CREA TU KIT SENSORIAL



## ACTIVIDAD

Responde estas preguntas para identificar recursos que te ayuden a autorregularte:

1. ¿Qué objetos pequeños me calman o me hacen sentir contenido/a?
2. ¿Hay sonidos que me devuelven el foco o me relajan?
3. ¿Qué olores o texturas me hacen sentir bien?
4. ¿Qué tipo de movimiento necesito cuando estoy sobrecargado/a?
5. ¿Tengo espacios donde mi sistema nervioso puede descansar?

## PROCESOS TERAPÉUTICOS

# Exploraciones personales

La comunicación no es solo hablar, también son los gestos, las pausas, el ritmo, la cercanía o la distancia, e incluso el silencio. En personas neurodivergentes, las formas de interactuar pueden ser distintas. Y eso no significa que estén “mal”. Significa que responden a otra lógica: más interna, más honesta, más sensorial, más compleja. Esta sección no busca que corrijas tu forma de hablar o vincularte. Busca ayudarte a reconocer cómo lo haces tú, y qué cosas te hacen sentir cómodo/a al conectar con otras personas.

## PROCESOS TERAPÉUTICOS

### **Reflexiona libremente o completa tu forma de comunicar**

1. ¿Prefiero lo verbal o lo escrito? ¿O ninguna de las dos?
2. ¿Qué cosas me cuesta expresar en tiempo real?
3. ¿En qué contextos siento que me apago socialmente?
4. ¿Cuándo siento conexión auténtica con alguien?
5. ¿Cuáles son mis límites sociales que necesito que se respeten?

## ACTIVIDAD

# AJUSTES, LÍMITES Y ESTRATEGIAS

Completa esta lista con frases que te gustaría poder usar (o ya usas) cuando necesitas regular la interacción social

- "Necesito un momento en silencio, no es que no quiera hablar."
- "Me desconecto si hay muchas voces a la vez"
- "Prefiero conversar caminando o haciendo algo manual"
- "Me cuesta interrumpir, pero quiero decir algo."
- "No respondí porque me saturé, no porque no me importe"
- "Las videollamadas me drenan"
- "¿Podemos escribirnos?"



## ACTIVIDAD

Escribe tus propias frases ND



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Puedes usarla como herramienta visual, pegarla en el journal o compartirla con tu entorno de confianza.



## INTRODUCCIÓN

# BATERIA SOCIAL

### ¿Cuánta energía me cuesta estar con otros?

La energía social no es la misma para todas las personas. En la neurodivergencia, socializar puede requerir un gasto altísimo, incluso si la experiencia fue “buena”. No se trata de antisociabilidad, ni de timidez. Se trata de tener un sistema que se activa, procesa e interpreta señales sociales de forma intensa, profunda o fragmentada. Este espacio te ayuda a observar cómo se recarga y cómo se gasta tu batería social. Sin juicios. Sin exigencias. Solo registro y consciencia.



Catalina Rojo

## INTRODUCCIÓN

# BATERIA SOCIAL

1. Cuánto tiempo puedes estar con otras personas sin sentirme drenado/a?
2. ¿Qué tipos de interacción te agotan más (grupos, ruido, no verbal, etc.)?
3. ¿Con quiénes te recargas socialmente? ¿Con quiénes no necesitas explicar nada?
4. ¿Cómo reacciona tu cuerpo cuando tu batería social se agota?
5. ¿Qué rutinas te ayudan a volver a ti después de estar con otros?



ACTIVIDAD

## MI LISTA DE RECARGA





## ACTIVIDAD

Completa una lista de cosas que te recargan cuando tu batería está baja

Estar en silencio ✓

Hacer una tarea mecánica ✓

Ver una serie repetida ✓

Mover el cuerpo de forma suave ✓

Estar con alguien que no hable ✓

### OTRAS:

.....

.....

.....

.....

.....

# Mis niveles de energía de la semana

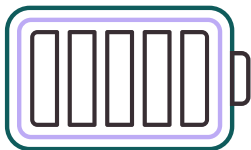
Colorea qué tanta energía tuviste durante el día rellenando las barras de las baterías.

**¡No olvides colocar la fecha y anotar las observaciones del día!**

Lunes



Martes

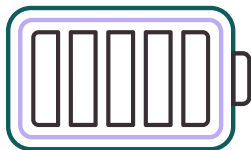


Miércoles

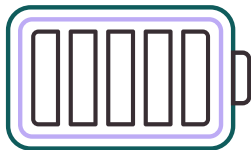


## TRACKER

Jueves



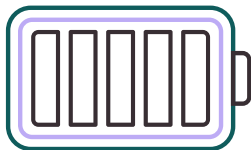
Viernes



Sábado



Domingo



# INTRODUCCIÓN

**¿Por qué a veces sé lo que tengo  
que hacer, pero no puedo?**

Las funciones ejecutivas son un conjunto de habilidades cognitivas que nos permiten organizar, planificar, iniciar tareas, regular impulsos y sostener la atención. Cuando estas funciones están alteradas, no se trata de flojera, ni de falta de voluntad. Se trata de cómo el cerebro procesa la información, prioriza, se motiva o regula. En personas neurodivergentes, las funciones ejecutivas pueden funcionar de forma discontinua, desfasada, sensible al contexto, al entorno y a la carga emocional. Esta sección no busca que corrijas tu funcionamiento. Busca que lo entiendas y lo adaptes desde la compasión y la estrategia.

