

ESPECIAL

“Mentes divergentes”

DE Tecnología &  Sentido Común

ESPECIAL

AGOSTO
2023

Evento Cierre de temporada y Premio Tecnología y Sentido Común 2023 **08**

Mentes Divergentes **14**

Territorio TDAH **18**

Concienciación del TDAH **22**

El camino hacia el diagnóstico del TDAH **26**

TDAH: atentos a las señales **30**

La mente mono **34**

Cómo entrenar tu mente buey **38**

¿Debo contar en el trabajo que tengo TDAH? **42**

Estrategias para manejar el TDAH en el trabajo **46**

¿Cómo son las mejores profesiones para personas con TDAH? **50**

Profesiones para triunfar con TDAH **54**

Lanzamiento del Service Management Institute SMI® **58**

ESPECIAL

“Mentes divergentes”

DE Tecnología &  Sentido Común

EQUIPO TYSC

Javier Peris - El Governauta
Manuel D. Serrat - Futuro y Seguridad
Maryna Danylyuk - Economía de la Salud
Miguel Angel Arroyo - Hack & News
Juan Carlos Muria - Diario de una Tortuga Ninja
Marlon Molina - Es Tendencia
Ricard Martínez - Ojo Al Dato
Catalina Valencia - Ecosistema Emprendedor
Marcos Navarro - Ai Robot
Víctor Almonacid - La Nueva Administracion
Tommi Lattu - Nordic Mindset
Jesús López Peláz - Consejo de Amigo
Renato Aquilino - Marcos y Normas
Pablo Molina - Ethics Today
Marta Martín - Mentes Divergentes
Lucio Molina - América Próxima
André Pitkowsky - Meu Brasil

PUBLICIDAD Y CONTRATACIÓN

Carmen Usagre
carmen.usagre@businessandcompany.com
Teléfono: +34 96 109 44 44

GABINETE JURÍDICO

Jesús López Peláz

ATENCIÓN AL LECTOR

soluciones@businessandcompany.com

EDITA

Business, Technology & Best Practices, S.L.

Av. San Onofre, 20
46930-Quart de Poblet (Valencia)
Teléfono: 96 109 44 44
Fax: 96 109 44 45
<https://tecnologiaysentidocomun.com>
soluciones@businessandcompany.com



Marta Marin

Mujer diagnosticada con TDAH en su madurez, como tantas otras, en una de las revisiones de TDAH de su hijo. Licenciada en Periodismo y Derecho, actualmente cursa sus estudios de Doctorado en Ciencias de la Información y está escribiendo su primera novela. Trabaja en el sector audiovisual y es profesora en la Escuela de Artes Escénicas de Madrid (TAI). Consciente de que el día a día de una mujer adulta con TDAH no es fácil pero tampoco es imposible, ha creado un canal de youtube, Mujeres al borde del TDAH, y una cuenta de instagram con el mismo nombre, para divulgar y ayudar a los adultos que lo padecen.

LinkedIn:

<https://www.linkedin.com/in/marta-mar-t%C3%ADn-garc%C3%ADa-463a5a2a>

MasterGEIT®

Gobierno y Gestión de Información y Tecnología

TITULACIÓN

MasterGEIT®

CONTENIDO DEL MASTER

Módulo 01: Gestión del Tiempo

Curso de Doble Certificación TSG4® Yellow Belt + TSG4® Green Belt

Módulo 02: Gestión de Procesos de Negocio

Curso de Doble Certificación BPM Executive + ISO 19510 Leader

Módulo 03: Dirección y Gestión de Proyectos

Curso de Doble Certificación OpenPM² (PjM) Executive + ISO 21502 Leader

Módulo 04: Dirección y Gestión de Programas

Curso de Doble Certificación OpenPM² (PgM) Executive + ISO 21503 Leader

Módulo 05: Gestión de Servicios de Tecnología

Curso de Doble Certificación FitSM Executive + ISO 2000 Leader

Módulo 06: Gestión de Seguridad de la Información

Curso de Doble Certificación CSX Executive + ISO 27000 Leader

Módulo 07: Gestión de la Continuidad del Negocio

Curso de Doble Certificación CBCI Executive + ISO 22301 Leader

Módulo 08: Gobierno de Información y Tecnología

Curso de Doble Certificación COBIT 2019 Executive + ISO 38500 Leader

Módulo 09: Gobierno del Dato

Curso de Doble Certificación DAMA Executive + ISO 38505 Leader

Módulo 10: Gobierno Corporativo

Curso de Doble Certificación COSO Executive + ISO 37000 Leader

MISIÓN

Nuestra misión consiste en instituir una nueva clase directiva capaz de liderar con éxito las oportunidades que nos brinda la era digital.

FORMACIÓN BUSINESS CLASS

- ✓ Formación experiencial y participativa en remoto y en directo para una mayor comodidad del alumno.
- ✓ Cursos de cuatro sesiones en formato tardes de martes y jueves o formato viernes tardes y sábados mañanas.
- ✓ Máximo doce alumnos por convocatoria para una mayor interacción y compartición de experiencias y anécdotas.
- ✓ Cursos de Doble Certificación convalidables por asignaturas del Master en Gobierno y Gestión de Información y Tecnología MasterGEIT®.

ESPECIAL
AGOSTO
2023



índice

DE CONTENIDOS

<https://tecnologiaysentidocomun.com>



Evento Cierre de temporada y Premio Tecnología y Sentido Común 2023



Cómo entrenar tu mente bucy



La mente mono



Profesiones para triunfar con TDAH

Copyright

03

Índice de Contenidos

04

Evento Cierre de
temporada y Premio
Tecnología y
Sentido Común 2023

08

Mentes Divergentes

14

Territorio TDAH

18

Concienciación
del TDAH

22

El camino hacia
el diagnóstico
del TDAH

26

TDAH: atentos
a las señales

30

La mente mono

34

Cómo entrenar
tu mente bucy

38

¿Debo contar en
el trabajo que
tengo TDAH?

42

Estrategias para
manejar el TDAH
en el trabajo

46

¿Cómo son las mejores
profesiones para
personas
con TDAH?

50

Profesiones para
triunfar con TDAH

54

Lanzamiento del
Service Management
Institute SMI®

58

EL
MIND

#TYSC

Premios recibidos



Premio 2016 a la Difusión de los Valores de la Gestión y Gobierno TI



El Foro de Profesionales de la Gestión del Servicio en España itSMF otorga a «Tecnología y Sentido Común» el Galardón 2016 a la Difusión de los Valores de la Gestión y Gobierno de Tecnologías de la Información.

Premio Medio de Comunicación 2018 de la Asociación Profesional Española de Privacidad



La Junta Directiva de la Asociación Profesional Española de Privacidad durante su VI Congreso Nacional de Privacidad APEP celebrado en Madrid otorga el Premio Medio de Comunicación 2018 a Tecnología y Sentido Común #TYSC

Tecnología y Sentido Común "Premio Sapiens" Medio de Comunicación 2022



El Colegio Oficial de Ingeniería Informática de la Comunidad Valenciana entregó el Premio Sapiens Medio de Comunicación 2022 a nuestra Revista "Tecnología y Sentido Común #TYC". El Colegio Oficial de Ingeniería Informática de la Comunidad Valenciana COIICV alabó tanto la gran labor de difusión que viene realización Tecnología y Sentido Común desde hace siete

temporadas como su capacidad de adaptación y resiliencia adaptándose a nuevos formatos con los que continuar en su labor de evangelización en Buenas Prácticas al conjunto de los profesionales a pesar de la alerta sanitaria con nuevos formatos que partiendo de un programa de Radio y Podcast han permitido seguir llevando su mensajes a través de la Revista Mensual, o el informativo televisivo "El Semanal" de Tecnología y Sentido Común.

Premio 2022 ESET al Periodismo y Divulgación en Seguridad Informática



VI Premios ESET Periodismo y Divulgación: Tecnología y Sentido Común Premiada en la Categoría Blogs por el Artículo de Ricard Martínez "Seguridad en el Smartphone".

Los Premios ESET apuestan por la educación y la concienciación de la sociedad en materia de ciberseguridad, y los medios de comunicación son esenciales en este cometido.

Los periodistas y divulgadores son fundamentales para difundir el conocimiento necesario que permita a los usuarios disfrutar de la tecnología de una manera más segura. Estos VI Premios ESET pretenden fomentar la divulgación de la ciberseguridad.



Formación Experiencial InCompany

Adiós a la teoría, bienvenida sea la experiencia.

Si eres de esos directivos que están buscando otro modelo de formación en donde no solo se hable de teoría, sino que se priorice interiorice vuestra casuística concreta y se encuentren soluciones concretas a vuestros problemas concretos estas de suerte. Business&Co.® tienes ese tipo de formación donde expertos de reconocido prestigio internacional se encargarán de enseñarte el camino adecuado en base a su experiencia. Sabemos donde quieres llegar, hemos estado allí y hemos vuelto para acompañarte.

Business&Co.®
Business, Technology & Best Practices, S.L.

fórmate!

<https://businessandcompany.com/incompany>

Evento Cierre de temporada y Premio Tecnología y Sentido Común 2023

El miércoles 13 de julio se celebró en la sede de UNE Asociación Española de Normalización el evento de Clausura de la 2ª Temporada de Stakeholders.news la Revista Líder de la Alta Dirección y los Profesionales en Gobierno, Dirección y Gestión de Portfolios Programas y Proyectos donde se dieron cita importantes directivos tanto de la Administración Pública como de empresas privadas.

El Acto fue presentado por Paloma García López, Directora de Normalización y Grupos de Interés de la Asociación Española de Normalización UNE y Javier Peris Chief Knowledge Officer CKO de Business&Co. y director de la revista Stakeholders.news quienes agradecieron al público la fantástica acogida a esta clausura.

Tras una presentación de UNE, su gran actividad de fomento, y difusión de la normalización y su importante proyección internacional de la entidad a cargo de Paloma García se dio paso a una ponencia magistral a cargo de Marc Berghmans Embajador del Centro de Excelencia PM² (CoEPM²) de la Comisión Europea sobre Gestión de Portfolios (Portfolio Management) y Gestión de Programas (Programme Management) con metodología PM2 de la Comisión Europea.

Recientemente el Centro de Excelencia PM² (CoEPM²) de la Comisión Europea amplió su alcance para desarrollar, mantener y promover metodologías adicionales que incluyen Gestión de Portfolios y Gestión de Programas.

Tras la ponencia de Marc Berghmans los miembros del equipo de Stakeholders.news presentes en el evento ofrecieron una Mesa Redonda moderada por Javier Peris donde explicaron el contenido más significativo de todos los artículos publicados durante esta temporada en cada una de sus respectivas secciones.



CONTINÚA EN
PRÓXIMA PÁGINA

gratis

&
DIRECCIÓN

DS

DE

Mesa Redonda "Tecnología y Sentido Común"

Modera: Gabriel Pineda



Manuel Serrat
Sección
Future &
Seguridad



Juan Carlos Murza
Sección
Diario de una
Portuga Ninja



Marcos Navarro
Sección
AI Role



Miguel Ángel Arroyo
Sección
Hack & News

Tecnología & Sentido Común

Suscripción gratuita

Stakeholders

REVISTA DE TECNOLOGÍA Y SENTIDO COMÚN



Stakeholders

En primer lugar, Jose Luis Portela con la sección "Empleo y Futuro" hizo reflexionar al público sobre los importantes cambios de paradigma que van a producirse alrededor del empleo en las próximas décadas. Seguidamente Pedro Balsa, en la sección "Steering Committee" llevo a cabo importantes reflexiones sobre como valorar lo mejor poniendo como ejemplo el mundo del tenis profesional. Charo Fresneda desde su sección "El Lado Humano" puso como hace siempre a las personas en el centro poniendo el énfasis en una adecuada gestion de las emociones y la comunicación como factor determinante del logro de cualquier objetivo. Por su parte Juan Jesus Urbizu desde la sección "TecnoTransformación" nos hizo ver que por encima de la tecnología están las personas que son las que deben poder usar y hacer valer esa tecnología y produzca los resultados adecuados que permitan obtener los beneficios esperados con los que alcanzar los objetivos estratégicos. Por su parte Juan Manuel Dominguez nos habló desde la sección "Organizaciones Resilientes" de importantes reflexiones relativas a la resiliencia.

Javier Peris moderador de la mesa agradeció a todo el equipo de la Revista, tanto a los presentes como a Angela Plaza, Carlos Pampliega, Ricardo Sastre y Luis Guardado quienes que no pudieron asistir al evento por compromisos profesionales.

Tras la Primera Mesa Redonda dedicada al equipo de la Revista Stakeholders.news se dio paso a una segunda Mesa Redonda donde participo el equipo de la Revista hermana "Tecnología y Sentido Común" la Revista Líder de habla hispana de la Alta Dirección y los Profesionales en Gestión de Proyectos, Gestión de Servicios, Gestión de Procesos, Gestión de Riesgos y por supuesto Gobierno de Tecnologías de la Información también moderada por Javier Peris Director de ambas publicaciones y en la que participaron cuatro miembros del equipo de la revista.

La Mesa comenzó con Manuel Serrat y la sección "Futuro y Seguridad" donde se puso el énfasis en la necesidad de una mayor concienciación de la debilidad tecnológica y la importancia de invertir esfuerzos y recursos ante la enorme amenaza que representa el crimen organizado. Juan Carlos Muria de la sección Diario de una Tortuga Ninja hablo de la importancia de unos adecuados procesos y formacion en el ámbito de la Gestion y el Gobierno de las Organizaciones y hablo de su ultimo articulo dedicado a la motivación, esa energía tremendamente poderosa. Marcos Navarro desde su sección "Ai Robot" dedicada a Robotic Process Automation RPA e Inteligencia artificial IA nos lanzo un mensaje claro de un presente en el que los humanos vamos a convivir con robots no

necesariamente humanoides tanto en el ámbito profesional como en el personal a modo de asistentes para multitud de tareas. Por último, Miguel Angel Arroyo de la sección "Hack&News" puso el énfasis en la Ciberseguridad y en la Inteligencia de Amenazas y como la inteligencia artificial tambien puede ayudar de una manera considerable a reducir el impacto en las organizaciones respecto de la ciberdelincuencia.

Javier Peris hizo notar la gran densidad de conocimiento de la Revista Tecnología y Sentido Común con 16 colaboradores que generan mensualmente un documento de más de cien páginas repletas de Tecnología pero sobre todo de sentido común convirtiendo esta publicación en la revista menos friqui de tecnología de las que existen hoy en el mercado y finalizo agradeciendo a Maryna Danylyuk de "Economía de la Salud", Marlon Molina de "Es Tendencia, Ricard Martinez de "Ojo Al Dato", Catalina Valencia de "Ecosistema Emprendedor", Victor Almonacid de "La Nueva Administracion, Tommi Lattu de "Nordic Mindset" Jesus Lopez Pelaz de "Consejo de Amigo", Renato Aquilino de "Normas y Marcos", Pablo Molina de "Ethics Today", Marta Martín de "Mentes Divergentes" y Lucio Molina de "América Próxima" quienes con su trabajo y su absoluta generosa construyen mes a mes este impresionante documento que se puede disfrutar gratuitamente.

Siguiendo la agenda del evento, Javier Peris Director de ambas publicaciones invitó a participar a los nuevos fichajes de ambas revistas quienes explicaron ante la audiencia los contenidos que van a tratar dentro de cada una de sus respectivas secciones.

Los nuevos miembros del equipo que comenzarán a publicar en la próxima temporada que dará comienzo en setiembre son, por parte de Tecnología y Sentido Común se incorporan Nacho Alamillo con la sección "Tecnoregulación en Prospectiva" quien nos traerá la actualidad reguladora tanto de España como de la Unión Europea en materia tecnológica con el foco en tecnologías disruptivas y basadas en cadena de bloques y entidad raíz de confianza. Y German Sanchis con la Sección "I'm IA" dedicada a la Inteligencia Artificial quien disculpó la asistencia al evento.

