RARA YO · GUÍA GRATUITA

¿Por qué me *pasa esto?*

12 experiencias frecuentes en mujeres adultas
que se preguntan si son neurodivergentes

Leela a tu ritmo. Marcá lo que te resuene.

Una lectura para conocerte mejor. No es un test diagnóstico.



NEURODIVERGENCIA SIN MÁSCARAS



Bienvenida

Esta guía es para vos

Si llegaste hasta acá, probablemente te hayas hecho preguntas. Tal vez sentís que hay cosas que te cuestan más que a otras personas, que vivís el mundo de manera intensa o que siempre te sentiste diferente.

Esta guía reúne 12 experiencias frecuentes en mujeres adultas que empiezan a explorar su neurodivergencia. No busca diagnosticarte: busca ayudarte a poner en palabras lo que vivís y observarte con más curiosidad y menos juicio.

Tu experiencia es válida.
Tu forma de procesar el mundo también.
No todas las mujeres viven la neurodivergencia de la misma manera.
Podés identificarte con algunas experiencias y con otras no.

Entenderte también es cuidarte.

Contenido de la guía

Antes de empezar

1. Sobrecarga sensorial
2. Agotamiento social
3. Enmascaramiento
4. Cambios inesperados
5. Pensamiento intenso
6. Rutinas y control
7. Sentirte demasiado sensible
8. Empezar y organizarte
9. Comunicación y vínculos
10. Cuidarte de otra manera
11. Enmascararte para encajar
12. Descanso y regulación

No necesitás tener todo claro para empezar a entenderte.

1. Sobrecarga sensorial

Ruidos, luces, olores, texturas o lugares con mucha gente pueden resultar abrumadores aunque otras personas no parecen molestarse.

- Puede que te pase:
- • Sentir que todo es demasiado al mismo tiempo.
- • Necesitar bajar estímulos para poder funcionar.
- • Molestarte con ruidos que otros toleran.
- • Sentir alivio en lugares tranquilos.

- Para reflexionar:
- • ¿Qué situaciones te generan más sobrecarga?
- • ¿Cómo te das cuenta en tu cuerpo?
- • ¿Qué estrategias te ayudan a regularte?

No es drama. Es tu sistema nervioso pidiendo cuidado.



2. Agotamiento social

Podés disfrutar de otras personas y, aun así, terminar agotada después de conversar, trabajar o sostener situaciones sociales.

Puede que te pase:

- Necesitar silencio o soledad después de socializar.
- Sentir que conversar requiere un gran esfuerzo.
- Cancelar planes porque ya no te queda energía.
- Necesitar más tiempo de recuperación.

Para reflexionar:

- ¿Qué encuentros te consumen más energía?
- ¿Con quiénes podés relajarte de verdad?
- ¿Te permitís recuperarte sin culpa?

Tu energía también importa.

3. Enmascaramiento

Muchas mujeres aprenden a observar, imitar y ajustar su conducta para parecer más cómodas o sociables de lo que realmente se sienten.

Puede que te pase:

- Ensayar conversaciones antes de tenerlas.
- Copiar gestos, tonos o formas de hablar.
- Forzarte a sostener conductas que te incomodan.
- Ocultar necesidades para no llamar la atención.

Para reflexionar:

- ¿Qué cosas hacés para encajar?
- ¿Cómo sos cuando no tenés que actuar?
- ¿Qué parte de vos te gustaría dejar de esconder?

No tenés que encajar para ser valiosa.

4. Cambios inesperados

Los cambios de planes, los imprevistos o la falta de anticipación pueden generar mucha ansiedad, incluso si parecen cosas pequeñas.

Puede que te pase:

- Necesitar tiempo para procesar lo nuevo.
- Sentir angustia cuando algo cambia de repente.
- Preferir saber con anticipación qué va a pasar.
- Necesitar un plan B para sentirte segura.

Para reflexionar:

- ¿Cómo te afectan los cambios inesperados?
- ¿Qué te ayuda a sentirte más segura?
- ¿Podés darte tiempo para adaptarte?

La previsibilidad también es bienestar.

5. Pensamiento intenso

Tu mente puede quedarse enganchada durante horas con una idea, un proceso, conversación o un interés que te apasiona.

Puede que te pase:

- Analizar una conversación mucho después.
- Investigar profundamente temas que te interesan.
- Tener dificultad para apagar la cabeza.
- Pasar de foco intenso a no poder empezar algo simple.

Para reflexionar:

- ¿Qué temas capturan tu atención?
- ¿Cuándo ese foco te ayuda y cuándo te agota?
- ¿Qué te ayuda a cortar una cadena de pensamientos?

Tu mente diferente también crea cosas increíbles.

6. Rutinas y control

Las rutinas pueden darte previsibilidad y reducir la cantidad de decisiones que tu cerebro tiene que procesar.

Puede que te pase:

- Hacer ciertas cosas siempre de la misma manera.
- Sentirte desorganizada cuando se rompe una rutina.
- Necesitar listas, horarios o recordatorios.
- Sentirte mejor cuando sabés qué viene después.