## INTRODUCCIÓN

# **FUNCIONES EJECUTIVAS**

1. ¿Qué tareas puedes iniciar con facilidad, incluso sin motivación?
2. ¿Qué cosas postergas aunque sabes que son importantes?
3. ¿Cuándo te cuesta más empezar?
4. ¿Hay algo que suele ayudarte?
5. ¿Qué pasa internamente cuando no logras?
6. ¿Qué haces cuando te sientes bloqueado/a?

## ACTIVIDAD

### Mi rutina funcional ND

No se trata de ser productivo, se trata de encontrar una estructura que te sostenga, te organice y no te desgaste. Esta rutina no es fija, es una base a la que puedes volver cuando estés desregulado/a, o cuando no sepas por dónde empezar. Divide tu día, semana o tareas por bloques. Puedes usar íconos, colores, dibujos, palabras o simplemente hacer listas intuitivas.

#### SUGERENCIAS:

“Mi forma de empezar el día...”

“Tareas que puedo hacer sin energía”

“Microacciones que me devuelven el foco”

“Qué necesito al final del día para dormir tranquilo/a”



## ACTIVIDAD

Diseña una rutina que se adapte a tu forma

## ACTIVIDAD

### ACTIVIDADES Y ESTRATEGIAS SEGUN NTIPO

Elige las que más resuenen contigo, puedes adaptar o combinar

#### CEA

- Desglosar tareas en micropasos visuales
- Usar timers físicos y checklist visibles
- Repetición estructurada y espacios sin demanda verbal
- Ritualizar inicio/cierre de actividad
- Validar pausas sin culpar

#### DIIVERGENCIA ATENCIONAL

- Alternar tareas breves con movimiento o estímulo
- 2 min de tarea sin compromiso
- Redirigir hiperfoco con alarmas suaves
- Esquema: lo urgente, lo pesado, lo fácil
- Evitar multitarea pasiva (fondo visual con intención)



## ACTIVIDAD

### HERRAMIENTAS PARA APOYAR FUNCIONES COGNITIVAS Y EJECUTIVAS

#### PERFIL ALTAS CAPACIDADES

- Anotar ideas dispersas antes de ejecutarlas
- Permitir caminos no lineales (mapas mentales, esquemas libres) Empezar por lo creativo o simbólico
- Vincular tareas a propósito personal
- Validar que “no tener ganas” no es falta de habilidad

**AGREGA LAS QUE YA HAS IDENTIFICADO QUE TE FUNCIONAN:**



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## **¿CÓMO FUNCIONA MI MENTE CUANDO NO LA FUERZO?**

Cada persona procesa la información de manera distinta. Algunas lo hacen en profundidad, otras de forma expandida, otras en imágenes o ideas simbólicas. Muchas combinan todo eso a la vez. En la neurodivergencia, el procesamiento puede ser intenso, lento, intermitente, no lineal o caótico... Y todo eso es válido. Conocer tu estilo es fundamental para dejar de exigirte lo que no fluye naturalmente y potenciar lo que sí. Tu mente no está rota. Está codificada distinto

# PROCESAMIENTO DE LA INFORMACIÓN

## Procesamiento monotrópico (CEA):

Atención profunda  
Dificultad para cambiar de foco  
Lentitud en tareas múltiples, pero profundidad

## Procesamiento multitópico (TDAH):

Atención múltiple, cambios rápidos de foco  
Hiperasociación, pero dificultad para cerrar  
Energía explosiva por momentos, lapsos de

## Procesamiento abstracto (Altas Capacidades):

Lenguaje simbólico, conceptual, no lineal  
Uso de metáforas, imágenes mentales complejas  
Dificultad con tareas mecánicas o sin sentido

## ACTIVIDAD

# Perfiles combinados

Algunos ejemplos comunes:

CEA + TDAH:

- Pasás de hiperfoco profundo a sobrecarga explosiva.
- Amás rutinas, pero te aburren rápido.
- Podés sentir que “pensás demasiado” y al mismo tiempo “dejás cosas a la mitad”.

TDAH + Altas Capacidades:

- Pensás rápido y con ideas complejas, pero cuesta organizar el cómo.
- La creatividad llega en oleadas caóticas.
- Hay cansancio por no cumplir con el propio estándar.

## ACTIVIDAD

**Muchas personas neurodivergentes combinan rasgos de distintos perfiles.**

**Y eso puede generar formas de procesamiento únicas, confusas o inestables...  
Pero también profundamente creativas.**

CEA + Altas Capacidades:

- Lógica estructurada, memoria potente y atención obsesiva en temas de interés.
- Dificultad para dejar pasar errores o inconsistencias.
- Alta exigencia interna, a veces invisible.

Los tres combinados:

- Alta capacidad de análisis + desorganización + hiperfoco explosivo.
- Alta sensibilidad con pensamientos arborescentes y ciclos de saturación.
- Capacidad de creación profunda... cuando lográs empezar.

## ACTIVIDAD

# ¿Cómo procesa mi mente?

Completá este autorregistro libre para observar tu estilo real de funcionamiento.

¿Cómo pienso cuando estoy regulado/a?

¿Qué me pasa cuando hay muchas ideas al mismo tiempo?

¿Me pierdo en los detalles o me cuesta bajarlos a tierra?

¿Cómo me expreso mejor (hablando, escribiendo, dibujando, moviéndome)?