Por parte de la Revista Stakeholders.news se incorporan Jose Antonio Puentes, veterano Maestros y Director de Proyectos quien desde la sección "Tendiendo Puentes" se comprometió a compartir experiencias y consejos atesorados en su dilatada carrera profesional para que puedan



ser de utilidad al resto de profesionales y nuevas generaciones que se adentren en el maravilloso mundo del Cambio Organizacional. Luis Moran desde "Procesos y Personas" también ofreció todo su conocimiento alrededor de la Gestión de Procesos y Personas para ayudar al conjunto de la profesión desde su conocimiento y experiencia con el fin último de ayudar a crear mejores organizaciones. Para finalizar esta mesa redonda, Alejandro Aliaga desde "Radio Security" pondrá el acento mes a mes en desgranar nuevos vectores de amenazas que habitualmente pasan desapercibidos no por menos vulnerables y cuyos impactos en las organizaciones y en la vida de las personas pueden ser tremendamente significativos ¿Son los satélites vulnerables? nos anticipaba.

Llegado al punto álgido de la jornada se otorgaron los premios "Tecnología y Sentido Común 2023 y Stakeholders.news 2023" siendo entregados a UNE Asociación Española de Normalización y al Centro de Excelencia PM² (CoEPM²) de la Comisión Europea respectivamente.

Javier Peris, en nombre de todo el equipo de Tecnología y Sentido Común anunció como ganador del Premio "Tecnología y Sentido Común 2023" a UNE Asociación Española de Normalización por su importante trabajo, su gran influencia y su elevada reputación mundial en el ámbito de la normalización, premio que fue recogido por Alfredo Berges, Presidente de UNE.

Alfredo Berges agradeció el Premio y elogio la labor de ambas publicaciones que se alían con los objetivos de la asociación de crear un mundo mejor a través de la creación y difusión de Normas, Estándares, Metodologías y Bases de Conocimiento que permitan un futuro mejor. Alfredo Berges Presidente de UNE aseguró que "Es un reconocimiento que nos hace más ilusión si cabe al ser concedido por uno de nuestros miembros, Business&Co.®, Miembro Adherido Empresa de UNE, y que ha sido entregado por Javier Peris, quien preside el Comité de Gestión de servicios y Gobierno de la Tecnología de la Información y con el que tenemos una relación muy estrecha desde hace varios años".

Javier Peris, en nombre de todo el equipo de Stakeholders.news anunció como ganador del premio "Stakeholders.news 2023" al Centro de Excelencia PM² (CoEPM²) de la Comisión Europea por haber ampliado su alcance para desarrollar, mantener y promover metodologías adicionales que incluyen Gestión de Portafolios y Gestión de Programas, premio que fue recogido por Marc Berghmans embajador de PM² de la Comisión Europea.



**CONTINÚA EN
PRÓXIMA PÁGINA**



Marc Berghmans agradeció el premio y elogio la labor de difusión que viene llevando a cabo la revista no solo en el ámbito de Proyectos sino en el de Programas y Porfolios e invitó a toda la audiencia a descargarse de manera gratuita y usar la metodología PM² que ha sido sufragada por todos los ciudadanos de la Unión Europea y ahora hay que aprovecharse de ello y usarla. Javier Peris le agradeció enormemente el esfuerzo que ha llevado a cabo Marc Berghmans con su presencia en el evento por encontrarse en este momento de vacaciones.

Para finalizar el evento Javier Peris presentó a Antonio Galvez, Maestro Cortador de Jamón Ibérico quien realizaría una demostración de corete en vivo y

degustación de un Jamon ibérico con el que deleitar el paladar de todos los asistentes e invito a todos a volvernos a leer la próxima temporada.

El Networking entre los asistentes, grandes profesionales tanto de la administración pública como de la empresa privada se extendió por mas de una hora y en donde además de degustar el Jamón Ibérico recién cortado por las manos expertas de un Maestro Cortador se pudieron compartir anécdotas, consejos y reflexiones entre todos los invitados.

Hace mucho tiempo que hablas.

¿Pero hace cuánto no dialogas?



Somos una organización global de beneficio para la comunidad cuya misión es crear normas para contribuir a la construcción de un mundo más seguro, sostenible y competitivo.

Creamos espacios de colaboración neutrales e inspiradores en los que compartir conocimiento para desarrollar, a través del diálogo y el consenso, normas que sirvan a los intereses de toda la sociedad y que movilicen a los que apuestan decididamente por la excelencia empresarial y la conciencia social.



Mentes Divergentes

La neurodiversidad es un forma de entender el cerebro divergente, es decir, aquel que funciona de manera distinta, que procesa la información de una forma particular y que muestra un comportamiento poco común para su cultura y entorno.

Como cada mañana, me siento frente a mi ordenador. Empieza el caos. A los cinco minutos de empezar la primera reunión ya me he perdido en mis pensamientos. No paro de moverme en la silla, de tocarme el pelo, de jugar con el boli y el cuaderno. Intento concentrarme y apuntar todo lo importante para retenerlo. Redacto un mail. Reviso infinitas veces la dirección de correo, lo envío y me doy cuenta de que no he adjuntado el archivo. Miro mi agenda y, a pesar de tener apuntada una fecha de entrega, se me pasa hacerlo. Cuando me doy cuenta, veo que he dejado otros dos mails a medias y que tengo unas diez pestañas abiertas y tres o cuatro documentos. Contesto al teléfono e intento enviar un whatsapp a la vez...

Sin embargo, sé que soy buena en mi trabajo, he sido positivamente valorada por la mayoría de mis compañeros y mis responsables y he conseguido alcanzar la gran mayoría de mis objetivos profesionales. Y esto es así porque, sin darme cuenta, he aprendido a compensar estos problemas con otras capacidades fascinantes.

No fui consciente de todo ello hasta que hace dos años me diagnosticaron TDAH. Tengo que confesar que apenas sabía lo que esta palabra implicaba. Para entenderlo, lo primero que me dijo el especialista que me diagnosticó fue que echara la vista atrás y pensase si en algún momento de mi infancia, de mi adolescencia, me sentí diferente al resto. Y todo encajó.

Trastorno por déficit de atención e hiperactividad. Un trastorno del neurodesarrollo de carácter neurobiológico que se caracteriza por la presencia de tres síntomas típicos: déficit de atención, impulsividad e hiperactividad. Efectivamente, me reconocía en todos y cada uno de ellos. Dicho así suena aterrador, por eso no se habla del TDAH y parece que lo más prudente es no mencionar a la bestia, no vaya a ser que aparezca. Pero yo no solo la menciono, la grito a los cuatro vientos. Lo hago porque hablar de ello facilitará el camino para aquellos que comienzan este viaje neurodivergente. Porque no es un bestia sino una oportunidad de mirar al mundo con otros ojos. Y porque, aunque a veces te sacude como un mazazo en la cabeza, es un desafío y una oportunidad.

Y lo que es más importante, si estás leyendo este artículo es probable que tengas la suerte de poseer una mente divergente o estar muy cerca de alguien que la tiene. Lo que resultaría muy probable ya que se calcula que el porcentaje de personas con algún tipo de neurodiversidad es un 20% de la población aproximadamente, sumando diversas patologías como el TDAH, la dislexia, el autismo, el síndrome de Tourette, etc.



CONTINÚA EN PRÓXIMA PÁGINA



Lo que estos datos nos dicen es que muchos de nosotros aprendemos de otra manera, nos relacionamos con el mundo a otro ritmo y presentamos diferentes funciones mentales y estados de ánimo.

¿QUÉ ES LA NEURODIVERSIDAD?

El movimiento de la neurodiversidad supone un cambio en la comprensión del funcionamiento mental al entender que las diferencias neurológicas de determinados individuos son una contribución importante a la diversidad en la sociedad.

De este modo, considera normal y positivo que las personas tengan cerebros que funcionen de manera distinta. Ser neurodivergente es procesar la información de una manera muy particular y mostrar un comportamiento poco esperado o poco común. En cambio, ser neurotípico hace referencia a alguien con funciones cerebrales y comportamientos típicos, alguien que piensa y procesa la información de manera esperada para su cultura y entorno.

En el contexto laboral, la neurodiversidad puede repercutir directamente en el rendimiento y la productividad. Pero igual de cierto es que ese cerebro divergente puede ser una potente herramienta si está bien gestionada. Y lo que es mejor, las personas con un cerebro neurodivergente empiezan a estar muy solicitadas en las empresas. Esto es así porque mientras que el sistema educativo se empeña en formar personas con competencias similares, las grandes compañías valoran otras aptitudes que aporten ingenio, innovación y creatividad a sus proyectos. Y sin duda, los neurodivergentes están sobradamente capacitados para ellos.

Pero no nos engañemos, la neurodiversidad es un territo-

rio desconocido para aquellos que acabamos de llegar. Es como bucear en el fondo del mar, transitar por un océano del que solo conocemos una pequeña parte pero que promete ser fascinante aunque abrumador.

Comencé esta travesía con mi diagnóstico de TDAH. Buceé y casi me ahogo, pero decidí utilizar esos rasgos diferenciadores para crear salvavidas. A partir de ahí, como buena hiperactiva, me he dedicado frenéticamente a aprender y divulgar. Creé un canal en youtube para visibilizar y derribar falsos mitos y prejuicios (<https://www.youtube.com/c/MujeresalbordedelTDAH>) y una cuenta de Instagram (@mujeresalbordedeltdah). También soy Responsable de Comunicación de **RedTDAH**, asociación sin ánimo de lucro cuyos principales objetivos son la difusión, ayuda y concienciación del TDAH y de **NeurodiverSÍ**, organización enfocada a la equidad de oportunidades para las personas neurodivergentes en el campo del empleo y la formación.

Ahora, con "Mentes divergentes" te propongo acompañarme en este viaje, te animo a explorar y conocer la neurodiversidad, a colonizar el TDAH. En definitiva, a perder el miedo y a aprovechar todas las cualidades que hacen de la neurodiversidad un lugar único, un territorio extraordinario que habitar.

MasterPPM®

Gobierno, Dirección, Gestión y Ejecución de Portfolios, Programas y Proyectos

TITULACIÓN

MasterPPM®

CONTENIDO DEL MÁSTER

Módulo 01: Gestión del Tiempo

Curso de Doble Certificación TSG4® Yellow Belt + TSG4® Green Belt

Módulo 02: Gestión de Procesos de Negocio

Curso de Doble Certificación BPM Executive + ISO 19510 Leader

Módulo 03: Dirección y Gestión de Proyectos

Curso de Doble Certificación OpenPM² (PJM) Executive + ISO 21502 Leader

Módulo 04: Dirección y Gestión de Programas

Curso de Doble Certificación OpenPM² (PgM) Executive + ISO 21503 Leader

Módulo 05: Gestión de Servicios de Tecnología

Curso de Doble Certificación FitSM Executive + ISO 20000 Leader

Módulo 06: Gestión de Proyectos Ágiles

Curso de Doble Certificación OpenPM² (Ágil) Executive + KANBAN Leader

Módulo 07: Dirección y Gestión del Portfolio

Curso de Doble Certificación OpenPM² (PfM) Executive + ISO 21504 Leader

Módulo 08: Gobierno de Proyectos, Programas y Portfolios

Curso de Doble Certificación P3MGO® Executive + ISO 21505 Leader

Módulo 09: Gobierno de la Externalización

Curso de Doble Certificación SGF Executive + ISO 37500 Leader

Módulo 10: Gobierno Corporativo

Curso de Doble Certificación COSO Executive + ISO 37000 Leader

*Niveles de Certificación pertenecientes a los Esquemas de la Entidad de Certificación Business&Co.® y alineados con la Norma UNE-EN ISO/IEC 17024:2012 Evaluación de la Conformidad. Requisitos Generales para los Organismos que realizan Certificación de Personas. Más información: <https://businessandcompany.com/certificacion-de-personas>

MISIÓN

Nuestra misión consiste en instituir una nueva clase directiva capaz de liderar con éxito las oportunidades que nos brinda la era digital.

FORMACIÓN BUSINESS CLASS

- ✓ Formación experiencial y participativa en remoto y en directo para una mayor comodidad del alumno.
- ✓ Cursos de cuatro sesiones en formato tardes de martes y jueves o formato viernes tardes y sábados mañanas.
- ✓ Máximo doce alumnos por convocatoria para una mayor interacción y compartición de experiencias y anécdotas.
- ✓ Cursos de Doble Certificación convalidable por asignatura del Master en Gobierno, Dirección, Gestión y Ejecución de Portfolios, Programas y Proyectos MasterPPM®.

Territorio TDAH

Pensar que el TDAH se reduce a la falta de atención, la hiperactividad y la impulsividad es quedarse en la superficie de un cerebro bastante más complejo que estos tres síntomas. Sin duda, resulta mucho más fascinante que estas carencias. Se trata de un pensamiento lateral y creativo, hecho para funcionar *outside the box*. Es decir, campo abonado para emprendedores.

No es fácil tener TDAH. La sensación de perder el control de gran parte de nuestras acciones y pensamientos resulta agotadora.

Si nos atenemos a su definición, estamos frente a un patrón persistente de falta de atención, hiperactividad y conducta impulsiva. Pero va mucho más allá.

Es importante aclarar que estos tres síntomas nucleares son independientes unos de otros y que no todos se presentan con la misma frecuencia e intensidad. Por eso, en función de cómo sea esta manifestación el **DSM-5 Manual Diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales** establece tres tipos de TDAH.

- 1. Tipo inatento:** cuando la conducta prevalente es la falta de atención.
- 2. Tipo hiperactivo:** si lo que predomina es la hiperactividad.
- 3. Tipo combinado:** si presenta los tres síntomas, falta de atención, hiperactividad o impulsividad.

No se trata de un problema menor. Estamos frente al trastorno neurobiológico más frecuente en la infancia ya que se calcula que afecta a alrededor del 6% de los niños. Sin embargo, en los adultos la prevalencia es del 4,5% lo que se explica por una falta de diagnóstico en la madurez.

Pese a lo llamativas que puedan resultar estas cifras, la falta de información y atención sobre el TDAH es preocupante e incide de forma negativa sobre los pacientes y las personas de su entorno que sufren el estigma, la insensibilidad y la falta de consideración hacia el trastorno.

He perdido la cuenta de las veces que me han dicho que eso del TDAH no existe, que es la excusa con la que los malos estudiantes justifican sus pobres resultados académicos. La respuesta bien podría ser que tengo dos noticias, una buena y otra mala.

Empecemos por la mala. Sí, el TDAH existe y tiene su base de operaciones en el lóbulo central de nuestro cerebro que no trabaja todo lo que debiera y hace que nuestras funciones ejecutivas tengan un bajo rendimiento. Lo que supone un verdadero problema porque esas funciones son los procesos más evolucionados del cerebro y constituyen el sistema de control y regulación de la mente.



**CONTINÚA EN
PRÓXIMA PÁGINA**





Dicho de otro modo, las funciones ejecutivas son algo así como el director de una orquesta que coordina la ejecución de los músicos, indicándoles cuándo empezar a tocar, qué ritmo mantener y con qué intensidad ejecutar sus partes. Sin el director, la orquesta igual puede tocar, pero la música no sonará tan bien.

Nuestra banda sonora está desafinada y no ejecuta bien la anticipación y el establecimiento de metas, la formación de planes y prioridades, el inicio de las actividades y operaciones mentales, la organización temporal y secuenciación, la autorregulación de las tareas y la habilidad de llevarlas a cabo. En definitiva, problemas personales y laborales por ser desorganizados, por perder cosas constantemente, por ser incapaces de completar tareas o desarrollarlas correctamente, o por tener dificultades en la organización de los pensamientos y en las relaciones sociales.

Cierto, parece una auténtica pesadilla. Pero ahora llega la noticia buena. Y es que hablar así del TDAH es, cuanto menos, reduccionista. Porque el trastorno no solo viene acompañado de estas faltas o deficiencias, sino que trae varios extras de serie que convierten estos cerebros en unas mentes fascinantes.