Para reflexionar:

- ¿Qué rutinas te regulan?
- ¿Cuáles se volvieron demasiado rígidas?
- ¿Qué apoyos externos te simplifican la vida?

La rutina no limita: puede cuidarte.

7. Sentirte demasiado sensible

Tal vez durante años escuchaste que eras exagerada, intensa, susceptible o demasiado emocional.

Puede que te pase:

- Percibir cambios de tono o clima emocional muy rápido
- Quedarte pensando mucho tiempo en una crítica.
- Sentir intensamente situaciones que otros minimizan.
- Necesitar más tiempo para procesar emociones.

Para reflexionar:

- ¿Qué te dijeron sobre tu sensibilidad?
- ¿Qué cambiaría si dejaras de verla como un defecto?
- ¿Qué límites necesitás para cuidarte?

Tu sensibilidad también puede ser una fortaleza.

8. Dificultad para empezar y organizar tareas

A veces sabés lo que tenés que hacer,
pero empezar puede sentirse imposible.

Puede que te pase:

- Postergar incluso tareas importantes.
- Sentirte bloqueada ante demasiados pasos o decisiones.
- Perder la noción del tiempo mientras hacés otra cosa.
- Necesitar una estructura externa para avanzar.

Para reflexionar:

- ¿Qué parte de la tarea te está frenando?
- ¿Qué apoyo o división en pasos podría ayudarte?
- ¿Qué límites necesitás para cuidarte?



No es falta de voluntad: muchas veces necesitás otra forma de organizarte.

9. Comunicación y vínculos

Relacionarte puede requerir más atención, interpretación y energía de la que otras personas imaginan.

Puede que te pase:

- Necesitar tiempo para responder o encontrar las palabras.
- Sentirte confundida con indirectas, dobles sentidos o cambios sutiles.
- Repasar conversaciones después de que terminan.
- Preferir vínculos profundos y conversaciones con sentido.



Para reflexionar:

- ¿Con quién podés comunicarte sin actuar un personaje?
- ¿Qué necesitás pedir con más claridad?

10. Sentir que necesitás cuidarte de otra manera

Cuando empezás a reconocerte, también empezás a notar qué necesitás para estar bien.

Puede que te pase:

- Sentir culpa por necesitar pausas, límites o adaptaciones.
- Compararte con personas que parecen tener más energía.
- Descubrir que cuidarte no es aislarte, sino escucharte.
- Querer dejar de sobrevivir y empezar a vivir con más autenticidad.

Para reflexionar:

- ¿Qué necesidad tuya venís ignorando?
- ¿Qué pequeño cambio podría hacer tus días más amables?

Entenderte no te limita: te da un punto de partida para cuidarte mejor.



11. Enmascararte para encajar

A veces aprendés a observar, imitar y ajustar tu forma de ser para que nadie note cuánto esfuerzo te cuesta.

Puede que te pase:

- Preparar de antemano qué decir o cómo reaccionar.
- Copiar gestos, expresiones o formas de hablar.
- Ocultar tus intereses, necesidades o incomodidades.
- Sentirte agotada después de socializar, aunque la experiencia haya sido buena.

Para reflexionar:

- ¿En qué situaciones sentís que estás actuando un personaje?
- ¿Qué parte de vos necesita más permiso para mostrarse?

Adaptarte puede haberte ayudado a sobrevivir, pero no tenés que dejar de ser vos para pertenecer.



12. Necesidad de descanso y regulación

Tu cuerpo y tu mente pueden necesitar pausas, silencio y recuperación con más frecuencia de lo que te enseñaron a aceptar.

Puede que te pase:

- Sentirte saturada por ruidos, luces, conversaciones o demasiadas demandas.
- Necesitar aislarte un rato para volver a sentirte bien.
- Llegar al final del día sin energía para tareas básicas.
- Funcionar en automático hasta que aparece el agotamiento.

Para reflexionar:

- ¿Qué señales te da tu cuerpo antes de saturarte?
- ¿Qué pausa o ajuste podría ayudarte hoy?

Descansar no es rendirte: es una forma de regularte, cuidarte y recuperar tu energía.



TE INVITO A CONOCER MI HISTORIA

Un viaje de autodescubrimiento desde el diagnóstico tardío.

8. Dificultad para empezar y organizar tareas

A veces sabés lo que tenés que hacer.
pero empezar puede sentirse imposible.

Puede que te pase:

- Postergar incluso tareas importantes.
- Sentirte bloqueada ante demasiados pasos o decisiones.
- Perder la noción del tiempo mientras hacés otra cosa.
- Necesitar una estructura externa para avanzar.

Para reflexionar:

- ¿Qué parte de la tarea te está frenando?
- ¿Qué apoyo o división en pasos podría ayudarte?
- ¿Qué límites necesitas para cuidarte?



No es falta de voluntad: muchas veces necesitás otra forma de organizarte.