¿Hay momentos donde siento que mi mente se apaga o colapsa?

Puedes complementar esta página con dibujos, esquemas o escribir tu “mapa de procesamiento ND”.



# INTRODUCCIÓN

## ¿Cómo se siente mi mente cuando se encierra... o se abre?

No siempre pensamos igual. Hay momentos en los que la mente se cierra, se vuelve rígida, gira en bucle o se polariza. Y también hay momentos en los que se abre, explora, duda y vuelve a flexibilizarse. Estas variaciones no son fallas. Son parte del funcionamiento neurodivergente, y muchas veces están relacionadas con la seguridad emocional, la regulación sensorial y el contexto. Reconocer tus estados de pensamiento te ayuda a no actuar en automático, a pausar antes de reaccionar y a desarrollar compasión hacia tus propios procesos mentales.



INTRODUCCIÓN

# **Estados de pensamiento**

## ACTIVIDAD

# ¿Dónde estoy ahora?

**Reflexiona sobre cómo se manifiestan estos estados en ti:**

Pensamiento rígido:

- “Solo hay una forma correcta.”
- “No puedo cambiar de plan.”
- “Si no es así, no sirve.”

Pensamiento polarizado:

- “Todo o nada.”
- “Es perfecto o es un fracaso.”
- “Siempre pasa lo mismo.”

Pensamiento flexible:

- “Esto me cuesta, pero puedo intentarlo de otra forma.”
- “No me salió como esperaba, pero aprendí algo”
- “No tengo que entender todo ahora mismo.”

## ACTIVIDAD

Preguntas guía:

1. ¿En qué momentos tiendo a caer en pensamiento rígido o extremo?
2. ¿Qué situaciones me ayudan a flexibilizarme?
3. ¿Qué emociones suelen acompañar cada tipo de pensamiento?
4. ¿Cómo se siente en el cuerpo cada uno de estos estados? Podés registrar frases que detectás en tu diálogo interno o incluso armar un “semáforo mental” que te ayude a pausar antes de actuar.

# INTRODUCCIÓN

## ¿Qué pasa cuando no sé lo que siento?

Reconocer una emoción no siempre es fácil. Para muchas personas neurodivergentes, ponerle nombre a lo que sienten puede ser confuso, frustrante o simplemente imposible en el momento. Esto no significa que no sientan. Significa que el camino entre la emoción, el cuerpo y las palabras es distinto. Esta sección es un espacio para pausar, sentir, traducir y registrar. No para forzar la expresión, sino para aprender a habitar las emociones sin que exploten ni se repriman. Sentir es válido. Nombrarlo, es poder.

INTRODUCCIÓN

# **Emociones y neurodivergencia**

## ACTIVIDAD

# ¿Dónde estoy ahora?

**Reflexiona sobre cómo se manifiestan estos estados en ti:**

Pensamiento rígido:

- “Solo hay una forma correcta.”
- “No puedo cambiar de plan.”
- “Si no es así, no sirve.”

Pensamiento polarizado:

- “Todo o nada.”
- “Es perfecto o es un fracaso.”
- “Siempre pasa lo mismo.”

Pensamiento flexible:

- “Esto me cuesta, pero puedo intentarlo de otra forma.”
- “No me salió como esperaba, pero aprendí algo.”
- “No tengo que entender todo ahora mismo.”
-

## ACTIVIDAD

Preguntas guía:

1. ¿En qué momentos tiendo a caer en pensamiento rígido o extremo?
2. ¿Qué situaciones me ayudan a flexibilizarme?
3. ¿Qué emociones suelen acompañar cada tipo de pensamiento?
4. ¿Cómo se siente en el cuerpo cada uno de estos estados? Podés registrar frases que detectás en tu diálogo interno o incluso armar un “semáforo mental” que te ayude a pausar antes de actuar.

## INTRODUCCIÓN

# Rueda de emociones: guía de uso

¿Cómo usar esta herramienta?

Emoción base → núcleo más general (ira, tristeza, miedo, alegría, etc.)

Emociones secundarias → una capa más específica

Emociones terciarias → matices finos, muchas veces invisibles o confundidos



# INTRODUCCIÓN

Puedes usarla para:

- Revisar cómo te sentiste durante el día
- Prepararte para una situación (registro anticipado)
- Identificar una emoción que estás sintiendo ahora
- Reflexionar después de un conflicto o una alegría intensa

a No necesitas elegir una emoción perfecta. Solo acercarte a lo que más se parezca a tu experiencia.

# Rueda de emociones

La rueda de las emociones sirve para ampliar el vocabulario emocional y entender que cada emoción tiene matices, intensidades y orígenes distintos.



# Glosario terapéutico emocional ND

## IRA

Energía intensa que aparece cuando algo vulnera tus límites, valores o necesidades. Puede sentirse como explosión o tensión contenida.

Puede protegerte o agotarte, según cómo se exprese.

### **Matices:**

Frustración: Deseo bloqueado. Algo no sale como esperabas.

Irritación: Incomodidad que se acumula. Ruido, interrupciones, estímulos.

Hostilidad: Defensa anticipada. A veces es un escudo.

Agitación: Activación sin foco. Tu cuerpo no se puede calmar.

# Glosario terapéutico emocional ND

## TRISTEZA

Emoción que aparece cuando algo se pierde, se transforma o deja de estar disponible. No siempre se llora. A veces es peso, vacío o pausa interior.