Las personas con un sistema nervioso estilo TDAH pueden resolver grandes problemas que otras han dejado por imposible. Gracias a su capacidad de hiperfocalizar, cuando se enfrentan a un desafío no paran hasta haberlo resuelto y lo hacen rompiendo con los conceptos ya establecidos y generando ideas nuevas y asociaciones poco habituales.

Y lo que resulta aún más interesante es que estos cerebros son los más adecuados para dirigir un equipo o un negocio.

Es una mente hecha para ser emprendedora, un pensamiento lateral y creativo, lo que se conoce como *think outside the box*, o pensar de manera no convencional. Este tipo de razonamiento, cuando hablamos de emprendimiento o *startups*, vale su peso en oro. El caos en el que nos movemos nos empuja a innovar, nos estimula, nos sentimos cómodos instalados en él. Gracias al pensamiento activo y creativo somos capaces de descubrir productos, servicios y estrategias diferentes.

El mundo de las *startups* y del emprendimiento es muy similar a una montaña rusa, con sus subidas increíbles y sus bajadas de vértigo. Así son las emociones con las que lidiamos, el cambio y lo nuevo nos estimula, es el territorio TDAH. Un territorio habitado por la iniciativa y la falta de control sobre los riesgos, donde la máxima es aprovechar las posibilidades casi instintivamente, sin analizar las consecuencias finales de cada acción. Cualidades que están también en el ADN del emprendedor.

A esto hay que sumarle la condición de ser multitarea gracias a una inagotable fuente de energía y de adrenalina, la hiperactividad. Es como conducir un Ferrari con toda su potencia pero no olvidemos que es necesario saber utilizar los frenos.

Está claro, necesitamos más estímulos, nos gusta estar alerta, evitar el aburrimiento, emprender aventuras, proyectos. Y estas particularidades, según el contexto y cómo las manejemos, pueden ser una ventaja o un inconveniente. Lo importante es controlarlas. Bien llevadas nos convierten en grandes emprendedores. Espero que nuestro cerebro tenga carné de conducir.

TSG4® Yellow Belt + Green Belt

Time Slot Governance

Gestión del Tiempo

COMIENZA POR ORGANIZARTE

Si vas desbordado, te cuesta cumplir con las necesidades de negocio, no eres capaz de evidenciar el valor que aportas y no te da la vida para implantar Buenas Prácticas comienza por organizarte tú y organizar tu equipo con Time Slot Governance TSG4®. Porque lo que no es Método es Improvisación

NIVELES DE CERTIFICACIÓN



TSG4® YELLOW BELT*

Forma y Certifica a Responsables y Miembros del Equipo en la Metodología de Gestión del Tiempo Time Slot Governance TSG4®



TSG4® ORANGE BELT*

Reconoce y Certifica a Miembros del Equipo que aplican la Metodología de Gestión del Tiempo Time Slot Governance TSG4®



TSG4® GREEN BELT*

Forma y Certifica a Responsables de los Equipos en la Metodología de Gestión del Tiempo Time Slot Governance TSG4®



TSG4® BROWN BELT*

Reconoce y Certifica a Responsables de Equipos que aplican la Metodología de Gestión del Tiempo Time Slot Governance TSG4®



TSG4® BLACK BELT*

Forma y Certifica a Implementadores de Buenas Prácticas con la Metodología de Gestión del Tiempo Time Slot Governance TSG4®

*Niveles de Certificación pertenecientes a los Esquemas de la Entidad de Certificación Business&Co.® y alineados con la Norma UNE-EN ISO/IEC 17024:2012 Evaluación de la Conformidad. Requisitos Generales para los Organismos que realizan Certificación de Personas. Más información: <https://businessandcompany.com/certificacion-de-personas>

MISION

Nuestra misión consiste en instituir una nueva clase directiva capaz de liderar con éxito las oportunidades que nos brinda la era digital.

FORMACIÓN BUSINESS CLASS

- ✓ Formación experiencial y participativa en remoto y en directo para una mayor comodidad del alumno.
- ✓ Cursos de cuatro sesiones de 5 horas en formato tardes de martes y jueves o formato viernes tardes y sábados mañanas.
- ✓ Máximo doce alumnos por convocatoria para una mayor interacción y compartición de experiencias y anécdotas.
- ✓ Cursos de Doble Certificación convalidables por asignaturas de los Masters MasterGEIT® y/o MasterPPM®.

CONVOCATORIAS 2022/23

- ✓ TSG4® Yellow Belt + Green Belt (Martes y Jueves Tardes)
TSG4® Yellow Belt 15 de Septiembre de 2022 (Miércoles)
TSG4® Green Belt 4, 6, 8 y 12 de Junio de 2023 (Martes y Jueves)
- ✓ TSG4® Yellow Belt + Green Belt (Viernes Tardes y Sábados Mañana)
TSG4® Yellow Belt 1 de Octubre de 2022 (Sábado)
TSG4® Green Belt 7, 8, 14 y 15 de Julio de 2023 (Viernes y Sábados)

Concienciación del TDAH

Octubre, un mes fundamental para la comunidad neurodiversa porque es el mes de la concienciación del TDAH. Un mes para hablar en voz alta, con todos los medios a nuestro alcance, para que esa voz sea lo más fuerte y clara posible. Un mes para contarlo a gritos, para llenar las calles de carteles, las redes sociales de mensajes. En definitiva, para concienciar. Es necesario porque no se sabe apenas nada sobre el TDAH, ni se entiende cómo afecta al día a día de las personas que lo tienen. Pero sobre todo, porque son muchos los adultos que no están diagnosticados y, por tanto, no están tratados lo que implica que solo se perciben sus limitaciones sin ser conscientes del alcance de sus fortalezas.

No olvidemos que más del 6% de la población presenta este trastorno. Dato que pone de manifiesto la necesidad de alertar sobre las consecuencias de la falta del diagnóstico temprano como herramienta para minimizar los aspectos más negativos y potenciar los más positivos.

El TDAH afecta a todas y cada una de las actividades de las personas que lo padecen pero, sin duda, una de las facetas en las que más les perjudica es en el trabajo. Y esto es así porque la actividad laboral demanda eficiencia y relaciones interpersonales, aspectos en que los TDAH suelen tener problemas.

Según la Organización Mundial de la Salud, más del 3,5% de los trabajadores tiene TDAH. Una cifra tan elevada debe hacer saltar todas las alarmas. En primer lugar, porque para los empleados supone un fuerte impacto que suele manifestarse en altas tasas de abandono laboral, constantes cambios de trabajo, bajas, ansiedad e insatisfacción con las tareas que desempeñan. Pero también para las empresas que, además de la repercusión directa en la productividad, desaprovechan por desconocimiento el increíble potencial que estos trabajadores aportan a sus plantillas. La diversidad de pensamiento proporciona mayor capacidad de trabajo, visión innovadora y creativa en la resolución de problemas, empatía que fortalece la unión de los equipos o el potencial derivado de la hiperfocalización.



CONTINUA EN
PRÓXIMA PÁGINA





Pero ¿cómo pueden detectar las empresas la neurodiversidad en sus plantillas? Los departamentos de Recursos Humanos han de permanecer atentos a aquellos trabajadores que presenten problemas de atención y concentración, dificultades para iniciar y finalizar proyectos, facilidad para olvidarse de las cosas, problemas para gestionar el tiempo, incapacidad para organizar sus tareas, impulsividad y falta de paciencia. Una vez localizados, disponen de eficaces herramientas que facilitan la integración de estos trabajadores, que mejoran su salud laboral y que repercuten directa y positivamente en la productividad de la empresa. No debe verse como un problema sino como una oportunidad.

Esta línea de trabajo cada vez se encuentra más presente en países de nuestro entorno. El concepto del TDAH como un trastorno negativo cada vez se concibe más como una idea anticuada y errónea. Sin embargo, en España estamos aún muy lejos de este objetivo. Afortunadamente, ya se están dando los primeros pasos en este sentido.

Este es el caso de NeurodiverSÍ, una organización sin ánimo de lucro, pionera en su propuesta de crear unacultura diversa, inclusiva y libre de prejuicios con el objetivo de conseguir equidad de oportunidades bajo el encaje estratégico de la neurodiversidad e inclusión en todos los sentidos.

Para Javier Peris Escribá, cofundador de RedTDAH y de NeurodiverSÍ, la preocupante situación laboral y profesional de la mayoría de adultos neurodivergentes en España hace imprescindible la toma de medidas dirigidas a la concienciación empresarial sobre estas carencias. Todo lo contrario a lo que ocurre en los países anglosajones donde esta práctica sobre la empleabilidad se encuentra muy desarrollada.

En palabras de NeurodiverSÍ, el objetivo es buscar socios adecuados con los que establecer alianzas que permitan situar a las

empresas españolas al nivel de los países de nuestro entorno. "Llevamos el poder de la neuroinclusión a los lugares de trabajo. Ayudamos a liderar y a concienciar sobre los beneficios que aporta la neurodiversidad en los empleos con sesiones introductorias y talleres más específicos según los diferentes roles y funciones. Capacitamos y asesoramos a las organizaciones para trabajar con personas que piensan de manera diferente. Con nuestros entrenamientos se logra involucrar y motivar a los equipos, crear un mejor ambiente laboral y transformar la cultura anclada en posturas anticuadas haciendo que todas las personas sientan que su estilo de pensamiento es valorado en la empresa". En definitiva, incorporar los ajustes razonables y necesarios para que los empleados puedan desarrollar su trabajo con normalidad.

Todo esto pasa, sin duda, por la educación, desde los colegios y su trabajo con los niños neurodivergentes hasta la universidad y la formación profesional, donde se debe detectar este talento a través de programas de capacitación enfocados, adaptaciones académicas y tecnologías de asistencia. Para NeurodiverSÍ, todo empieza por "vincular a los estudiantes a la experiencia y prácticas laborales para que puedan alcanzar oportunidades de empleo. Conseguir establecer un Centro de Neurodiversidad estable en los centros de formación que proporcione programas, habilidades y experiencia para ayudar a los estudiantes neurodivergentes a prepararse para el trabajo". Sin olvidar la importancia de establecer conexiones con organizaciones que valoren su talento y crear una cartera de potencial neurodivergente.

Octubre es el mes para recordar que formar equipos de trabajo con personas neurodiversas nos hace alcanzar metas que parecen imposibles. También es el mes para recordar a las empresas que son bienvenidas a la neurodiversidad, bienvenidas al TDAH.

BPM + ISO 19510

Business Process Management

Gestión de Procesos de Negocio

CERTIFÍCATE EN PROCESOS

Si quieres aportar valor al negocio comienza por Descubrir, Modelar, Implementar, Automatizar y Mejorar sus Procesos de Negocio con Business Process Management BPM. Además la Gestión por Procesos es el origen del resto de Buenas Prácticas relacionadas con Proyectos, Servicios, Productos o Riesgos pues todas ellas se basan exactamente en Procesos.

NIVELES DE CERTIFICACIÓN

Nivel de Certificación Board*

Acredita directivos y profesionales con un adecuado nivel de conocimientos respecto de la materia, su entorno y ámbito de aplicación, sus roles y responsabilidades que les permita participar en las iniciativas.

Nivel de Certificación Executive*

Acredita directivos y profesionales con un adecuado nivel de conocimientos respecto de las Buenas Prácticas, Metodologías y Bases de Conocimiento aplicables con el fin de dirigir o participar en equipos de implementación.

Nivel de Certificación Leader*

Acredita directivos y profesionales con un adecuado nivel de conocimientos respecto de las normas y Estándares ISO aplicables con el fin de dirigir o participar en equipos de implementación.

Nivel de Certificación Skilled*

Acredita directivos y profesionales con un adecuado nivel de conocimientos respecto de la elaboración de documentos, informes, planes, herramientas y/o artefactos que les permitan la aplicación práctica de los conocimientos.

*Niveles de Certificación pertenecientes a los Esquemas de la Entidad de Certificación Business&Co.® y alineados con la Norma UNE-EN ISO/IEC 17024:2013 Evaluación de la Conformidad. Requisitos Generales para los Organismos que realizan Certificación de Personas. Más información: <http://businessandcompany.com/certificacion-de-personas>

MISION

Nuestra misión consiste en instituir una nueva clase directiva capaz de liderar con éxito las oportunidades que nos brinda la era digital.

FORMACIÓN BUSINESS CLASS

- ✓ Formación experiencial y participativa en remoto y en directo para una mayor comodidad del alumno.
- ✓ Cursos de cuatro sesiones en formato tardes de martes y jueves o formato viernes tardes y sábados mañanas.
- ✓ Máximo doce alumnos por convocatoria para una mayor interacción y compartición de experiencias y anécdotas.
- ✓ Cursos de Doble Certificación convalidables por asignaturas de los Masters MasterGEIT® y/o MasterPPM®.

CONVOCATORIAS 2022/23

- ✓ SEPTIEMBRE 2022 (Formato Martes y Jueves Tardes)
Martes 20, jueves 22, martes 27 y jueves 29
- ✓ OCTUBRE 2022 (Formato Viernes Tardes y Sábados Mañanas)
Viernes 21, sábado 22, viernes 28 y sábado 29
- ✓ FEBRERO 2023 (Formato Viernes Tardes y Sábados Mañanas)
Viernes 3, sábado 4, viernes 10 y sábado 11

El camino hacia el diagnóstico del TDAH

El TDAH se ha considerado durante mucho tiempo un trastorno del neurodesarrollo propio de la infancia y de la adolescencia que desaparece al llegar a la edad adulta. Sin embargo, los síntomas y el impacto funcional persisten en más del 50% de los casos. Si ponemos cifras a estos datos, nos encontramos con una nada despreciable tasa en torno al 7,5% en los niños y un 4,5% en adultos.

El camino hacia el diagnóstico nunca es fácil de recorrer pero poco a poco se van dando los pasos para que sea más accesible. En el caso del TDAH infantil y juvenil, cada vez es más frecuente que la familia o el colegio den la voz de alarma debido al escaso rendimiento escolar del niño lo que precipita la consulta con el especialista. Pero en los adultos, este proceso es un viaje lleno de obstáculos, lo que se traduce en un altísimo porcentaje de adultos sin diagnosticar.

Esto es así por varios motivos. En primer lugar, porque en la mayor parte de los casos muchas personas no son conscientes de su propio TDAH, han convivido con él durante toda su vida y consideran que sus dificultades de atención, impulsividad o hiperactividad son propias de su carácter. Infravaloran sus propias limitaciones sin pensar que en realidad responden a un problema del neurodesarrollo.

Por otro lado, no solo los pacientes minimizan los síntomas sino que los profesionales sanitarios también tienden a considerarlos variantes de la normalidad. Es decir, la explicación que encuentran es que estamos rodeados de personas despistadas, que no se organizan correctamente o que se muestran inquietas y no por ello tienen TDAH. Así que, los adultos no son conscientes de su propia sintomatología porque han convivido desde la niñez con estas dificultades y han aprendido a gestionarlas de la mejor manera posible. Simplemente creen que el problema radica en que son más despistados que el resto. Y es ahí donde comienza el conflicto, en la normalización de las complicaciones.

Con suerte, llega la sospecha de un posible TDAH y este es el principio del siguiente calvario. Porque uno de los principales obstáculos para el diagnóstico es la falta de un itinerario o plan de actuación consensuado a nivel nacional tanto en el ámbito sanitario como en el educativo, lo que repercute negativamente sobre los afectados por el TDAH. No hay un circuito establecido por lo que el abordaje del trastorno es totalmente variable dependiendo no sólo de la comunidad autónoma, sino de las provincias, de las ciudades e incluso del centro médico.

Con todos estos datos, es fácil concluir que la mayoría de los adultos se encuentran sin diagnosticar o tienen un diagnóstico erróneo con un tratamiento que no solo no es el adecuado sino que interfiere de forma negativa en su TDAH. No olvidemos que este trastorno tiene un origen principalmente genético lo que significa que tras un niño con TDAH, en el 80% de los casos hay un adulto detrás con idéntica sintomatología.



