

Comunicación Neuroinclusiva

GUÍA DE BUENAS PRÁCTICAS PARA COMUNICARSE EN EL TRABAJO

Aunque no son exhaustivas, las siguientes son algunas de las mejores prácticas generales de comunicación que muchas personas autistas, TDAH, disléxicas y otras neurodivergencias necesitan para hacer mejor su trabajo.

Si eres neurodivergente y esto te ha resultado útil, no dudes en enlazar esta guía en tu firma de correo electrónico como herramienta.

Curiosidad

Todos nos comunicamos de forma única, pero las personas neurodivergentes a veces sentimos que hablamos un idioma distinto.

Simplemente pregúntanos "**¿cómo te gusta más dar y recibir información?**" al principio de un compromiso laboral nos ayudará mucho (¡y probablemente a ti también!).

Precisión

Expone claramente las expectativas, incluidos los plazos y las prioridades en tablas.

Las instrucciones vagas pueden ser un reto para nosotros. Si no tienes una idea clara de lo que necesitas, dános indicaciones concretas sobre lo que se debe conseguir. Mejor aún, un ejemplo que sirva de inspiración y/o guía.

Utiliza el **"qué y para cuándo"** como un recurso sencillo y eficaz.

Agendas

Las invitaciones a reuniones deben incluir un **orden del día claro** sobre lo que te gustaría debatir y lo que esperarías conseguir en la reunión.

Contexto

Facilita información sobre los flujos de trabajo o las conversaciones cara a cara con antelación. Muchas personas neurodivergentes tienen dificultades con el procesamiento auditivo o las interacciones sociales. **Por lo tanto, necesitamos tiempo para prepararnos primero con información escrita.**

Y, si hacemos muchas preguntas, prometo que no estamos siendo obstinados. Preguntamos porque necesitamos más contexto antes de realizar una tarea.

Flexibilidad

La colaboración y la creatividad son procesos diversos. Las personas neurodivergentes pueden no destacar en las reuniones debido a diferencias sensoriales y sociales, incluso en entornos de colaboración.

Considera y ofrece la **posibilidad de comunicarte por correo electrónico.**

Y en caso de duda, **ofrece la opción de trabajar de forma independiente o reunirse en función de sus preferencias.**

Ser directo/a

Las personas neurodivergentes pueden ser muy literales. Y muchos de nosotros tenemos dificultades con la comunicación no verbal, como el lenguaje corporal.

Pedirnos que "leamos entre líneas", descifremos insinuaciones o entendamos jerarquías sociales no explícitas es inaccesible y poco profesional. Lo más probable es que nos sintamos alienados, confusos y ansiosos, además de entorpecer el resultado del proyecto.

Di lo que quieres decir y piensa lo que dices: ser directo/a es ser amable.

Aceptación

Estar todo el día con las cámaras encendidas puede distraer o resultar doloroso. **Si tenemos las cámaras apagadas, probablemente sea porque necesitamos concentrarnos, no porque estemos desconectados.**

Algunos de nosotros hacemos "stim" o movimientos corporales como mover las manos o mecernos para regularnos y prestar atención de mejor manera.

A otros les gusta sentarse en el suelo debido a sus necesidades sensoriales.

Colaborar con personas que aceptan nuestras diferencias en lugar de tacharnos de "raros" o "infantiles" transformará nuestras vidas y nos permitirá realizar un excelente trabajo.

Paciencia

Algunos necesitamos más tiempo para procesar la información, sobre todo si se trata de instrucciones o información oral. Si nos pides que tomemos una decisión, que no te sorprenda si te decimos que necesitamos tiempo para pensar.

Sabemos que tienes un plazo, así que indícanos si necesitas una respuesta en un plazo determinado.

¿Acaso no es más valioso un buen trabajo que la rapidez?

Si piensas que son cosas que beneficiarían a todo el mundo, ¡estás en lo cierto! **La accesibilidad no sólo ayuda a las personas con discapacidad.**

Todas estas son cosas sencillas y gratuitas que puedes hacer para que el trabajo sea accesible para las personas autistas, TDAH, disléxicas y otras neurodivergencias.

Conseguirás más trabajo creativo por nuestra parte. Y nosotros sentiremos pertenencia. Todos ganamos.