### **Matices:**

Desilusión: Caída emocional tras haber esperado algo con ilusión.

Nostalgia: Dolor suave por lo que fue y ya no está.

Soledad: Sensación de desconexión, incluso con otros cerca.

Abandono: Sentimiento de haber sido soltado, ignorado o no tenido en cuenta.

# Glosario terapéutico emocional ND

## FELICIDAD

Emoción expansiva. Puede ser intensa o tranquila. Llega cuando algo se siente coherente, seguro o conectado con tu propósito.

.

### Matices:

Entusiasmo: Energía que activa desde lo auténtico.

Gratitud: Reconocimiento interno por algo que nutre o alivia.

Satisfacción: Cierre emocional. Algo que tiene sentido.

Euforia: Pico de alegría, breve e intensa.

# Glosario terapéutico emocional ND

## DISGUSTO

Emoción que protege. Avisa cuando algo no se alinea contigo: personas, ideas, sabores, situaciones.  
No es rechazo personal, es señal de incoherencia.

### Matices:

Desaprobación: Incomodidad ética. Algo no resuena.  
Asco: Rechazo físico o visceral. A veces emocional.  
Molestia: Incomodidad progresiva que no se atiende.  
Intolerancia: Límite emocional o sensorial que ya fue sobrepasado.

# Glosario terapéutico emocional ND

## SORPRESA

Cambio repentino. Algo interrumpe lo que esperabas. Puede ser agradable, neutro o desconcertante.

.

### Matices:

Asombro: Sorpresa que abre posibilidades.

Confusión: Desajuste interno. Tu mente busca sentido.

Inseguridad: Sensación de no tener control.

Desorientación: Desconexión entre lo que ves, sentís o pensás.



# Glosario terapéutico emocional ND

## MIEDO

### Matices:

Ansiedad: Anticipación acelerada. "Y si pasa..."

Tensión: Activación del cuerpo sin causa clara.

Parálisis: No podés avanzar, aunque querés.

Temor: Algo se acerca. Tu sistema te avisa.

# Glosario ampliado

## Emociones de Conexión

**Calma** Estado de seguridad interna. Respiración profunda, sin urgencias. Base para el aprendizaje, el juego y el descanso.

**Curiosidad** Deseo de explorar. En ND puede manifestarse como foco suave o hipercampo profundo.

**Placer** Disfrute físico, mental o sensorial. Es una brújula interna poderosa.

**Inspiración** Conexión con algo que tiene sentido. Activa creatividad, propósito y deseo de contribuir.

# Glosario ampliado

Emociones de Desborde

Saturación Todo es demasiado. Estímulos, tareas, emociones, todo entra junto y sin filtro.

Agobio Sensación de presión, encierro o sofoco. Necesidad urgente de reducir demandas.

Ansiedad Anticipación acelerada frente a lo incierto. El cuerpo está en alerta aunque no haya peligro presente.

Sobrecarga Acumulación de demandas que el sistema no logra procesar. Puede derivar en shutdown, meltdown o bloqueo total.

# Glosario ampliado

Emociones de Retiro

Tristeza Respuesta natural ante una pérdida o desconexión. Pide quietud, ternura y espacio.

Frustración Deseo no cumplido. Aparece cuando algo importa, pero no fluye.

Nostalgia Dolor suave por recuerdos significativos. Puede traer calma o desajuste.

Vacío Sensación de apagón interno. Frecuente tras burnout o estados de

# Glosario ampliado

Emociones de Bloqueo

Confusión Falta de claridad emocional o mental.  
Mezcla de estados. Puede ser preludio de insight.

Disociación Desconexión del cuerpo o de lo que se está sintiendo. Mecanismo de defensa ante sobrecarga.

Desconexión Sensación de estar “fuera” sin estar ausente. Falta de anclaje emocional o físico.

# Glosario ampliado

## Emociones de Alerta

Miedo Reacción de protección. Puede ser concreta o anticipada. No es debilidad, es instinto.

Angustia Presión interna. Dolor sin forma clara. A veces física, a veces mental.

Vergüenza Sensación de exposición o juicio. Muy presente en personas que hacen masking crónico.

Culpa Sensación de haber hecho daño o fallado. En ND, muchas veces es impuesta o internalizada sin base real.

# Glosario ampliado

Emociones de Impulso o Expansión

Rabia Energía defensiva que aparece ante injusticia o invasión de límites. No es mala: es una alarma.

Impaciencia Incomodidad con la espera o el proceso. En TDAH puede vivirse como dolor físico.

Euforia Alegría desbordante. Puede ser reconfortante o desorganizada según el contexto.

Intensidad emocional No es una emoción en sí, sino una forma de vivirlas: "sentir demasiado". Puede ser potencia creativa o sobrecarga.

## ACTIVIDAD

# REGISTRO EMOCIONAL ANTICIPATIVO

Ejercicio para usar durante varios días, semanas o momentos clave.

- ◆ ¿Qué situación viene en camino que puede activarme emocionalmente?
  - ◆ ¿Qué emoción creo que voy a sentir?
  - ◆ ¿Dónde suele aparecer en el cuerpo esa emoción?
  - ◆ ¿Qué estrategias puedo usar para sostenerme si esa emoción aparece?
- ◆ ¿Cómo me gustaría actuar desde esa emoción, si pudiera elegir?