CONTINÚA EN
PRÓXIMA PÁGINA



¿QUÉ DEBE DE HACER UN ADULTO ANTE LA SOSPECHA DE TDAH?

En muchos casos, los padres con hijos con TDAH reconocen en sí mismos rasgos y síntomas compartidos, lo que les lleva a pensar en su propio TDAH. En otras ocasiones, no se lo han planteado pero han sido reconocidos por los especialistas durante las revisiones de sus hijos.

Sea como sea, el adulto debe acudir en primer lugar al médico de familia. No siempre el médico de cabecera se toma en serio esta consulta, pero con suerte, realizará una valoración previa y si lo considera oportuno, le derivará al especialista, que en este caso, es el psiquiatra. Desgraciadamente, sigue habiendo muchas corrientes ideológicas dentro de la psiquiatría que niegan la existencia del TDAH o ningunean sus efectos en el día a día del paciente.

Si el psiquiatra tiene la formación y la predisposición adecuada, realizará una **entrevista clínica** basada en la constatación de la presencia de los principales síntomas del TDAH mediante la observación clínica, así como su gravedad y su repercusión.

Y este punto es importante, el saber que el **diagnóstico del TDAH** es clínico, ya sea en la infancia, en la adolescencia o en la edad adulta. Es decir que no existe ninguna evaluación médica como analíticas, escáneres o neuroimagen que pueda determinarlo. El conocimiento y la experiencia clínica del profesional es la mejor herramienta. Aunque, bien es cierto que existe una evaluación neuropsicológica para identificar marcadores que establecen el riesgo de padecer TDAH y que ayuda a identificar la medicación más adecuada para cada paciente, si se considera necesaria.

La evaluación neuropsicológica en el TDAH, consiste en la realización de unos test validados y reconocidos internacionalmente para evaluar las capacidades de atención, concentración, memoria de trabajo, inteligencia y función ejecutiva. En la actualidad, los dos sistemas de clasificación internacional de criterios para el diagnóstico más utilizados son dos: el DSM-5 de la Asociación Americana de Psiquiatría y el CIE-10 de la Organización Mundial de la Salud. Cada uno de ellos comprende unos criterios diagnósticos específicos con los que se pretende establecer las condiciones y síntomas que se deben dar en los pacientes para poder realizar dicho diagnóstico. Según los resultados, el psiquiatra ayuda a planificar un tratamiento individualizado, aporta recomendaciones específicas y comprueba la respuesta a la medicación.



Por tanto, ante la sospecha es fundamental buscar el diagnóstico porque el desconocimiento o lo que es peor, el diagnóstico erróneo como la depresión o la ansiedad, pueden tener graves repercusiones en el día a día de las personas que lo sufren. Encontrar los profesionales adecuados no es fácil pero tampoco imposible. Nunca hay que recurrir a herramientas online como los test para TDAH del adulto que se encuentran en internet y que el paciente mismo rellena, ya que no son fiables y pueden dar lugar a mucha confusión.

Mientras que para algunas personas el diagnóstico es devastador y desencadena una serie de sentimientos como la ira, la culpa o la tristeza, para la mayoría supone un gran alivio porque pone nombre y apellidos a los síntomas que han sufrido desde su niñez. Les ayuda a entender muchas de las dificultades con las que se ha encontrado a lo largo de su vida y les permite recibir un tratamiento adecuado para afrontar sus aspectos más negativos.

Por eso es fundamental el diagnóstico precoz en la infancia. Pero si esto no ha sido posible, no hay que tener miedo de recorrer ese camino en la madurez. Dar esos pasos no es lo más difícil, lo complicado es encontrar dónde empieza ese viaje para poder emprenderlo.

FitSM + ISO 20000

Service Management

Gestión de Servicios de Tecnología

CERTIFICATE EN SERVICIOS

Estamos en un mundo cada vez más "As-a-Service" donde todo se comercializa como servicio con la ayuda de las nuevas tecnologías, pero las tecnologías que soportan los servicios deben ser adecuadamente gestionadas para dotarlas de capacidad, continuidad, disponibilidad, seguridad y resiliencia. Si quieres prepararte para la Era Digital fórmate en Servicios.

NIVELES DE CERTIFICACIÓN

Nivel de Certificación Board*

Acredita directivos y profesionales con un adecuado nivel de conocimientos respecto de la materia, su entorno y ámbito de aplicación, sus roles y responsabilidades que les permita participar en las iniciativas.

Nivel de Certificación Executive*

Acredita directivos y profesionales con un adecuado nivel de conocimientos respecto de las Buenas Prácticas, Metodologías y Bases de Conocimiento aplicables con el fin de dirigir o participar en equipos de implementación.

Nivel de Certificación Leader*

Acredita directivos y profesionales con un adecuado nivel de conocimientos respecto de las normas y Estándares ISO aplicables con el fin de dirigir o participar en equipos de implementación.

Nivel de Certificación Skilled*

Acredita directivos y profesionales con un adecuado nivel de conocimientos respecto de la elaboración de documentos, informes, planes, herramientas y/o artefactos que les permitan la aplicación práctica de los conocimientos.

*Niveles de Certificación pertenecientes a los Esquemas de la Entidad de Certificación Business&Co.® y alineados con la Norma UNE-EN ISO/IEC 17024:2012 Evaluación de la Conformidad. Requisitos Generales para los Organismos que realizan Certificación de Personas. Más información: <https://businessandcompany.com/certificacion-de-personas>

MISION

Nuestra misión consiste en instituir una nueva clase directiva capaz de liderar con éxito las oportunidades que nos brinda la era digital.

FORMACIÓN BUSINESS CLASS

- ✓ Formación experiencial y participativa en remoto y en directo para una mayor comodidad del alumno.
- ✓ Cursos de cuatro sesiones en formato tardes de martes y jueves o formato viernes tardes y sábados mañanas.
- ✓ Máximo doce alumnos por convocatoria para una mayor interacción y compartición de experiencias y anécdotas.
- ✓ Cursos de Doble Certificación convalidables por asignaturas de los Masters MasterGEIT® y/o MasterPPM®.

CONVOCATORIAS 2022/23

- ✓ SEPTIEMBRE 2022 (Formato Martes y Jueves Tardes)
Martes 6, jueves 8, martes 13 y jueves 15
- ✓ ENERO 2022 (Formato Martes y Jueves Tardes)
Martes 17, jueves 19, martes 24 y jueves 26

TDAH: atentos a las señales

El TDAH es uno de los trastornos neurobiológicos más conocidos y desconocidos a la vez. A pesar de tratarse del más frecuente de todos ellos, la investigación sobre el trastorno está aún en pañales. Afortunadamente, en los últimos años parece que su estudio ha cogido impulso lo que indica que empezamos a ser conscientes de la importancia de su diagnóstico y tratamiento. Los niños de hoy diagnosticados con TDAH llegarán a ser los adultos del mañana con TDAH pero bien tratados. Serán, sin duda, la primera generación que conozcan su diagnóstico desde la infancia, lo que contribuirá, en gran medida, a normalizar y visibilizar el trastorno.

No olvidemos que el TDAH no desaparece si bien es cierto que algunas personas muestran menos síntomas o estos se presentan con menor intensidad a medida que envejecen. Pero ahí siguen. Por lo que gran parte de los adultos de hoy llevan arrastrado los síntomas durante toda su vida pero sin ser conscientes del motivo de sus dificultades.

Son muchos los que antes del diagnóstico pensaban que sus problemas con la atención o la impulsividad eran normales a pesar de sufrirlos con una frecuencia inusual. Por supuesto, muchas personas conviven con síntomas similares al trastorno por déficit de atención e hiperactividad en algún momento de sus vidas. Quién no ha perdido las llaves, ha olvidado una cita médica o no ha controlado sus cambios de humor. El problema llega cuando estos despistes, estos impulsos, son lo suficientemente graves como para interferir constantemente en varias áreas de nuestra vida.

Incluso en estos casos, el TDAH puede ser difícil de diagnosticar porque algunos de sus síntomas son similares a los provocados por otras afecciones, como la ansiedad o los trastornos del estado de ánimo, bastante frecuentes en gran parte de los adultos con TDAH. Es decir, no solo no están diagnosticados sino que están mal diagnosticados y tratados.

Desde niños, han sabido que las tareas cotidianas les resultaban difíciles, que les costaba concentrarse y establecer prioridades, controlar algunos impulsos, que las emociones eran mucho más intensas que para los demás, que lloraban con facilidad y reían con más ganas. Lo que no sabían era que eso tenía nombre: TDAH. Y que se puede combatir. Pero el primer paso para conseguirlo es saber de qué se trata. Por eso, es importante estar atento a determinadas señales para comprobar si estamos en ese porcentaje del 4% de adultos con el trastorno.



CONTINÚA EN
PRÓXIMA PÁGINA





¿QUÉ SEÑALES NOS ALERTAN DE QUE PODEMOS TENER TDAH?

El TDAH se caracteriza por tres síntomas principales: falta de atención, hiperactividad e impulsividad. Si nos fijamos en la parte que afecta a la **atención**, se puede manifestar de las siguientes maneras:

- Dificultad para concentrarse y mantener la atención durante un tiempo prolongado, por ejemplo, en clase, una conversación, una reunión o una lectura prolongada.
- Escasas habilidades para administrar el tiempo y planificar, lo que suele ocasionar no cumplir con fechas límite u olvidar reuniones.
- Dificultad para priorizar y terminar las tareas aunque sean importantes.
- Cometer errores con frecuencia en las tareas del trabajo por descuidos en los detalles o por pasar por alto alguna indicación.
- Perder el hilo de una conversación durante un tiempo significativo, aunque no haya habido nada que nos distraiga.
- Problemas para seguir las instrucciones sin olvidar alguno de los pasos o iniciar una tarea, distraerse y ponerse a hacer otra cosa.
- Tratar de evitar las tareas que suponen un esfuerzo mental mantenido.
- Facilidad para perder cosas, incluso las importantes.
- Constantes distracciones por los estímulos externos o los pensamientos.
- Olvidar frecuente actividades cotidianas, por ejemplo, hacer las tareas, devolver las llamadas, pagar las facturas, acudir a las citas médicas, olvidar eventos y fechas importantes...

Pero si nos centramos en el área de la **hiperactividad / impulsividad**, algunos de los síntomas más significativos son los siguientes:

- Problemas para controlar los impulsos y las emociones.
- Excesiva actividad o inquietud física. Problemas para permanecer sentado, constante movimiento de manos o pies.
- Excesiva actividad o inquietud mental. Pensamientos obsesivos o recurrentes.
- Bajo control de los riesgos, decir o hacer lo que se nos pase por la cabeza sin tener en cuenta las consecuencias.
- Hablar excesivamente.
- Dificultad para esperar el turno de conversación, terminar las frases por los demás o responder inadecuadamente, sin filtro.
- Impaciencia, problemas para respetar el turno, por ejemplo, en una cola.
- Problemas para conciliar el sueño.
- Dificultad en el manejo del dinero.
- Escasa tolerancia a la frustración.
- Conducción temeraria.

Estos son algunos de los síntomas frecuentes aunque no los únicos. Si cualquiera de los mencionados anteriormente provoca disfunciones constantes en la vida de una persona y en más de uno de sus entornos, es recomendable consultar al médico ante la posibilidad de padecer trastorno por déficit de atención e hiperactividad. No todos los profesionales médicos están capacitados o tienen experiencia en este diagnóstico, por eso es fundamental encontrar al adecuado.

Se puede diagnosticar un TDAH en cualquier momento de la vida de una persona, pero es necesario que algunos de los síntomas hayan estado presentes antes de los 12 años y que persistan en el tiempo. La intensidad y la gravedad de estos síntomas tienen que ser mayor que la observable en individuos con similar desarrollo y edad.

No hay que olvidar que a menudo se presenta junto con otros trastornos que dificultan el diagnóstico, como la depresión, el trastorno bipolar u otro trastorno del estado de ánimo. De la misma manera es bastante frecuente que los adultos con TDAH presenten trastornos de ansiedad que puede empeorar debido al desafío que supone luchar constantemente para combatir unos síntomas que no llegan a desaparecer.

Sea como sea, ante la duda debemos buscar el diagnóstico. Será entonces cuando tendremos a nuestro alcance las herramientas para combatir los síntomas. Hay multitud de estrategias para minimizar los efectos y la medicación es, en gran parte de los casos, una ayuda fundamental ya que su nivel de eficacia en la reducción de los síntomas es muy alto, entre el 70-90%. Pero sin duda, el primer paso para gestionar el TDAH es reconocer las señales de alarma para empezar a actuar.

OpenPM² (PjM) + ISO 21502

Project Management

Gestión de Proyectos

CERTIFICATE EN PROYECTOS

La Gestión de Proyectos es la vía natural con la que implementar cambios en las organizaciones. Por encima de la ejecución de actividades una adecuada Gestión de Proyectos permite tener bajo control y garantizar aspectos tan importantes como plazos, costes, riesgos y beneficios ofreciendo información confiable a quien la necesita.

NIVELES DE CERTIFICACIÓN

Nivel de Certificación Board*

Acredita directivos y profesionales con un adecuado nivel de conocimientos respecto de la materia, su entorno y ámbito de aplicación, sus roles y responsabilidades que les permita participar en las iniciativas.

Nivel de Certificación Executive*

Acredita directivos y profesionales con un adecuado nivel de conocimientos respecto de las Buenas Prácticas, Metodologías y Bases de Conocimiento aplicables con el fin de dirigir o participar en equipos de implementación.

Nivel de Certificación Leader*

Acredita directivos y profesionales con un adecuado nivel de conocimientos respecto de las normas y Estándares ISO aplicables con el fin de dirigir o participar en equipos de implementación.

Nivel de Certificación Skilled*

Acredita directivos y profesionales con un adecuado nivel de conocimientos respecto de la elaboración de documentos, informes, planes, herramientas y/o artefactos que les permitan la aplicación práctica de los conocimientos.

*Niveles de Certificación pertenecientes a los Esquemas de la Entidad de Certificación Business&Co.® y alineados con la Norma UNE-EN ISO/IEC 17024:2012 Evaluación de la Conformidad. Requisitos Generales para los Organismos que realizan Certificación de Personas. Más información: <https://businessandcompany.com/certificacion-de-personas>

MISION

Nuestra misión consiste en instituir una nueva clase directiva capaz de liderar con éxito las oportunidades que nos brinda la era digital.

FORMACIÓN BUSINESS CLASS

- ✓ Formación experiencial y participativa en remoto y en directo para una mayor comodidad del alumno.
- ✓ Cursos de cuatro sesiones en formato tardes de martes y jueves o formato viernes tardes y sábados mañanas.
- ✓ Máximo doce alumnos por convocatoria para una mayor interacción y compartición de experiencias y anécdotas.
- ✓ Cursos de Doble Certificación convalidables por asignaturas de los Masters MasterGEIT® y/o MasterPPM®.

CONVOCATORIAS 2022/23

- ✓ SEPTIEMBRE 2022 (Formato Viernes Tardes y Sábados Mañanas)
Viernes 16, sábado 17, viernes 23 y sábado 24
- ✓ OCTUBRE 2022 (Formato Martes y Jueves Tardes)
Martes 18, jueves 20, martes 25 y jueves 27
- ✓ NOVIEMBRE 2022 (Formato Viernes Tardes y Sábados Mañanas)
Viernes 18, sábado 19, viernes 25 y sábado 26

La mente mono

Piensa, por un momento, en tu cerebro como una selva frondosa llena de árboles. Pon un mono en esa selva. Está frenético, no para de saltar de una rama a otra. Los árboles y las ramas son infinitos y la energía del mono también. No se encuentra cómodo en ninguna, nunca descansa mucho tiempo porque vuelve a saltar en busca de la rama perfecta, de la fruta más jugosa, la sombra más fresca. Siempre insatisfecho y activo.

