

# ESPECIAL “Mentes Divergentes”

DE Tecnología &  Sentido Común



TDAH: hombres vs mujeres **08**

El TDAH y los espejismos de la planificación **12**

TDAH: Planificarse o morir **16**

TDAH: La fuerza del impulso **20**

La Mente Errante **24**

TDAH: peligro de combustión por burnout **38**

Cierre de temporada Revistas “Tecnología y Sentido Común” y “Stakeholders.news”

**28** EVENTO PROTAGONISTA

Extintores para el burnout **42**

Se buscan entornos laborales neuroinclusivos **46**

Y tú ¿procrastinas? **50**

Adiós a la procrastinación **54**

Doblemente excepcional **58**



# “Mentes Divergentes” DE Tecnología & Sentido Común



## EQUIPO TYSC

**Javier Peris** - El Governauta  
**Manuel Serrat** - Futuro y Seguridad  
**Nacho Alamillo** - Tecnoregulación en Prospectiva  
**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  
**Jesús López Peláz** - Consejo de Amigo  
**Renato Aquilino** - Marcos y Normas  
**Alex Aliaga** - Radio Security  
**Marta Martín** - Mentes Divergentes

## 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

(Business&Co.®) Business, Technology & Best Practices, S.L. en ningún caso y bajo ningún supuesto se hace responsable de las opiniones aquí expresadas por sus colaboradores o entrevistados.

Business&Co.®, Escuela de Gobierno eGob®, Master en Gobierno de Tecnologías de la Información MGEIT®, Caviar®, Telecoms®, Respalda® y AulaDatos® son Marcas y Nombres Comerciales Registrados de Business, Technology & Best Practices, S.L. "COBIT® es una Marca Registrada de ISACA.



## Marta Martín

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-mart%C3%ADn-garc%C3%A1-463a5a2a>

### Youtube:

[https://www.youtube.com/channel/UCn02bjVXA3q9GP0\\_23DRwIw](https://www.youtube.com/channel/UCn02bjVXA3q9GP0_23DRwIw)

### Instagram:

<https://www.instagram.com/mujeresalborde deltah/>

ISSN 2951-8180

Sesión de Formación  
y Certificación en:

# Sistema de Gestión de la Inteligencia Artificial

Director Académico:  
*Javier Peris*

- Duración 5 horas
- Sesión única
- Miércoles de 16:00 a 21:00 horas
- En Directo y en Remoto
- Basado en la norma ISO 42001:2023
- Examen de Certificación Incluido
- Certificación ISO 42001 Leader
- Plazas limitadas

MPPM®

MGEIT®

eGob®

**Miércoles 10 de Abril**



+ 34 96 109 44 44  
[campus@escueladegobierno.es](mailto:campus@escueladegobierno.es)