Puedes completar este ejercicio antes de:

- Una reunión
- Una salida social
- Un evento importante
- Una conversación difícil
- O al inicio de cada día



# Criterio ético y valórico

¿Qué valores me sostienen cuando no entiendo nada?

Tener criterio no es tener “la razón”.

Es tener un marco interno que te permite tomar decisiones, regular tus emociones y establecer límites, incluso cuando el entorno no te valida o te resulta caótico.

Muchas personas neurodivergentes desarrollan un sentido de justicia muy profundo, o un código ético interno que no siempre pueden explicar, pero que los guía incluso en medio del desborde.

Esta sección no busca que adoptes valores ajenos.

Busca que reconozcas los tuyos, los nombres, los afiances y los uses como base para sostenerte cuando todo lo demás se desordena.

## ACTIVIDAD

# TU BRÚJULA INTERNA

Ejercicio para usar durante varios días,  
semanas o momentos clave.

1. ¿Qué cosas para ti no se negocian, incluso si nadie más las comparte?
2. ¿Qué valores te hacen sentir que estás siendo coherente contigo?
3. ¿Qué pasa cuando sentís que algo va en contra de tu ética?  
¿Cómo reacciona tu cuerpo?
4. ¿Qué valor te gustaría empezar a cultivar más conscientemente?

### **“Mis 5 valores núcleo”**

Elige y completa (pueden ser palabras, frases, dibujos):

## REFLEXIÓN

# VÍNCULOS QUE NO EXIGEN CAMUFLAJE

1. ¿Qué necesito que una persona entienda de mí para sentirme segura/o?
2. ¿Qué señales me da mi cuerpo cuando un vínculo me agota?
3. ¿Cuándo me desconecto afectivamente por sobrecarga, no por desinterés?
4. ¿Qué formas tengo de cuidar a otros sin traicionarme?

◆ Frases ND que puedes practicar o reescribir:

- “No estoy enojada/o, solo necesito silencio.”
- “No te dejé de querer, estoy en modo apagado.”
- “Estoy tratando de regularme, no de alejarme.”
  - “Te quiero, pero hoy no puedo responder.”
  - “Me importás, aunque no se note siempre.”

Puedes agregar tus propias frases, escribir una carta imaginaria, o hacer un collage de lo que representa un vínculo sano para ti.

## INTRODUCCIÓN

# BLOQUEOS COGNITIVOS

¿Qué pasa cuando quiero avanzar...  
pero no puedo?

Un bloqueo cognitivo no es falta de voluntad.  
Tampoco es pereza.

Es un cortocircuito entre lo que sabés que tenés que hacer y lo que podés ejecutar.

Puede venir por sobrecarga sensorial, emocional, miedo al error, rigidez interna o simplemente fatiga neurológica.

El entorno muchas veces lo interpreta como desinterés.  
Pero internamente puede sentirse como confusión, parálisis o incluso angustia.

Reconocer tus propios bloqueos te permite tratarlos con menos culpa y más compasión.

No se trata de forzar, sino de entender qué necesita tu sistema en ese momento.

## ACTIVIDAD

# REGISTRO Y EXPLORACIÓN PERSONAL

¿Cómo se manifiesta mi bloqueo?

- ◆ ¿Cómo se siente un bloqueo en tu cuerpo?
- ◆ ¿Qué pensamientos suelen aparecer?
- ◆ ¿Qué emociones lo acompañan?
- ◆ ¿Qué intentás hacer cuando aparece? ¿Funciona?

◆ Situaciones típicas donde me bloqueo:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

◆ Señales que me avisan que un bloqueo se acerca:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

◆ Estrategias que puedo probar (anotá las tuyas):

- Cambiar de ambiente
- Darme permiso para no hacer
- Nombrarlo sin explicarlo
- Escribir lo que me está costando
- Hacer una sola parte mínima de la tarea

Podés complementar esta página con dibujos, un termómetro ND de bloqueo, o una nota para vos misma/o cuando estás así.

## INTRODUCCIÓN

# **DESREGULACIÓN EMOCIONAL: BURNOUT – MELTDOWN – SHUTDOWN**

Cuando sostener todo deja de ser posible.

El burnout no es solo “estrés”.

Es una desregulación profunda del sistema nervioso.

En personas neurodivergentes, el burnout puede venir de:

- exceso de demandas sociales
- masking prolongado
- entorno no adaptado
- falta de pausas verdaderas

# INTRODUCCIÓN

A veces llega después de funcionar “bien” mucho tiempo. Se siente como un apagón: emocional, físico y mental.

◆ ¿Cómo se siente en mí el burnout?

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

◆ Señales tempranas que debo aprender a reconocer:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

◆ ¿Qué cosas me recargan cuando estoy en burnout?

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

# MELTDOWN

## Explosión del sistema

El meltdown es una respuesta neurológica involuntaria ante saturación.

No es “pataleta”, ni descontrol emocional.

Es un colapso donde el sistema ya no puede seguir sosteniendo.

Puede manifestarse como:

- llanto incontenible
- gritos
- impulsividad
- conductas repetitivas
- necesidad de descargar físicamente

Después suele aparecer cansancio, culpa o desconexión.

♦ ¿Qué suele detonarme un meltdown?

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

♦ ¿Qué señales aparecen antes del colapso?

- \_\_\_\_\_

♦ ¿Qué necesito que mi entorno NO haga en ese momento?

- \_\_\_\_\_

♦ ¿Qué cosas sí me ayudan?