Ese es tu cerebro, o lo que los budistas conocen como la mente mono. Algo que sufrimos todos en cierta medida pero que en el caso de los adultos con TDAH, se sufre con más intensidad porque en estos casos el chimpancé es hiperactivo y salta más rápido, con más entusiasmo y más ansiedad que en los cerebros neurotípicos.

En realidad, nuestra mente hace lo que tiene que hacer, crear pensamientos de forma constante. Pero los crea saltando de las ramas del pasado a las del futuro sin hacer un descanso en las del presente. Le gusta fantasear y lidiar con lo desconocido. Se siente cómoda pensando en los errores del pasado y en las catástrofes del futuro. Pero también es prudente y protectora ya que se aleja de lo que puede resultar peligroso porque ha sido diseñada para garantizar nuestra supervivencia. Si tiene el control es porque estamos frente a una máquina de supervivencia preparada para buscar, encontrar y solucionar problemas.

Hasta aquí, todo tiene sentido, está más o menos compensado. El problema llega cuando solo escuchamos la mente del mono y nos volvemos supersticiosos, absurdos e irracionales. A esto es a lo que se refiere el budismo, a ese descontrol mental que nos hace estar distraídos, desenfocados, incluso irritables. A ese cerebro lleno de pensamientos rumiantes que nos distraen del presente, de una concentración plena, indispensable para enfocarnos en una tarea específica ¿os suena?

Si tienes TDAH, en más de una ocasión te habrás encontrado situaciones como ésta: llegas al trabajo y te das cuenta de que has olvidado la agenda, abres el ordenador para enviar un mail pero te entretienes buscando una información en internet. Entonces eres consciente de que hace quince minutos que ha comenzado la reunión del departamento, te levantas para ir pero suena el teléfono, lo coges y te olvidas del mail, del dato que buscabas y de la reunión.

Y recuerdas de repente que se te olvidó pedir hora en el pediatra, no sabes si la función del cole era hoy o la semana que viene y, ¡vaya! no has sacado el pescado del congelador para la cena. Mil cosas en la cabeza y cero concentración productiva en alguna de ellas.



CONTINÚA EN
PRÓXIMA PÁGINA





No lo dudes, la mente mono está en pleno funcionamiento. Lo que, por otro lado, es normal si pensamos que **el cerebro produce entre 70.000 y 90.000 pensamientos por día**, muchos de ellos sobre un mismo tema. Cada pensamiento es una rama y nuestra mente es el mono que se columpia de un pensamiento a otro de una forma vertiginosa, chillando, incluso cuando nuestro trabajo requiere de un ejercicio de concentración para enfocarnos en una tarea importante como lo es el pensamiento estratégico.

Es decir, esta mente mono es nuestra tendencia natural al pensamiento. El problema es que este pensamiento está descontrolado, nos domina y nos controla. Se ha planteado que la mente del mono es un estado precursor de la ansiedad. No es ansiedad en sí misma, sino más bien el contexto propicio para que esta aflore.

¿QUÉ PODEMOS HACER PARA CONTROLAR AL MONO?

Está claro que el mono no desaparece ni las ramas tampoco, así que solo nos queda una opción: controlarlo. La mente crea dispersión pero nosotros podemos entrenar nuestra atención. Por lo tanto, la mejor forma de salir de este caótico bucle es el desarrollo de la atención, dejar de seguir al mono de forma automática. Cuando surge un pensamiento, el mono nos dice que nos centremos en ello, pero nosotros podemos tomar distancia respirando o haciendo cualquier otra cosa. En definitiva, practicando para ser nosotros los que dirijamos la atención consciente hacia algo. Observamos sosegadamente nuestra respiración, sentimos el aire fresco que entra y sale. La mente mono se mantendrá ocupada aunque no por tardará en saltar a otro pensamiento y distraernos. Y volveremos a respirar, a mantener nuestra mente ocupada.

En segundo lugar, es importante poner nombre a las ramas para empezar a controlarlas. Si reconocemos las ramas de nuestro mono, los pensamientos que nos distraen, si aprendemos a comprender por qué nos angustian, podremos bajar el volumen de los gritos del mono.

Para evitar este estado mental desenfrenado, estos pensamientos angustiosos del pasado y asustadizos sobre el futuro, es fundamental aceptar la adversidad, gestionar la situaciones complicadas. Por ejemplo, si en el trabajo alguien nos habla mal, debemos ser racionales y pensar que no necesitamos que todo el mundo nos trate bien, en parte debido a que es imposible y también a que no es importante. Dar la importancia justa a las situaciones hostiles para frenar a nuestro mono.

En estos casos es muy útil recurrir al mindfulness o conciencia plena en el presente para alejarnos del pasado y del futuro. Por algo es la forma de meditación enfocada en el presente y es, por tanto, idónea para eliminar de nuestra mente los sucesos que no han ocurrido o que pertenecen al pasado. La práctica del mindfulness en el mundo laboral gana cada día más terreno porque es el mejor antídoto para combatir el estrés, la ansiedad y el pánico.

Todo esto sin olvidar que la mente mono tiene su propio antídoto, la mente buey. Una forma de pensar lenta y silenciosa, un auténtico reto para cualquier neurodivergente. Pero el entrenamiento de la mente buey será tema de otro artículo.

Mientras tanto, seamos justos y reconozcamos el lado positivo de la mente mono. Siempre podremos recurrir a ella para desarrollar nuestra creatividad porque el mono resulta muy útil en algunas ocasiones, como en las lluvias de ideas. Aquí podemos dejar a nuestro mono desfogarse, ir de lado a lado, y ofrecernos puntos de vista que quizá nunca habíamos tenido. Algo muy característico de los cerebros con TDAH. Al final, todo es cuestión de entrenamiento y práctica.

OpenPM² (PgM) + ISO 21503 Programme Management Gestión de Programas

CERTIFICATE EN PROGRAMAS

La Gestión de Programas de Proyectos es responsable de que los resultados de los proyectos se conviertan en beneficios, mientras que los Proyectos finalizan con la entrega de sus resultados, los Programas quedan aportando valor al negocio más allá de la vida de cada proyecto. Si quieres de verdad lograr beneficios certíficte en Gestión de Programas.

NIVELES DE CERTIFICACIÓN

Nivel de Certificación Board*

Acredita directivos y profesionales con un adecuado nivel de conocimientos respecto de la materia, su entorno y ámbito de aplicación, sus roles y responsabilidades que les permita participar en las iniciativas.

Nivel de Certificación Executive*

Acredita directivos y profesionales con un adecuado nivel de conocimientos respecto de las Buenas Prácticas, Metodologías y Bases de Conocimiento aplicables con el fin de dirigir o participar en equipos de implementación.

Nivel de Certificación Leader*

Acredita directivos y profesionales con un adecuado nivel de conocimientos respecto de las normas y Estándares ISO aplicables con el fin de dirigir o participar en equipos de implementación.

Nivel de Certificación Skilled*

Acredita directivos y profesionales con un adecuado nivel de conocimientos respecto de la elaboración de documentos, informes, planes, herramientas y/o artefactos que les permitan la aplicación práctica de los conocimientos.

*Niveles de Certificación pertenecientes a los Esquemas de la Entidad de Certificación Business&Co.® y alineados con la Norma UNE-EN ISO/IEC 17024:2012 Evaluación de la Conformidad. Requisitos Generales para los Organismos que realizan Certificación de Personas. Más información: <https://businessandcompany.com/certificacion-de-personas>

MISION

Nuestra misión consiste en instituir una nueva clase directiva capaz de liderar con éxito las oportunidades que nos brinda la era digital.

FORMACIÓN BUSINESS CLASS

- ✓ Formación experiencial y participativa en remoto y en directo para una mayor comodidad del alumno.
- ✓ Cursos de cuatro sesiones de 5 horas en formato tardes de martes y jueves o formato viernes tardes y sábados mañanas.
- ✓ Máximo doce alumnos por convocatoria para una mayor interacción y compartición de experiencias y anécdotas.
- ✓ Cursos de Doble Certificación convalidables por asignaturas de los Masters MasterGEIT® y/o MasterPPM®.

CONVOCATORIAS 2022/23

- ✓ **NOVIEMBRE 2022 (Formato Martes y Jueves Tardes)**
Martes 15, jueves 17, martes 22 y jueves 24
- ✓ **ENERO 2023 (Formato Viernes Tardes y Sábados Mañanas)**
Viernes 20, sábado 21, viernes 27 y sábado 28

Cómo entrenar tu mente buey

Una de las características más llamativas del TDAH es, sin duda, la hiperactividad física. Aunque más preocupante es la hiperactividad mental. Ese motor interno que nunca para y que hace que nuestra cabeza neurodivergente genere más ideas y pensamientos antes del desayuno que un neurotípico en todo el día. A primera vista puede parecer atractivo, pero lo cierto es que resulta agotador.

Sumemos a este dato la idea de un cerebro semejante a una selva frondosa llena de árboles y una mente como un mono histérico que salta de árbol en árbol sin parar, de una idea a otra. Todo esto hace que para los cerebros con TDAH, nuestra mente se parezca a una selva tropical, Amazonía en estado puro. En realidad, nuestro cerebro hace lo que le es propio, crear pensamientos de forma constante pero el ritmo de creación neurodivergente no es simplemente constante, es frenético.

Hasta aquí todo es normal, extenuante pero normal. El problema llega cuando el mono solo nos trae pensamientos rumiantes que nos distraen del presente y descontrol mental que nos vuelve distraídos, desenfocados, incluso irritables. A esto se refiere el budismo cuando habla de la mente mono, a un estado de pensamiento desbocado que nos domina. Mucho más presente en las personas con TDAH que, ya de por sí, tienen una capacidad de distracción más intensa y una hiperactividad mental más acusada.

Para atajar este problema el budismo, frente a la mente mono nos ofrece un antídoto, la mente buey, es decir, una forma de pensar lenta y silenciosa. Todo un reto para un cerebro neurodivergente.

¿Por qué un buey? Solo hay que observar uno para entenderlo. Contemplar cómo se mueve lentamente, lo despacio que come, su caminar pausado, la tranquilidad con la que duerme. La mente buey consiste en ejercitar el autocontrol y para ello hay varias tácticas que pueden ayudarnos.

En primer lugar respirar. Respirar profundo y pedirle a nuestra mente que acompañe cada inspiración y expiración. No es fácil calmar al mono, al cerebro le cuesta enfocarse en algo por mucho tiempo porque su naturaleza le lleva a dispersarse y el mono se vuelve a imponer.



CONTINÚA EN
PRÓXIMA PÁGINA





Pero si el mono es insistente, nosotros también y a base de entrenar

nuestra mente buéy ésta se hace cada vez más fuerte y eficaz ante los estallidos emocionales tan habituales en los cerebros con TDAH. No es necesario dedicar mucho tiempo a este ejercicio, solo cinco minutos de plena concentración en nuestra respiración y nuestros sentidos aumentarán la conciencia sobre nosotros mismos y debilitarán esos impulsos que aparecen de repente. En poco tiempo conseguiremos reducir el estrés, controlar el insomnio y pensar con mayor claridad. El problema está en encontrar esos cinco minutos diarios y ser constantes.

De todos los tipos de meditación es, sin duda, la de la conciencia plena del budismo zen y el taoísmo la que mejores resultados ofrece. Estos son los cinco pasos que nos harán sentirnos mejor:

Paso 1: sentarse en la postura de la flor de loto y comenzar a respirar profundamente. Así le daremos al mono una distracción para que pare y esa distracción es respirar.

Paso 2: cerrar los ojos y escuchar los pensamientos de nuestra mente. Es decir, observar al mono en acción, escuchar lo que dice, seguir sus saltos entre las ramas.

Paso 3: dejar paso al buéy, a esa parte de nuestra mente que piensa con tranquilidad y que nos permite centrarnos en el mundo que nos rodea. El buéy solo pretende observar, escuchar y sentir, nos permite ser silenciosos, pacientes y detallistas en cualquier tarea.

Paso 4: ahora que somos conscientes del buéy, podemos ir más allá e imaginarlo caminando tranquilamente mientras que el mono se queda dormido.

Paso 5: llegados a este punto respiramos cada vez más lentamente, nuestros sentidos se agudizan y somos más conscientes de las sensaciones que nos llegan. Empezamos a percibir de forma diferente.

Con la práctica diaria de esta rutina, poco a poco podremos aumentar la duración de estas percepciones y dominaremos nuestra mente, cada vez más buéy y menos mono.

Pero la meditación no es tan sencilla como parece a primera vista. Por eso el buéy se fortalece con otros recursos alternativos. Uno de ellos es el de la escritura, verbalizar y escribir esos pensamientos que cruzan nuestra cabeza sin control, especialmente útil cuando se trata de pensamientos invasivos.

Otro de los secretos del autocontrol es la alimentación. Cuando el cerebro no tiene suficientes reservas de glucosa es más proclive a pensar con menor claridad. El control es una tarea que exige un ingente gasto de energía. En estos casos, lo más indicado es ingerir alguna proteína como carne o frutos secos y no pasar largos tiempos sin comer.

También resulta muy efectivo dejar que nuestras emociones sigan su curso, es decir, si nos invade una emoción, no la reprimamos, dejemos que se comporte como le toca comportarse, dejemos que cumpla su ciclo. Lo aconsejable son 10 minutos de quietud para que la ira, el miedo, o la sensación que sea, lleguen a su cúspide y comiencen a decrecer de forma natural. Las emociones humanas no son estáticas, tienen una dinámica parecida a las olas del mar, suben hasta que llegan a su cúspide para bajar y fundirse de nuevo con el océano.

Y sin duda, el ejercicio. La actividad física es positiva en todos los sentidos, ya que contribuye a mantener la buena salud del cuerpo y la mente. Y nos serena. Así que, en momentos de intensidad emocional, no estaría mal dar un paseo.

Si a todo esto le sumamos horas de sueño, conseguiremos una salud mental de hierro. La fatiga es el mejor amigo de la irritación y de los malos pensamientos. Así que, recurramos a la meditación para inducir un sueño de calidad.

Nada nuevo en realidad, aunque nunca viene mal recordar todos estos truquillos para mantener el autocontrol, para sacar a nuestra mente a pastar tranquilamente, a comer sin prisa, a relajarse en un prado viendo pasar las horas. A ser buéy. Por supuesto, el mono en la selva frondosa de nuestros pensamientos resulta muy productivo de vez en cuando. Eso sí, siempre que no le demos el control.

COSO + ISO 37000

Corporate Governance

Buen Gobierno Corporativo

CERTIFICATE EN BUEN GOBIERNO

El Buen Gobierno significa que la toma de decisiones dentro de la organización se basa en el espíritu, la cultura, las normas, las prácticas, los comportamientos, las estructuras y los procesos de la organización. El Buen Gobierno crea y mantiene una organización con un propósito claro que ofrece valor a largo plazo.

NIVELES DE CERTIFICACIÓN

Nivel de Certificación Board*

Acredita directivos y profesionales con un adecuado nivel de conocimientos respecto de la materia, su entorno y ámbito de aplicación, sus roles y responsabilidades que les permita participar en las iniciativas.

Nivel de Certificación Executive*

Acredita directivos y profesionales con un adecuado nivel de conocimientos respecto de las Buenas Prácticas, Metodologías y Bases de Conocimiento aplicables con el fin de dirigir o participar en equipos de implementación.

Nivel de Certificación Leader*

Acredita directivos y profesionales con un adecuado nivel de conocimientos respecto de las normas y Estándares ISO aplicables con el fin de dirigir o participar en equipos de implementación.

Nivel de Certificación Skilled*

Acredita directivos y profesionales con un adecuado nivel de conocimientos respecto de la elaboración de documentos, informes, planes, herramientas y/o artefactos que les permitan la aplicación práctica de los conocimientos.