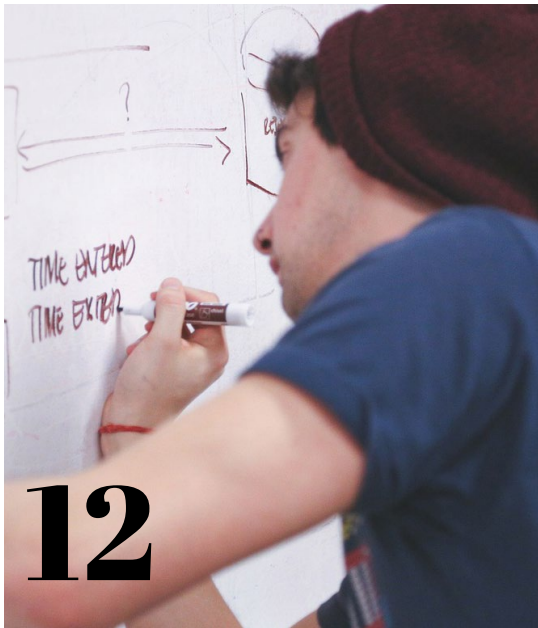
ESPECIAL  
AGOSTO  
2024



# índice

## DE CONTENIDOS

<https://tecnologiaysentidocomun.com>



12

**El TDAH y los espejismos  
de la planificación**



20

**TDAH: La fuerza del  
impulso**



24

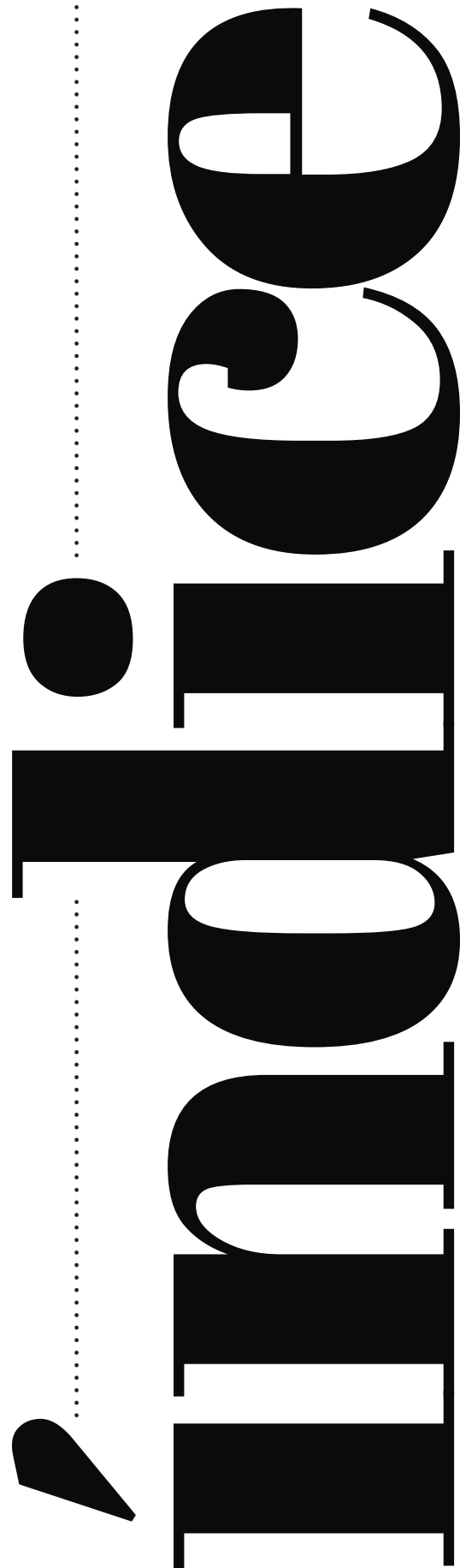
**La Mente  
Errante**



28

**Cierre de temporada Revistas  
"Tecnología y Sentido Común"  
y "Stakeholders.news"**

<b>Copyright</b>	<b>02</b>
<b>Índice de Contenidos</b>	<b>04</b>
<b>TDAH: hombres vs mujeres</b>	<b>08</b>
<b>El TDAH y los espejismos de la planificación</b>	<b>12</b>
<b>TDAH: Planificarse o morir</b>	<b>16</b>
<b>TDAH: La fuerza del impulso</b>	<b>20</b>
<b>La Mente Errante</b>	<b>24</b>
<b>Cierre de temporada Revistas “Tecnología y Sentido Común” y “Stakeholders.news”</b>	<b>28</b>
<b>TDAH: peligro de combustión por burnout</b>	<b>38</b>
<b>Extintores para el burnout</b>	<b>42</b>
<b>Se buscan entornos laborales neuroinclusivos</b>	<b>46</b>
<b>Y tú ¿procrastinas?</b>	<b>50</b>
<b>Adiós a la procrastinación</b>	<b>54</b>
<b>Doblemente excepcional</b>	<b>58</b>



# INDICE

#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.

**itSMF**  
ESPAÑA

## Premio 2022 ESET al Periodismo y Divulgación eb 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.



## 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

**a pep** | Asociación Profesional Española de Privacidad

## 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 realizando 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.

**COLEGIO OFICIAL DE INGENIERÍA INFORMÁTICA DE LA COMUNITAT VALENCIANA**

## Agradecimiento de la Asociación Valenciana de Informática Sanitaria AVISA



La Asociación Valenciana de Informática Sanitaria AVISA durante las XIV Jornadas Técnicas que bajo el título "20 Años Implantando TIC en Sanidad" se celebraron en Benidorm en febrero de 2024 hizo entrega de su agradecimiento a Tecnología y Sentido Común por su apoyo y visibilidad a la profesión.

**AVIS@**  
ASOCIACIÓN VALENCIANA DE INGENIERÍA SANITARIA

Escuela de Gobierno

**eGob**®

<https://escueladegobierno.es>

Curso de Doble  
Certificación en:

# Gestión Documental y Gestión del Conocimiento

**ISO 30301:2021**

**ISO 30401:2021**

Dirección Académica:

*Javier Peris*

- Dos formatos para tu comodidad
- Opción A: Remoto en Directo
- Opción B: Virtual con Tutoría
- Basado en las Últimas Normas ISO
- Exámenes de Certificación Incluidos
- Certificación ISO 30300 Leader
- Certificación ISO 30401 Leader
- Solicita tu admisión

MPPM®

MGEIT®

eGob®



Próxima Convocatoria en Directo

**Septiembre 2024**

**Solicita tu admisión en:**



+ 34 96 109 44 44

[admisiones@escueladegobierno.es](mailto:admisiones@escueladegobierno.es)

# TDAH: hombres vs mujeres

En teoría, el trastorno por déficit de atención e hiperactividad presenta los mismos síntomas en hombres y en mujeres. Es decir, ambos sexos experimentan las mismas dificultades e igual número de trastornos comórbidos. En base a esto, el TDAH se debería vivir igual en ambos géneros pero la práctica nos demuestra que no hay nada más lejos de la realidad.