- \_\_\_\_\_



# SHUTDOWN

## Cuando el mundo se apaga por dentro

El shutdown es una forma de colapso silencioso.  
Parece que “no pasa nada”, pero por dentro todo está apagado.

Puede manifestarse como:

- mutismo temporal
- parálisis
- desconexión del cuerpo
- dificultad para responder
- aislamiento total

Es un mecanismo de protección.

♦ ¿Cómo reconozco que estoy en shutdown?

• \_\_\_\_\_

♦ ¿Qué suele llevarme hasta ahí?

• \_\_\_\_\_

♦ ¿Qué cosas puedo hacer cuando ya no puedo más?

• \_\_\_\_\_

♦ ¿Qué me gustaría que los demás supieran cuando me ven así?

• \_\_\_\_\_

## INTRODUCCIÓN

# NO-MASKING

¿Qué pasa si dejo de fingir que no me pasa nada?

Hacer masking es adaptarse al entorno a costa de uno mismo.

Es fingir que estás bien cuando no lo estás.

Es esforzarte por parecer funcional, tranquilo, ordenado o "normal".

Es pensar cada palabra antes de decirla.

Es ensayar sonrisas, controlar tus movimientos, ocultar tus intereses, tu intensidad, tu sensibilidad.

El masking no es una elección.

Es una estrategia de supervivencia aprendida.  
Y aunque protege, también desgasta.

Dejar el masking no significa exponerte sin filtro.

Significa practicar, poco a poco, formas de ser más tú, con más seguridad y menos culpa.

Esta sección es para eso. Para volver a ti, sin tener que corregirte.

## EXPLORACIÓN

# ¿QUIÉN SOY SIN MÁSCARA?

Reconoce tus propias formas de camuflaje y  
tu deseo de liberarte

◆ ¿Qué cosas hacés o evitás para “encajar”?

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

◆ ¿En qué contextos te esforzás más por parecer  
“funcional”?

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

◆ ¿Qué partes de vos te gustaría mostrar más... pero no te  
animás?

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

# EXPLORACIÓN

Qué sentís cuando estás en un lugar donde no necesitás disimular?

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

♦ ¿Quiénes son las personas con las que podés ser genuino/a?

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

♦ ¿Qué señales te da tu cuerpo cuando estás en modo masking?

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

♦ ¿Cómo podrías empezar a probar microactos de autenticidad?

(gestos, palabras, posturas, silencios, pausas)

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

# **“MI ESPACIO SIN MÁSCARAS”**

pegar, escribir o trazar cómo sería tu entorno ideal donde no tienes que corregirte.

## INTRODUCCIÓN

# RESISTENCIA A LA DEMANDA

¿Por qué me bloqueo justo cuando me piden algo simple?

La resistencia a la demanda no es rechazo.

Es una respuesta neurológica frente a una demanda percibida como amenaza o presión.

Puede manifestarse como:

- postergación sin motivo claro
- irritabilidad ante tareas cotidianas
- evitación total (aunque “quieras” hacerlo)
- sensación de encierro, obligación o saturación solo por el hecho de que “deberías hacerlo”

No es desinterés.

Es una forma de proteger tu autonomía cuando tu sistema se siente sobrecargado, invadido o fuera de control.

La clave no es obligarte.

Es recuperar agencia, redirigir, flexibilizar... y, sobre todo, entenderte.

## ACTIVIDAD

# ¿CÓMO VIVE MI CUERPO LA DEMANDA?

Observá cuándo, cómo y por qué aparece tu resistencia

♦ ¿Qué tipo de tareas te generan más resistencia?

• \_\_\_\_\_

♦ ¿Sentís la resistencia apenas aparece la idea, o al momento de ejecutarla?

• \_\_\_\_\_

♦ ¿Qué frases o pensamientos aparecen en esos momentos?

Ej: “no quiero”, “me van a controlar”, “tengo que hacerlo bien o no sirve”

♦ ¿Cómo se manifiesta en tu cuerpo?

• \_\_\_\_\_

♦ ¿Qué pasa si lo hacés igual, forzándote?

• \_\_\_\_\_

♦ ¿Qué estrategias sí te ayudan a atravesar esa resistencia?

- Convertir la demanda en un juego
  - Hacer solo una parte mínima
  - Cambiar el lenguaje (“elijo hacer esto” en vez de “tengo que...”)
  - Pedir ayuda sin culpa
  - Poner el foco en el para qué, no en el cómo
- ♦ ¿Podés crear una frase o ritual ND que te acompañe en esos momentos?

• \_\_\_\_\_

## INTRODUCCIÓN

# PROCRASTINACIÓN FUNCIONAL / ADAPTATIVA

Una de las más necesarias para desarmar la culpa y entender que postergar a veces es SABIDURÍA DEL SISTEMA.

¿Y si no era flojera, sino estrategia?

La procrastinación no siempre es disfuncional.

En muchas personas neurodivergentes, postergar puede ser una forma de:

- regular el sistema nervioso
- procesar la sobrecarga
- esperar un momento de seguridad para ejecutar
- evadir la perfección o el juicio
- evitar una crisis de rendimiento

Procrastinar puede ser una pausa protectora, no una falla.

Aprender a distinguir cuándo es evasión y cuándo es sabiduría interna, cambia todo.

Esta sección es para escuchar esa parte de ti que decide esperar... y entender por qué lo hace.