*Niveles de Certificación pertenecientes a los Esquemas de la Entidad de Certificación Business&Co.® y alineados con la Norma UNE-EN ISO/IEC 17024:2013 Evaluación de la Conformidad. Requisitos Generales para los Organismos que realizan Certificación de Personas. Más información: <https://businessandcompany.com/certificacion-de-personas>

MISION

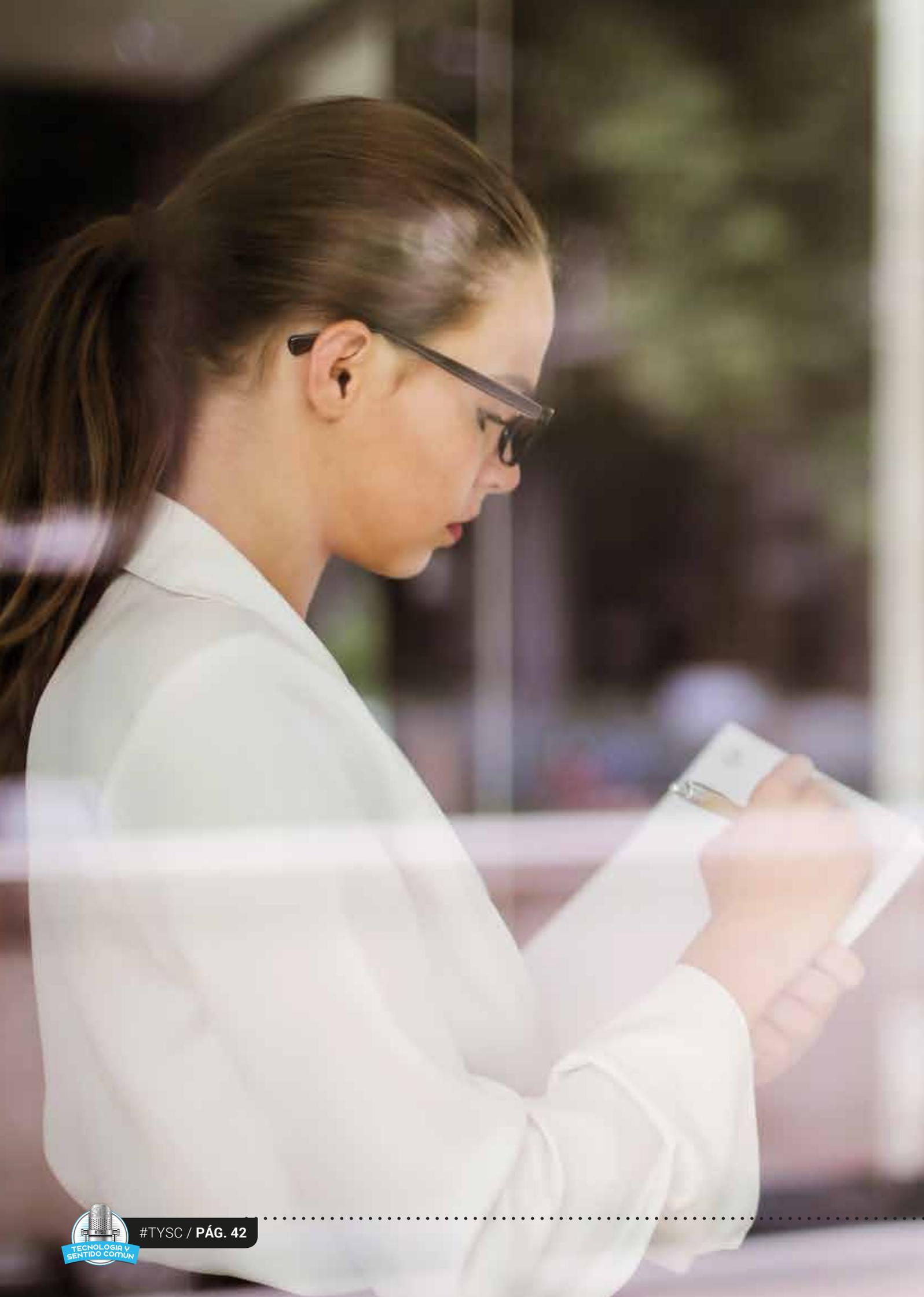
Nuestra misión consiste en instituir una nueva clase directiva capaz de liderar con éxito las oportunidades que nos brinda la era digital.

FORMACIÓN BUSINESS CLASS

- ✓ Formación experiencial y participativa en remoto y en directo para una mayor comodidad del alumno.
- ✓ Cursos de cuatro sesiones de 5 horas en formato tardes de martes y jueves o formato viernes tardes y sábados mañanas.
- ✓ Máximo doce alumnos por convocatoria para una mayor interacción y compartición de experiencias y anécdotas.
- ✓ Cursos de Doble Certificación convalidables por asignaturas de los Masters MasterGEIT® y/o MasterPPM®.

CONVOCATORIAS 2022/23

- ✓ JUNIO 2023 (Formato Martes y Jueves Tardes)
Martes 20, jueves 12, martes 27 y jueves 29
- ✓ JULIO 2023 (Formato Viernes Tardes y Sábados Mañanas)
Viernes 21, sábado 22, viernes 28 y sábado 29



¿Debo contar en el trabajo que tengo TDAH?

Vivir con TDAH es vivir una constante paradoja. Por ejemplo, si no tienes el diagnóstico, lo buscas desesperadamente. Y cuando lo consigues, no sabes qué hacer con él.

Por un lado, quieres contarlo, compartir con todos que existe una explicación coherente a lo que te ocurre. Sin embargo, a la tercera vez que escuchas "yo también pierdo las llaves, eso del TDAH es una tontería", lo escondes como si fuese la lepra. Y así continuamente.

Pero la contradicción más complicada es la que tiene lugar en el entorno laboral. Con el diagnóstico llega la confirmación de lo que llevas tiempo sospechando, que piensas y actúas diferente. Por fin entiendes por qué necesitas levantarte de tu sitio con frecuencia y hacer varios descansos cortos. Por qué en las reuniones largas desconectas y por qué se te olvidan los nombres y los plazos de las entregas. Y por qué los trabajos repetitivos y administrativos se convierten en la peor de tus pesadillas.

Pero también eres consciente de que cuando estás motivado trabajas más y mejor que nadie, de que hiperfocalizas y te vuelves tan productivo que se te olvida hasta comer, de que eres empático y muy bueno en equipo y de que encuentras soluciones creativas donde nadie las ve.

Ahora es cuando llega la pregunta del millón de dólares, ¿debo contar en mi trabajo que tengo TDAH o es mejor esconderlo y disimularlo para que no se note?

Es el momento de analizar los pros y los contras. Como tienes TDAH, la tendencia a ser positivo viene de serie y solo ves las ventajas. Estás en lo alto de la montaña rusa de las emociones así que piensas ¿por qué no?

Tu cerebro es distinto. Tenemos que admitir que no existe un cerebro estándar. Ni falta que nos hace. De hecho, el término neurodiversidad se refiere al infinito rango de diferencias en la función del cerebro humano individual y rasgos de comportamiento. Pretender que todos seamos iguales ni es práctico ni es realista.

Las mejoras en el diagnóstico han hecho que los datos de prevalencia en torno al autismo, la dislexia y el TDAH, hayan crecido lo que implica mayor conciencia global de la neurodiversidad. Se habla más del tema, por lo tanto interpretas que se entiende mejor.



**CONTINÚA EN
PRÓXIMA PÁGINA**

También sabes que algunas formas de pensar y actuar son comunes a un entorno y a una edad concreta, es decir, funcionamiento neurocognitivo que cae dentro de los estándares sociales dominantes. Este es el cerebro neurotípico. Todo lo que esté "out of the box", lo que no encaje en los estándares sociales dominantes, es un cerebro neurodivergente. Lo que no es ni mejor ni peor, solo diferente.

Y ahí es donde estás, "out of the box", en ese grupo que aporta fortalezas significativas que sin duda son ventajosas para la empresa porque añaden diferentes perspectivas al equipo y a la organización. Por otro lado, si la empresa entiende que con leves adaptaciones puede echar abajo las barreras derivadas de tu TDAH, tendrás la oportunidad de desarrollar todo tu potencial que es muy grande.

Te vas animando. Además te has informado y has leído que en muchos países de nuestro entorno las empresas se vuelcan cada vez más en iniciativas de neurodiversidad y que las materializan con medidas inteligentes hacia una inclusión real. Y esto se nota en el reconocimiento del talento que solo puede hacerse si se entienden y se valoran las diferencias de pensamiento y procesamiento.

Pero entonces, si está demostrado que la diversidad es una gran ventaja para las empresas ¿por qué la mayoría de ellas aún no lo aprovechan? Es más, ¿por qué la penalizan? En este punto de la reflexión te das cuenta de que estás bajando en picado hacia la parte baja de la montaña rusa.

Eres consciente de que el TDAH es el trastorno del neurodesarrollo más frecuente pero el menos conocido por la sociedad. La falta de información provoca desconfianza. Puede que alguno de tus jefes o del personal de RRHH haya oído algo sobre el tema o tenga un hijo con TDAH. Pero también puede que solo sepa la parte del trastorno que afecta al fracaso escolar y no esté al tanto de lo que supone ser un adulto con TDAH. O que desconozca que un trabajador con el trastorno es más efectivo con ciertas adaptaciones: herramientas de organización y gestión del tiempo, reuniones más cortas, adaptación del horario, algunos cambios en el ambiente laboral, otro departamento más adecuado a tus habilidades...

Por otro lado ¿estás seguro de que tu jefe o el departamento de Recursos Humanos de tu empresa va a entender el alcance del trastorno y, lo que es más importante, el potencial de tener un empleado con dicho trastorno?

Desgraciadamente, no. A día de hoy el conocimiento sobre el TDAH, al igual que cualquier otro tipo de neurodiversidad, está a años luz de ser comprendido. Para un empleador, un trabajador con cualquier diferencia representa problemas y trabajo. Lo que resulta un grave error, porque el trabajo por entenderlo, por informarse y por adaptar el entorno, cuesta bien poco.

Además ¿con qué objetivo lo quieres comunicar a tu empresa? ¿para conseguir determinados ajustes razonables que te ayuden a ser más productivo? Solo si tu jefe es realmente inclusivo entenderá la oportunidad de tenerte en su equipo.



Decides no contarlo. Al fin y al cabo es una decisión muy personal que puede afectar a las relaciones laborales y no estás obligado a revelar tu condición cognitiva. Tienes miedo de que no te consideren capaz o de que no te promocionen o incluso de perder tu trabajo.

Si optases por contarlo, tienes que saber que cuando revelas tu neurodivergencia, estás confiando información confidencial y privilegiada. Que no puede ser compartida con otros empleados, ni gerentes, ni personal de Recursos Humanos. Y sobre todo, no olvides trasladar solo la información necesaria, de un modo muy positivo y explicando los beneficios que tu condición va a reportar tanto a ti como a la empresa. No lo presentes como un problema o una justificación ni compartas otros detalles que no guarden relación con el tema.

De lo que no cabe duda es de que cuanto más gente decida ser abierta sobre su situación cognitiva, el estigma disminuirá. Para el siguiente TDAH será más fácil pelear sus batallas. Pero también es cierto que, mientras el reconocimiento del trastorno no se generalice, lo más recomendable es no compartir con la empresa este dato. En el resto de los entornos en los que nos movemos, nuestra familia, nuestros amigos, es bueno comentarlo, contribuiremos a un mayor entendimiento del trastorno, a normalizarlo y derribar falsos estigmas que son tan dañinos. E iremos preparando el terreno laboral para las próximas generaciones.

Fuentes: neurodiversi.org / redtdah.org



Stakeholders

.news

Cada tercer domingo de mes disfruta de la Revista Stakeholders.news Revista Mensual de los Profesionales en Dirección y Gestión de Portfolios, Programas y Proyectos, Cambio Organizacional y Transformación Digital.



Estrategias para manejar el TDAH en el trabajo

Cada vez son más los países de nuestro entorno que reconocen el valor de contar con un cerebro diferente entre su equipo y que, siendo consecuentes con esta actitud tan favorable, adaptan los entornos laborales para hacerlos más amables y, por supuesto, más productivos para las personas con algún tipo de neurodivergencia.

Sin embargo, en nuestro país esta situación dista mucho de ser una realidad. Si tenemos la suerte de trabajar en un entorno neurodivergente, no será necesario ocultar esta condición aunque no suele ser lo habitual. Pero tanto si es así, como si no lo hemos contado, está claro que se vuelve imprescindible aprender a convivir con nuestros síntomas y manejarlos lo más eficazmente posible para amortiguar sus aspectos negativos.

Gestionar adecuadamente estas señales en la oficina es, sin duda, un gran desafío pero también es crucial para nuestra carrera. Por eso, hay que recurrir a todas las estrategias posibles para conseguirlo. He aquí algunas de ellas.

CONOCE TU TDAH

No todos los TDAH son iguales, cada persona experimenta sus síntomas de distinta manera y con diferentes intensidades. El primer paso para dominarlo es conocerlo por lo tanto, dedica un tiempo a analizar qué aspectos son los que te vuelven más vulnerable y cómo corregirlos y cuáles te convierten en un empleado valioso y cómo potenciarlos.

ANALIZA TU ENTORNO LABORAL

De la misma manera, no todas las oficinas son iguales. Es cierto que aquellas que cuentan con entornos abiertos y con mucho personal, invitan a la dispersión. En ese caso, podemos recurrir a determinadas herramientas que nos aíslen del entorno como auriculares con cancelación de ruido. Tus compañeros tenderán a interrumpirte menos si ven que tienes puestos tus auriculares; es una señal de "no molestar" muy directa y educada.

Otra opción es reproducir sonidos ambientales o binaurales de alta frecuencia para una mayor concentración. Cada vez son más frecuentes las playlists con este tipo de música, solo queda encontrar la que mejor se adapte a tus gustos y a tus necesidades.

DESCANSA CON FRECUENCIA

Cada cierto tiempo debemos realizar un descanso y permitir a nuestra concentración que vuelva con nosotros. Si además participas del subtipo hiperactivo o combinado, levantarte de tu sitio y caminar un poco es una excelente idea para calmar esa inquietud. Es normal que sintamos la necesidad de hacer más descansos que el resto, aunque más breves, para mejorar nuestra efectividad.

LUCHA CONTRA LA PROCRASTINACIÓN

Lo más lógico es que también presentes problemas para iniciar una tarea y concentrarte después en ella. En este caso, ponte una hora límite y una alarma para vencer la procrastinación y cuando empieces, realiza la tarea por periodos de 15 minutos. Pasado este tiempo, analiza si puedes seguir trabajando en ese mismo proyecto. En caso contrario, no dudes en caminar un poco, tomar aire o dejarlo para más adelante.



CONTINÚA EN
PRÓXIMA PÁGINA



EVITA LAS DISTRACCIONES

Que son muchas y más para nosotros que nos perdemos con el vuelo de una mosca. Si debes completar una tarea y cumplir con una hora o fecha límite, redirige tus llamadas a tu contestador y silencia el móvil siempre que puedas; pide un espacio en la oficina que sea más privado, lejos de las zonas de paso, para evitar que te distraiga la gente que pasa a tu alrededor. Y apaga las redes sociales. Concéntrate en una tarea a la vez. Retira de tu escritorio todo aquello que no sea necesario y que pueda distraerte de tu tarea.

CONTROLA LA IMPULSIVIDAD

Somos muy dados a hacer y decir cosas sin pensarlas antes. Por eso, es importante revisar bien los mails antes de enviarlos, las tareas antes de entregarlas y estar seguros de lo que vamos a decir antes de decirlo. Sobre todo, a la hora de comprometernos a eventos o tareas sin tener claro si podemos cumplir con ello.

ORGANIZA EL TRABAJO

Una rutina que, en general, es imprescindible para facilitarte la vida si tienes TDAH. Comprar una agenda o usar una aplicación en tu móvil para ordenar tu día y anotar tus tareas pendientes, suele dar muy buen resultado. Eso sí, no olvides revisarla al menos tres veces durante el día.