## ACTIVIDAD

# REGISTRO DE PROCRASTINACIÓN FUNCIONAL

Mapeá tu forma única de posponer...  
sin culparte

♦ ¿Qué tareas solés postergar aunque sabés hacerlas?

• \_\_\_\_\_

♦ ¿Qué sentís justo antes de evitar una tarea?

• \_\_\_\_\_

♦ ¿Qué parte de vos necesita la pausa?

• ¿Tu energía? ¿Tus emociones? ¿Tu sentido de propósito?

♦ ¿Qué hacés mientras procrastinás?

• \_\_\_\_\_

(Ej: ordenás, comés, soñás despierto, te paralizás, te enredás en otras cosas)

♦ ¿Hay momentos donde esa procrastinación te trajo claridad o alivio?

• \_\_\_\_\_

♦ ¿Qué estrategias podés probar para hacerte amiga/o de esa pausa?

- Renombrarla ("esto es pausa activa")
- Agendar lo que sí podés hacer mientras tanto
- Hacer una parte sola, sin el todo
- Validar que no es ahora, pero sí más adelante
- Entender que esperar también puede ser acción

## INTRODUCCIÓN

# INTERESES / HIPERFOCO

¿Qué pasa cuando algo me importa tanto...  
que lo soy?

Tener intereses intensos no es una rareza.  
Es una forma profunda de estar en el mundo.

En el neurodivergente, los intereses no son hobbies.  
Son refugios, motores de regulación, fuente de identidad y conexión.

Y el hiperfoco no es “desconexión del entorno”.  
Es conexión total con algo que activa placer, seguridad y sentido.  
Un lugar donde la mente encuentra orden.

Esta sección no busca que regules tus intereses.  
Busca que los reconozcas, los protejas, y los pongas al centro de tu vida... en vez de dejarlos en la sombra.

## EXPLORACIÓN

# MAPA DE MIS INTERESES

Hacé visible lo que te apasiona (y cómo te transforma)

◆ ¿Qué temas, ideas o prácticas te apasionan desde siempre?

• \_\_\_\_\_

◆ ¿Qué cosas hacés o explorás y el tiempo desaparece?

• \_\_\_\_\_

◆ ¿Cómo reacciona tu cuerpo cuando estás en hiperfoco?

• \_\_\_\_\_

◆ ¿Cómo te han juzgado por tus intereses o formas de aprender?

• \_\_\_\_\_

◆ ¿Qué lugar te gustaría que ocuparan tus intereses en tu vida real?

• \_\_\_\_\_

◆ ¿Qué necesitas para sostener ese espacio sin que se vuelva exigencia?

• \_\_\_\_\_

# SANTUARIO ND

Mi espacio seguro, mi lugar de poder

Este es tu espacio.

Acá podés representar lo que te calma, lo que te enciende, lo que te conecta contigo, lo que te devuelve el eje.

Puede ser con palabras, colores, dibujos, símbolos, frases, mapas, formas abstractas o lo que se te ocurra.

Ideas para completar:

- ◆ “Mis sonidos reguladores...”
- ◆ “Las personas con las que puedo ser yo...”
- ◆ “Objetos o lugares que me dan refugio...”
- ◆ “Momentos en que me siento más viva/o...”
- ◆ “Palabras que me sostienen...”
- ◆ “Colores o texturas que calman mi sistema...”
- ◆ “Cosas que me devuelven sentido...”

No tiene que tener forma perfecta.  
Solo tiene que tenerte a vos.

Esta página puede funcionar también como recordatorio visual para volver cuando estés agotada/o, confundida/o o en crisis.

## INTRODUCCIÓN

# NEUROTOIPOS COMBINADOS, CEA + TDAH + ALTAS CAPACIDADES

¿Cómo funciono cuando funciono de  
muchas formas a la vez?

Hay personas que no encajan solo en una categoría.  
Funcionan desde múltiples lógicas a la vez. Y eso no es  
confusión: es complejidad.

Un perfil combinado (CEA + TDAH + Altas Capacidades) puede  
tener:

- ◆ Ritmo cambiante (TDAH) + necesidad de estructura (CEA)
- ◆ Alta creatividad (AC) + hiperfoco literal (CEA)
- ◆ Exigencia interna (AC) + saturación sensorial (CEA) + impulso expansivo (TDAH)

Y muchas veces, la tensión no está afuera, sino adentro.

Este journal está diseñado para acompañar justamente eso:  
El modo en que cada parte de vos aparece en momentos  
distintos, con demandas distintas, y necesita cosas distintas.

Reconocer tus modos internos no es dividirti.  
Es aprender a escucharte mejor, sin forzarte a elegir un solo  
camino.

Tu identidad es una constelación.

## ACTIVIDAD

# ¿DESDE DÓNDE ESTOY FUNCIONANDO HOY?

Ejercicio metacognitivo para detectar tus modos activos y adaptarte con más cariño

Mood CEA (Condición del Espectro Autista)

- Buscás estructura o rutina
- Malestar ante cambios o ruido
- Pensamiento hiperdetallado, literal
- Necesidad de control o aislamiento

Mood TDAH (Divergencia Atencional)

- Saltás de tema en tema
- Tenés mil ideas pero no terminás nada
- Te olvidás lo que ibas a hacer
- Necesitás moverte o hacer varias cosas a la vez

Mood Altas Capacidades

- Procesás información profunda o abstracta
- Detectás patrones rápidamente
- Sos muy autoexigente o te aburre lo simple
- Sensibilidad ética o emocional muy alta

## TRACKING

# ¿DESDE DÓNDE ESTOY FUNCIONANDO HOY?

Esta página puede repetirse cada semana como rutina. Ayuda a desarrollar una regulación interna más empática, más ajustada, más real.

¿Qué parte de mí se activó hoy? ¿Qué ayudó? ¿Qué desreguló?

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

¿Puedo combinar estrategias de cada perfil para adaptarme?

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

¿Estoy exigiendo que una parte funcione más que otra?

¿Qué parte necesita más cuidado hoy?

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

INTRODUCCIÓN

# **ESTRATEGIAS PRÁCTICAS POR PERFIL ND**

Estrategias según tu perfil (CEA / TDAH / AC  
/ COMBINADO)



# CEA (CONDICIÓN DEL ESPECTRO AUTISTA)

Tu mente busca: estructura, claridad, lógica interna, seguridad sensorial.

## **Te ayuda:**

- Usar rutinas visuales
- Establecer espacios sensoriales seguros
- Desglosar tareas en micropasos
- Validar pausas sin exigencia social
- Ritualizar inicios y cierres

**Evita:** multitareas, cambios sorpresivos, ambientes caóticos, instrucciones vagas.

# **TDAH**

## **(DIVERGENCIA ATENCIONAL)**

Tu mente busca: estimulación, movimiento, desafío, conexión emocional.

### **Te ayuda:**

- Hacer tareas cortas con descansos activos
- Alternar entre tareas pesadas y placenteras
- Activar el cuerpo antes de tareas cognitivas
- Redirigir la atención con música, color o juego
- Nombrar ideas antes de ejecutarlas (voz, audio, dibujo)

**Evita:** entornos pasivos, tiempos largos sin feedback, control externo excesivo

# ALTAS CAPACIDADES

Tu mente busca: profundidad, propósito, libertad intelectual, coherencia.

## **Te ayuda:**

- Vincular lo que hacés con un “para qué” personal
- Empezar por lo simbólico o creativo
- Validar que no todo tiene que tener sentido
- Alternar entre detalle y visión global
- Crear tus propias reglas de aprendizaje

**Evita:** tareas mecánicas, ambientes sin estímulo, exigencia sin propósito.

# PERFIL COMBINADO (CEA + TDAH + AC)

Tu mente necesita: estructura flexible, validación emocional, estimulación dosificada.

## **Te ayuda:**

- Hacer checklists con sentido (no solo por orden)
- Prepararte emocionalmente antes de tareas importantes
- Crear entornos visuales ordenados pero dinámicos
- Alternar entre foco profundo y pausas con estímulo
- Tener anclajes sensoriales visibles (luces, peso, texturas)

**Evita:** exigencias lineales, feedback contradictorio, desorganización total o rigidez extrema..

## ACTIVIDAD

# Carta a mi yo neurodivergente

Después de todo lo que recorriste, después de ponerle nombre a lo que sientes, a lo que necesitas, a cómo funcionas... Es momento de escribirte una carta ti mismo/a. Puedes hablarte con dulzura, con bronca, con alivio, con dolor o con esperanza. Puedes escribir una carta para tu yo del pasado. O una nota de amor para el futuro. O simplemente registrar lo que necesitabas decirte y nunca pudiste. No hay reglas. Solo la certeza de que ya no estás donde empezaste. Y que hoy, tienes un mapa para volver a ti cuando lo necesites. Tu historia no empieza hoy. Pero sí puedes elegir cómo seguir contándotela.

## ACTIVIDAD

Escíbete una carta desde la comprensión que ahora tienes.



# Cierre final, uso libre y QR

Este journal fue creado como espacio de acompañamiento, no como exigencia. Es tuyo. Lo puedes usar en terapia, en casa, en momentos de crisis o de expansión. Puedes escribirlo completo, dejar páginas en blanco o volver a él cuando lo necesites. No hay forma correcta de usarlo. La única regla es que te sirva a ti. Compártelo con quienes lo necesiten. Puedes adaptarlo, ampliarlo, intervenirlo, hacerlo parte de tus procesos o de los de otros. Tu forma de vivir tu neurodivergencia es única y este journal no la define. Solo te recuerda que no estás sola/o, que lo que sientes tiene un lugar, y que hay un lenguaje posible para lo que antes era solo ruido. Gracias por habitarlo.





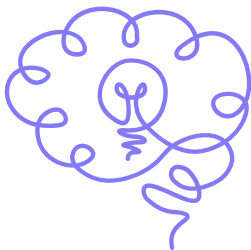


Este material fue creado por Catalina Rojo con fines terapéuticos, educativos y personales. Su contenido está protegido por derechos de autor. Se autoriza su reproducción, uso y adaptación **sin fines comerciales**, siempre que se respete la integridad del material y se cite la autoría original. Prohibida su venta, distribución masiva o edición con fines comerciales sin autorización expresa. Creado desde y para la neurodivergencia. Compártelo con respeto. Cita cuando corresponda. Y sobre todo: Úsalo como herramienta de expansión, no de corrección.

Soñado, procrastinado, hiperfocalizado, reescrito a  
último minuto y logrado justo en el deadline.  
Creado por y para mentes neurodivergentes



# NeurodiversaMente



788492886274

**CORFO** 