Utiliza colores para marcar eventos, quehaceres; recurre a las carpetas de colores para organizar las materias y a los recordatorios visuales de los proyectos que tengas que realizar. No te dé apuro emplear múltiples recordatorios como las notas, los post-it, alarmas en el móvil o en el ordenador. Finalmente, tener una rutina bien organizada es, probablemente, la técnica más beneficiosa. Busca aquella que se adapte mejor a tus capacidades y síguela estrictamente.

JERARQUIZA TUS PRIORIDADES

Hay que aprender a priorizar. La jerarquización de los problemas te ayudará a economizar tu energía y tu tiempo y a saber a qué tareas destinar más esfuerzo. Encabeza la lista con

lo más importante para saber dónde poner foco. Escribirlas en la agenda o en la aplicación del móvil e ir tachándolas, te hará sentir que avanzas y que cumples con los objetivos que te has propuesto.

GARABATEA

Hacer garabatos puede servir de ayuda para calmar la inquietud tanto física como mental. Y nos regula emocionalmente. Mientras hablas por teléfono o estás en una reunión, prueba a garabatear en tu cuaderno y verás cómo es más fácil concentrarte. Otra técnica que suele funcionar son los anillos de masaje u objetos para la regulación emocional. Siempre será mucho más discreto que hacer ruidos con el bolígrafo o mover compulsivamente las piernas en la sala de reuniones.

TEN UNA BOTELLA DE AGUA SIEMPRE A MANO

El agua es necesaria para nuestro cerebro en cualquier circunstancia pero más aun cuando estamos realizando actividades que requieren toda nuestra concentración. Beber agua tiene un efecto inmediato porque un cerebro bien hidratado agudiza nuestra memoria y mejora la concentración, por lo que pensamos más rápido y mejor. Por el contrario, la falta de agua ralentiza sus funciones, afecta al rendimiento cognitivo, a la memoria a corto plazo, a la coordinación motora, al tiempo de reacción y a la discriminación perceptiva. Además, la excusa de llenar la botella te permitirá ese descanso tan necesario para retomar después la actividad.

Sin duda, cada persona tiene que encontrar qué estrategias le funcionan y aun así, puede que el TDAH siga siendo una carga muy pesada. Si sientes que no puedes con ella, no dudes en acudir a los especialistas adecuados y pedir ayuda. Lo más importante es que no olvides que con un poco de autoanálisis y organización, se puede vivir con el trastorno y triunfar en el trabajo.

12 MESES GRATIS

NUEVO PROGRAMA DE DIGITALIZACIÓN DISPONIBLE

Programa ITSM

Implementa uno de los ITSM más completos de todo el mercado europeo a un coste 0€ (paquete básico)



¿Por qué elegir ITSM de Efecte?

1. Contamos con más de 20 años de experiencia.
2. Plataforma low-code, fácil de usar y muy gráfica.
3. Efecte es el único proveedor que ofrece 12 meses de uso GRATIS.
4. Ofrecemos ayuda experta gratuita y a medida, antes, durante y después de la implementación.

El proceso de selección de empresas ya está abierto y las plazas son limitadas.
¡DATE PRISA!



MÁS INFORMACIÓN

efecte

www.efecte.es

¿Cómo son las mejores profesiones para personas con TDAH?

El trastorno por déficit de atención e hiperactividad sigue siendo un estigma. Un dato incomprensible si tenemos en cuenta que afecta al 5% de la población adulta, es decir, es el trastorno del neurodesarrollo más común de todos. Desgraciadamente, el TDAH tiene consecuencias en todos los ámbitos de la vida y el desconocimiento de su alcance y naturaleza impacta de forma muy negativa en las personas que lo sufrimos. Sin duda, las repercusiones del trastorno alcanzan de lleno al ámbito laboral. Esto ocurre no porque las personas con TDAH no podamos ser excelentes profesionales sino porque no estamos en el puesto de trabajo adecuado para nuestras habilidades.

Las principales dificultades para un adulto con TDAH se centran en mantener la atención sostenida en una única tarea y en un correcto funcionamiento de las funciones ejecutivas, es decir, organización, planificación y ejecución. Estos rasgos que afectan al desempeño laboral van acompañados de ciertos problemas para adaptarnos bien a las organizaciones excesivamente burocráticas.

Sin embargo, no todo son inconvenientes ya que las personas con TDAH presentamos determinados puntos fuertes que nos hacen únicos en nuestros puestos de trabajo, rasgos laborales como la implicación en la función que desempeñamos, un ritmo relámpago, altas dosis de creatividad práctica, capacidad en la toma de riesgos o independencia. Y estas son cualidades cada vez más demandadas en el mercado laboral aunque, ciertamente, la introducción de esta mentalidad más abierta a las características de los cerebros neurodivergentes no se produce a la misma velocidad que en otros países de nuestro entorno.

A la hora de buscar una ocupación adecuada a nuestras capacidades, es importante tomar en consideración algunas directrices. Sin duda, la primera, es aplicar a aquel puesto que nos haga felices y en el que nos sintamos realizados. No hay ninguna ocupación que no podamos desarrollar. No olvidemos que somos obsesivos y que si nos proponemos un objetivo contamos con una voluntad de hierro para conseguirlo. Por algo, todo nos ha costado más sacrificio que al resto y estamos más que acostumbrados a esforzarnos por encima de la media. Pero debemos conocer bien nuestras fortalezas y debilidades para elegir un trabajo en función de nuestros gustos e intereses y, por supuesto, de nuestras capacidades. No podemos olvidar que el cerebro de un TDAH funciona por los intereses y difícilmente seremos buenos en aquello que no nos resulte mínimamente atractivo.

Una vez aclarado que no hay barreras para un TDAH con determinación, es cierto que algunos trabajos se adaptan mejor que otros a nuestras capacidades. Por ejemplo, aquellos con horarios flexibles así como los puestos que implican trabajar bajo presión o con ritmo frenético. Sin embargo, la monotonía y la rutina de los puestos administrativos son una verdadera tortura para las personas diagnosticadas con TDAH.



CONTINÚA EN
PRÓXIMA PÁGINA



¿QUÉ INGREDIENTES TIENE QUE TENER EL PUESTO PERFECTO PARA LAS PERSONAS CON TDAH?

Sin perder de vista que cada uno somos de una forma distinta y participamos de los rasgos del trastorno con diferente intensidad, encontramos determinadas características más adecuadas para desarrollarnos profesionalmente. Por supuesto, algunas son más compatibles con el subtipo hiperactivo y otras con el inatento.

Pasión. Aquellas carreras que requieren mucha motivación en lo que se hace y una implicación profunda. Es decir, funcionamos bien en cualquier campo que tenga un significado profundo y duradero.

Alta intensidad. Las personas con déficit de atención nos sentimos como pez en el agua desarrollando funciones muy intensas, incluso en las que la vida está en juego o que requieren atención urgente.

Fuertes estructuras. Los flujos de trabajo específicos, la rutina y las tareas claramente definidas implican que no haya zonas grises o espacios para dudas. En estos puestos, fortalezas del TDAH como la meticulosidad, la precisión y el cuidado por los detalles son altamente valorados.

Ritmo ultrarrápido. Una de las características del TDAH es el pensamiento constante que no cesa pero que cambia con rapidez. Estas profesiones resultan perfectas para aquellos que participan del subtipo hiperactivo o el combinado, porque permiten disfrutar de un ambiente de trabajo con una actividad frenética. Además, encontramos placer en el cambio constante y por eso prosperamos en entornos en los que debemos adaptarse rápidamente a los cambios.

Creatividad. En todas sus manifestaciones pero sobre todo en aquellos puestos que combinan el lado más práctico de la creatividad con la resolución de problemas. Algunos adultos con TDAH buscan las salidas profesionales de las carreras relacionadas con el arte o el diseño, aquellas actividades que implican crear cosas nuevas o trabajar con sus manos. Además, estos trabajos suelen permitir a los trabajadores funcionar con una mínima supervisión lo que reduce el estrés asociado con el escrutinio constante.

Presión. Como la de aquellas situaciones estresantes en las que hay que tomar decisiones en una fracción de segundo. Lo que puede resultar angustiante para la mayoría de las personas resulta perfecto para nosotros y esto es gracias a la particular forma en la que piensa nuestro cerebro que le hace actuar y ver claramente lo que otros pasan por alto.



Riesgo. Sin duda, la impulsividad característica de las personas con TDAH hace que no valoremos los riesgos y que tomemos decisiones que otros no se atreverían ni a plantearse. Por lo tanto somos grandes emprendedores, capaces de crear empresas y aventurarnos con proyectos sin tener muy en cuenta las consecuencias.

En definitiva, los adultos con TDAH nos adaptamos y disfrutamos con profesiones que implican altas dosis de creatividad, independencia y variedad. La clave es potenciar esos rasgos únicos que proporciona el trastorno y aprovechar los campos profesionales que valoran esos rasgos como fortalezas. En estos ámbitos, podemos desarrollar esas características y alcanzar el éxito profesional. Solo queda esperar que el resto de la sociedad sea consciente del extraordinario potencial que se esconde tras unos síntomas que son mucho más provechosos de lo que parece en un principio.

No está solo

Mas de 20 años acompañando
a la Alta Dirección.

La Misión de Business&Co.® consiste en ayudar a las Organizaciones a conseguir sus Objetivos de Negocio aplicando Buenas Prácticas con la ayuda de la Tecnología.

Business&Co.®
Business, Technology & Best Practices, S.L.

más información en:
<https://businessandcompany.com>

Profesiones para triunfar con TDAH

Un cerebro con TDAH es un cerebro que piensa de manera diferente al de otras personas. Es un cerebro sobreestimulado, que genera pensamientos a una velocidad de vértigo, que ofrece una visión más completa de las cosas, con soluciones sorprendentes y con capacidad para retener una gran cantidad de información a largo plazo. En ciertos trabajos, este funcionamiento alternativo es un activo que lo hace mucho más atractivo.

No hay duda de que determinadas tareas resultan poco apropiadas para una mente divergente pero otras pueden sacar todo el potencial que llevan dentro. Podemos hacer una lista de las profesiones más apropiadas para las fortalezas de cerebros neurodivergentes lo que no significa que todos los TDAH encajen en ellas pero sí que, en general, funcionan mejor con una forma de pensar y actuar fuera de lo común, una forma que no lleva bien estar sentado todo el día en un escritorio o frente a un ordenador realizando tareas monótonas y burocráticas. He aquí los más significativos:

Docencia. La experiencia del propio TDAH ayuda a manejar las dificultades de aprendizaje de los niños y los adolescentes. Les entienden perfectamente porque lo viven cada día y saben lo complicado que es estar sentado durante ocho horas seguidas. Y el hecho de que cada niño implique un reto nuevo se lleva bien con su empatía y su creatividad, básicas para poder comprenderlos y tratarlos de forma individualizada.

Periodismo. Si algo caracteriza esta profesión es, sin duda, el hecho de conocer muchos temas, hablar con distintas personas, preguntar, salir e investigar. Sin contar con la ventaja de que las horas de ordenador en la oficina son para escribir y desarrollar esa creatividad tan característica.

Entretenimiento, porque pone en marcha la creatividad práctica y permite manejarse con horario flexibles. Profesiones como productor de televisión, cámara de vídeo o realizador, incluyen desafíos para manejar el tiempo en los viajes o planificar las fechas de entregas de los programas.

Sanitarios, tanto médicos como enfermeras ya que el reto de estas profesiones hace que los cerebros neurodivergentes se muestren muy concentrados. Las largas jornadas laborales, tan tediosas para otros, no son problemáticas para los TDAH porque son muy capaces de afrontarlas gracias a su alto nivel de energía. Eso sin olvidar que, bajo situaciones de mucho estrés, son capaces de tomar decisiones muy rápidas.



CONTINÚA EN
PRÓXIMA PÁGINA



Servicios de emergencias. No solo las emergencias sanitarias sino también las de los cuerpos policiales, de bomberos o militares ya que son personas que deben trabajar bajo presión y tomar decisiones en una fracción de segundo. Y en este tipo de profesiones, esa agilidad mental puede ser la diferencia entre la vida y la muerte.

Restauración. Ser chef de cocina es un puesto para el que no todo el mundo está cualificado. Sin embargo es perfecto para las personas con esta condición porque pueden dar rienda suelta a su creatividad en la cocina así como a su perfeccionismo con cada plato. Además, se trabaja de pie, en constante movimiento y con tareas diferentes. La presión de una cocina es pan comido para ellos. Sin olvidar la ventaja de que permite concentrarse en tareas cortas, lo que no requiere de una planificación a largo plazo, algo que no casa bien con una deficiente gestión del tiempo tan propia del TDAH.

Estética. Para un TDAH del subtipo hiperactivo profesiones como ésta en las que cada cuarenta y cinco minutos hay que atender a una persona distinta, con diferentes necesidades estéticas, son perfectas para no caer en la rutina y el aburrimiento.

Profesiones artísticas, ya que no podemos obviar el dato de que una de las características del TDAH es la capacidad de promover el pensamiento creativo en cualquiera de sus facetas: la literatura, la danza, la pintura... Por algo las personas con este trastorno son tildadas con frecuencia de soñadores o visionarios. Además, este tipo de carreras implican una elevada exposición al fracaso ya que es difícil triunfar en este campo pero bien sabemos que los TDAH son especialistas en correr riesgos. Y, por otro lado, cuando algo les interesa mucho, hiperfocalizan y se concentran de una forma poco habitual en desarrollar su oficio.

Emprendedor. Si algo se le da bien a un TDAH es la capacidad para asumir riesgos y tener un pensamiento innovador, dos requisitos básicos



para emprender en cualquier actividad. Ante retos desafiantes, los síntomas como la hiperconcentración (la capacidad de trabajar intensamente en un proyecto o actividad durante horas) y la impulsividad son una gran ventaja. Muchas personas con TDAH descubren que les va mucho mejor cuando trabajan por su cuenta, sin recibir órdenes o instrucciones y ocupados todo el tiempo con un constante ajeteo.

Carrera militar, algo que puede resultar llamativo pero si tenemos en cuenta que esta carrera requiere una alta energía, una estructura firme y un gran esfuerzo físico, se convierte en una profesión muy adecuada para los adultos con TDAH.

Tecnología, una gran opción para canalizar el hiperfoco. Ser capaz de concentrarse de la forma en lo que lo hace una persona con TDAH es muy beneficioso para desarrollar códigos o programar y para ver soluciones donde otros no las encuentran.

El listado de profesiones para triunfar con TDAH es mucho más amplio y podríamos sumar otros trabajos como ser vendedor por comisión, entrenador físico, trabajador social, religioso, psicólogo, maestro de educación especial, escritor, veterinario, etc. Al fin y al cabo son carreras que requieren altas dosis de pasión y motivación. Pero, a pesar de todo lo dicho, lo que nunca debemos olvidar es que la mejor profesión es la que te hace feliz.

COBIT® 2019 + ISO 38500

IT Governance

Gobierno TI

CERTIFÍCATE EN GOBIERNO DE TI

Gobierno de Información y Tecnología EGIT es un nivel de madurez sobre la Gestión de las Tecnologías de la Información ITSM que consigue Alinear la Tecnología al Negocio y no viceversa. Puede haber Gestión sin Gobierno, pero jamás habrá Gobierno sin Gestión. Y tú ¿Gobiernas o solo Gestionas la Información y la Tecnología?

NIVELES DE CERTIFICACIÓN

Nivel de Certificación Board*

Acredita directivos y profesionales con un adecuado nivel de conocimientos respecto de la materia, su entorno y ámbito de aplicación, sus roles y responsabilidades que les permita participar en las iniciativas.

Nivel de Certificación Executive*

Acredita directivos y profesionales con un adecuado nivel de conocimientos respecto de las Buenas Prácticas, Metodologías y Bases de Conocimiento aplicables con el fin de dirigir o participar en equipos de implementación.

Nivel de Certificación Leader*

Acredita directivos y profesionales con un adecuado nivel de conocimientos respecto de las normas y Estándares ISO aplicables con el fin de dirigir o participar en equipos de implementación.

Nivel de Certificación Skilled*

Acredita directivos y profesionales con un adecuado nivel de conocimientos respecto de la elaboración de documentos, informes, planes, herramientas y/o artefactos que les permitan la aplicación práctica de los conocimientos.

*Niveles de Certificación pertenecientes a los Esquemas de la Entidad de Certificación Business&Co.® y alineados con la Norma UNE-EN ISO/IEC 17024:2011 Evaluación de la Conformidad. Requisitos Generales para los Organismos que realicen Certificación de Personas. Más información: <https://businessandcompany.com/certificacion-de-personas>

MISION

Nuestra misión consiste en instituir una nueva clase directiva capaz de liderar con éxito las oportunidades que nos brinda la era digital.

FORMACIÓN BUSINESS CLASS

- ✓ Formación experiencial y participativa en remoto y en directo para una mayor comodidad del alumno.
- ✓ Cursos de cuatro sesiones de 5 horas en formato tardes de martes y jueves o formato viernes tardes y sábados mañanas.
- ✓ Máximo doce alumnos por convocatoria para una mayor interacción y compartición de experiencias y anécdotas.
- ✓ Curso de Doble Certificación del Master de Gobierno y Gestión de Información y Tecnología MasterGEIT®

CONVOCATORIAS 2022/23

- ✓ ABRIL 2023 (Formato Martes y Jueves Tardes)
Martes 4, jueves 6, martes 11 y jueves 13
- ✓ MAYO 2023 (Formato Viernes Tardes y Sábados Mañanas)
Viernes 5, sábado 6, viernes 12 y sábado 13

Lanzamiento del Service Management Institute SMI®

El miércoles 26 de abril tuvo lugar el lanzamiento del Service Management Institute SMI®, la comunidad global de profesionales en la Dirección y Gestión de Servicios, Comprometidos con la Innovación, las Buenas Prácticas y la Mejora Continua.

Este acto fue la escenificación de la transformación de la Asociación sin Ánimo de Lucro itSMF España, asociación profesional que desde el año 2004 ha atendido las necesidades de la Gestión de Servicios de Tecnología (ITSM), y que a partir de 2023 se renueva para atender los servicios de una forma global en todas las áreas de la empresa.

Con el lanzamiento del Service Management Institute SMI® nace la nueva Certificación Profesional en el Ámbito de la Dirección de Servicios, que tiene como objetivo acreditar a los mejores profesionales en dirección de servicios a nivel internacional. Por tanto, es una acreditación global que no depende de sectores o países, sino que es aplicable a cualquier empresa y sector.

El presidente del Consejo Asesor del Service Management Institute SMI®, Marlon Molina, fue el encargado de dar la bienvenida al acto de lanzamiento, que calificó como “un momento histórico”, ya que “casi 20 años después pasamos a atender la dirección y la gestión de todos los servicios en un mundo ‘As a Service’”.

“El sector público y el sector privado, todos están viviendo una gran transformación. Hasta el año 2030 vamos a movernos de los productos a un mundo ‘As a service’, un mundo absolutamente lleno de servicios que, además, interactúan unos con otros. Hace 20 años que ya existe la profesión de gestión de servicios y hoy ha nacido oficialmente la Asociación de Director de Servicios. Tenemos una gran oportunidad porque todo está por crear, pero desde nace desde la experiencia”, resaltó Molina.



**CONTINÚA EN
PRÓXIMA PÁGINA**





Acto seguido, el presidente del Service Management Institute SMI®, Javier Peris, apuntó que la presentación es “el renacimiento” de itSMF España, que a partir de ahora aplicará su conocimiento en dirección servicios no únicamente a IT, sino a todos los departamentos: “La asociación lleva 20 años en los que ha ido aprendiendo, los servicios han ido cambiando, las tecnologías han ido apareciendo, hemos vivido nuevos enfoques y tecnologías, y de alguna manera cada vez más vamos a un mundo más ‘As a Service’ donde no solo se requieren gestión de servicios sino verdaderos Directores de Servicios” .

Por tanto, “si lo que la ciudadanía necesita es percibir los servicios, también deberíamos de acreditar a verdaderos directores de servicios que los ofrezcan con el valor que se espera”, recalcó el presidente de Service Management Institute SMI®. De esta forma, nace esta comunidad global que tiene como objetivo certificar a aquellos profesionales que cuentan con las habilidades necesarias para no solo gestionar sino también dirigir servicios.

En este punto, Javier Peris destacó que a pesar de que “estamos impactados por una cantidad de servicios tremenda, hasta la fecha se le había dado demasiada importancia al proyecto”. “Los proyectos son necesarios, pero tienen una fecha de inicio y de fin conocida, mientras que los servicios son lo que perdura, se disfruta y el usuario de verdad percibe. Es fácil encontrar disciplinas, metodologías y profesionales formados y certificados como directores de proyectos, pero hasta hoy no era fácil encontrar profesionales en dirección de servicios. Gracias al Service Management Institute ya es posible, podemos encontrar la alta dirección formada adecuadamente como Directores de Servicios”, añadió.



**CONTINÚA EN
PRÓXIMA PÁGINA**





Durante el acto, el presidente del Colegio Oficial de Ingeniería Informática de la Comunitat Valenciana (COIICV), Alejandro Blasco, se congratuló de que la asociación escogiera la Semana Informática como el espacio idóneo para presentarse de forma oficial y consideró “muy oportuno el momento de nacimiento de Service Management Institute SMI®”, que representa a un colectivo que tiene mucho que ver con la parte IT, pero que va más allá.

A continuación, tuvo lugar un acto simbólico sobre el escenario de Las Naves, con una fotografía de familia de representantes de los cuatro sectores ‘padrinos’ de Service Management Institute SMI®: Manuel Serrat, Vicepresidente de la Asociación de Técnicos Informáticos de la Administración Local ATIAL; a Carlos Pampliega, Vicepresidente del Capítulo de Madrid del Project Management Institute PMI Madrid; Cayetano Hernández, Presidente de la Federación de Asociaciones de Informática de la Salud FAIS, y Alejandro Blasco, presidente del Colegio Oficial de Ingeniería Informática de la Comunidad Valenciana COIICV.

Tras la fotografía, la presidenta del Consejo Académico del Service Management Institute SMI®, Esperanza Marcos, presentó la Base de Conocimiento de la Asociación, el Service Management Body of Knowledge SBoK®, quien afirmó que “estamos en un mundo absolutamente de servicios”. La globalización, el aumento de la esperanza de vida o la transformación digital son algunos de los factores que, según Esperanza Marcos, han provocado que, cada vez más, las economías se basen en servicios.

En su ponencia, la presidenta del Consejo Académico del Service Management Institute SMI® explicó que, a pesar de estar en un mundo de servicios, las organizaciones trabajan como en una época industrial y los profesionales siguen formándose de esta manera. Por este motivo, señaló, es el momento de empezar a formar a profesionales para un mundo de servicios y para organizaciones de servicios.

“Nos faltan certificaciones de profesionales en dirección de servicios. El Service Management Institute SMI® es una iniciativa muy pertinente en este momento y estamos trabajando en la elaboración de un cuerpo de conocimientos que defina qué conocimientos debe tener un director de servicios”, resaltó.

A su juicio, el director de servicios es como el director de orquesta: “No tiene que saber tocar perfectamente el piano o ser un experto violinista, pero necesita saber cómo suena cada instrumento y saber en qué momento y con qué intensidad les tiene que dar la entrada”.



**CONTINÚA EN
PRÓXIMA PÁGINA**





Tras la intervención de Esperanza Marcos, fue el turno del Vocal y miembro de la Junta Directiva del Service Management Institute SMI®, Marcos Navarro Alcaraz, quien expuso los detalles de la Certificación Service Management Profesional SMP® y su Proceso de Grandfathering que permite por Méritos Propios obtener la Certificación. Marcos Navarro detalló que, con la creación del Service Management Institute SMI®, se extiende la vinculación anterior de itSMF únicamente con la tecnología, para pasar a acreditar y reconocer además de certificar a profesionales de todos los sectores y ámbitos.

“Queremos que los servicios no solo se gestionen sino se dirijan cada vez mejor, esa dirección va a requerir mejores profesionales y que se puedan identificar más fácilmente. Generando esta certificación lo que queremos es que se puedan identificar de la misma forma que cuando las empresas buscan profesionales en la dirección de proyectos”, explicó.

Marcos Navarro subrayó que se trata de una certificación global, que no depende de sectores, países o tecnologías, por lo que es aplicable a cualquier empresa: “Nuestro objetivo primordial con la certificación es que, mirando a una sala, sepamos quienes tienen el pin del Service Management Profesional SMP® del Service Management Institute SMI®. Queremos que sea un distintivo de calidad de los profesionales”. Así, el objetivo del Service Management Institute SMI® es generar una certificación que sea reconocida por la industria y que permita evaluar a buenos profesionales en la dirección de los servicios, mediante experiencia, conocimientos y un examen de evaluación.

Por último, Marlon Molina Presidente del Consejo Asesor del Service Management Institute SMI® presentó y moderó la mesa redonda titulada ‘La Dirección y Gestión de Servicios en la Administración Pública y la Alta Dirección’ con la participación de Inmaculada Sánchez Ramos, de Madrid Digitaliza; Ana Bastida, del Instituto Municipal de Informática del Ayuntamiento de Barcelona; y Ana María Pont, de la Oficina de Proyectos Europeos del Ayuntamiento de Valencia. En dicha mesa, las ponentes abordaron la necesidad de extender la cultura de los servicios a las administraciones públicas, del reto que supone para éstas el mundo ‘As a Service’ o de la importancia de la figura del director de servicios.

En su intervención, Inmaculada Sánchez insistió en la importancia de “generar ecosistemas de relación y confianza mutua en las administraciones públicas, porque las realidades hoy en día son sofisticadas y son servicios continuos, y no proyectos que empiezan y acaban”. “Toda la vida hemos ofrecido servicios, pero el mundo ‘As a Service’ supone movernos en procesos dinámicos y flexibles, antes éramos muy lineales y ahora estamos en un mundo totalmente dinámico”, dijo.

Para Inmaculada Sánchez, las administraciones públicas han de adaptarse al mundo actual y “aprender a pensar fuera de la caja”, de forma que se ponga al ciudadano en el centro. También insistió en la necesidad de crear consejos asesores para que se generen espacios de colaboración público-privada.



CONTINÚA EN
PRÓXIMA PÁGINA





Por su parte, Ana Bastida recalcó la importancia de “impulsar servicios y proyectos transversales porque los ciudadanos necesitan que tengamos una visión holística de los mismos y que cuando les ofrezcamos un servicio, lo hagamos de manera transversal”.

Sobre el nacimiento de Service Management Institute SMI®, Bastida lo calificó como “una oportunidad” para trasladar el concepto de gestión y de dirección de servicios no al ámbito de IT, sino al ámbito municipal y de todas las administraciones públicas. “Espero y deseo que esta iniciativa ayude a las administraciones públicas a posicionarse como administraciones ‘As a Service’, que es lo que esperan los ciudadanos: tener una administración líquida en consonancia con lo que es la sociedad actual”, aseguró.

Respecto a este cambio hacia el mundo ‘As a Service’ en las administraciones, Ana Pont consideró que es “un camino que todavía no hemos explorado y que puede ser parte de la solución a este estado de bienestar en el que vivimos y que queremos fortalecer”. Para ello, resaltó que “el proceso de transformación en las administraciones públicas debe partir desde arriba: desde la visión política hacia abajo”.

En este sentido, Ana Pont señaló que “es un reto y una obligación” transformar cómo funcionamos en las

administraciones y extender la cultura del proyecto a la dirección de servicios. “Es más necesario que nunca el Service Management Institute SMI® sobre todo para las administraciones y los empleados públicos. El mundo gira cada vez más ‘As a Service’ y los ciudadanos requieren que las administraciones, como prestadoras de servicios, lo hagamos cada vez mejor, con un coste más eficiente y que el ciudadano realmente se sienta satisfecho con lo que hacemos”, concluyó.

Un evento el Lanzamiento del Service Management Institute SMI® que concluyó con un vino español, cóctel y exhibición de corte y degustación de Jamón ibérico a cargo de un maestro cortador que permitió el Networking y el intercambio de experiencias, anécdotas y conocimientos entre distinguidos profesionales tanto del sector público como el privado llegados tanto de distintos puntos de la geografía española como de países donde el Service Management Institute SMI® empieza a tener presencia.



ABOGADO AMIGO



*Bufete Experto en
Nuevas Tecnologías*

NUEVOS MASTERS

MasterGEIT®
Gobierno y Gestión de Información y Tecnología

MGEIT eGov

MISIÓN
Nuestra misión consiste en impulsar una nueva clase directiva capaz de liderar con éxito las oportunidades que nos brinda la era digital.

FORMACIÓN BUSINESS CLASS

- Formación especializada y personalizada en formato de alto impacto para una mayor rentabilidad del alumno.
- Cursos de calidad realizados en formato blended de teoría y práctica a través de clases presenciales y talleres prácticos.
- Inclusión de casos prácticos por competencias para una mayor motivación y participación del estudiante y alumnado.
- Cursos de Doble Certificación reconocidos por organismos del Poder Judicial, Gobierno y Gestión de Información y Tecnología (MGEIT).

Escuela de Gobierno eGov®
admisiones@escueladegobierno.es
<https://escueladegobierno.es>

MasterPPM®
Gobierno, Dirección, Gestión y Ejecución de Portfolios, Programas y Proyectos

MPPM eGov

TITULACIÓN
MasterPPM®

CONTENIDO DEL MÁSTER

Módulo 01: Gestión del Tiempo
Curso de Doble Certificación (MGEIT) - 100 horas - 100€

Módulo 02: Gestión de Procesos de Negocio
Curso de Doble Certificación (MGEIT) - 100 horas - 100€

Módulo 03: Dirección y Gestión de Proyectos
Curso de Doble Certificación (MGEIT) - 100 horas - 100€

Módulo 04: Dirección y Gestión de Programas
Curso de Doble Certificación (MGEIT) - 100 horas - 100€

Módulo 05: Gestión de Servicios de Tecnología
Curso de Doble Certificación (MGEIT) - 100 horas - 100€

Módulo 06: Gestión de Proyectos Ágiles
Curso de Doble Certificación (MGEIT) - 100 horas - 100€

Módulo 07: Dirección y Gestión del Portfolio
Curso de Doble Certificación (MGEIT) - 100 horas - 100€

Módulo 08: Gobierno de Proyectos, Programas y Portfolios
Curso de Doble Certificación (MGEIT) - 100 horas - 100€

Módulo 09: Gobierno de la Externalización
Curso de Doble Certificación (MGEIT) - 100 horas - 100€

Módulo 10: Gobierno Corporativo
Curso de Doble Certificación (MGEIT) - 100 horas - 100€

MISIÓN
Nuestra misión consiste en impulsar una nueva clase directiva capaz de liderar con éxito las oportunidades que nos brinda la era digital.

FORMACIÓN BUSINESS CLASS

- Formación especializada y personalizada en formato de alto impacto para una mayor rentabilidad del alumno.
- Cursos de calidad realizados en formato blended de teoría y práctica a través de clases presenciales y talleres prácticos.
- Inclusión de casos prácticos por competencias para una mayor motivación y participación del estudiante y alumnado.
- Cursos de Doble Certificación reconocidos por organismos del Poder Judicial, Gobierno y Gestión de Información y Tecnología (MGEIT).

Escuela de Gobierno eGov®
admisiones@escueladegobierno.es
<https://escueladegobierno.es>



Escuela de Gobierno eGov®
admisiones@escueladegobierno.es
<https://escueladegobierno.es>