Esto tiene una explicación sencilla aunque no satisfactoria y tiene que ver con los síntomas nucleares del trastorno que, siendo los mismos para ambos géneros, presentan diferentes patrones de comportamiento. Y en función de qué síntomas están más presentes encontramos los tres subtipos de TDAH: el inatento, el hiperactivo y el combinado. Diferentes estudios demuestran que los porcentajes de participación de niños y niñas en cada uno de los subtipos son los siguientes:

- El subtipo combinado es más frecuente en niños que en niñas con un porcentaje del 80% frente al 65% respectivamente.

- El subtipo inatento predomina en niñas con un 30% frente al 16% respectivamente.
- El subtipo hiperactivo-impulsivo es el menos habitual y se encuentra tanto en las niñas como en los niños.

El hecho de que los varones participen más de los subtipos combinados e hiperactivos se traduce en que son más fácilmente diagnosticados y, por lo tanto, tratados. Son niños con mucha energía, que molestan en clase porque se mueven constantemente, interrumpen a los profesores y distraen a sus compañeros. El representante "perfecto" del TDAH. Sin embargo, este niño estereotípico no representa a todas las personas con TDAH, no es la forma en que el trastorno se presenta en las niñas.

Cuando hablamos de ellas no podemos olvidar que en la mayor parte de los casos solo manifiestan la falta de atención y este





subtipo es mucho más difícil de reconocer. Las niñas con TDAH no destacan en clase, no dan guerra, se portan bien, así que son desatendidas porque no están diagnosticadas ni, por tanto, tratadas. Incluso si acuden a su médico o a su terapeuta y comentan sentirse abrumadas o desorganizadas, es mucho más probable que reciban un diagnóstico de trastorno del estado de ánimo, de depresión o ansiedad en lugar del correcto de TDAH.

Por lo tanto el diagnóstico no está al alcance de muchas mujeres, cuyo TDAH se pasa por alto de forma rutinaria o se diagnostica erróneamente. Un diagnóstico de TDAH en la niñez o la adolescencia es el primer paso y el más crucial para controlar los síntomas de manera efectiva. En pocas palabras, un diagnóstico puede cambiar una vida.

Cuando las mujeres no son identificadas corren un riesgo mayor de padecer otras enfermedades comórbidas que se suelen asociar al TDAH como las adicciones, la obesidad, la migraña y la depresión. Y no debemos dejarnos engañar por la facilidad con que se pueden disimular o enmascarar los síntomas ya que son muchas las mujeres que no han fracasado en los estudios, que mantienen su casa y su entorno perfectamente recogido y que llegan siempre puntuales. Lo más normal es que esto se deba a un esfuerzo sobrehumano por dominar los aspectos más molestos del trastorno.



**CONTINÚA EN  
PRÓXIMA PÁGINA**





casos sin tener en cuenta que los síntomas se manifestaban de manera distinta en las mujeres.

Afortunadamente, en los últimos años se ha demostrado que la prevalencia es prácticamente similar en ambos sexos, lo que no significa que no quede aún mucho trabajo por hacer.

El TDAH no diagnosticado en las mujeres tiene consecuencias de gran alcance que pueden afectar todos los ámbitos de la vida. Si bien un diagnóstico temprano es lo mejor, un diagnóstico a cualquier edad puede iniciar a una mujer en un nuevo camino, desbloqueando las herramientas, los apoyos y los tratamientos que pueden ayudarla a controlar el TDAH y cambiar su vida para mejor.

Sea como sea, la prevalencia se ha ido igualando para ambos géneros, pero aún así se considera que el número de mujeres sin diagnosticar sigue siendo muy elevado.

Estos factores hacen que las diferencias entre hombres y mujeres sean reales. Y también hacen que sea imprescindible tenerlos en cuenta para comprender cómo se vive siendo mujer con este trastorno y dar un tratamiento diferenciado para cada uno de los casos

Estos signos de TDAH a menudo se pasan por alto en las mujeres. En el peor de los casos, pueden malinterpretarse como pereza, irresponsabilidad, grosería u otra cualidad negativa. Los padres, por ejemplo, pueden regañar a sus hijas por olvidarse de hacer la tarea o por tener el dormitorio desordenado, considerando ambos signos claros de irresponsabilidad, en lugar de síntomas de TDAH.

Si tenemos en cuenta lo dicho hasta ahora, podemos hablar de sesgo de género en el TDAH, es decir, uno de los géneros, el masculino, tiene un peso desproporcionado a favor o en contra de otro.

Tan es así que hasta hace relativamente poco tiempo se daba por hecho que el TDAH era un trastorno mucho más presente en hombres que en mujeres, algo que estaba directamente relacionado con la forma en la que se valoraban los

Escuela de Gobierno

**eGob**®

<https://escueladegobierno.es>

Curso de Doble  
Certificación en:

# Inteligencia Estratégica y Gestión de la Innovación

**ISO 56002:2019**  
**ISO 56006:2021**

Dirección Académica:  
*Javier Peris*

- Dos formatos para tu comodidad
- Opción A: Remoto en Directo
- Opción B: Virtual con Tutoría
- Basado en las Últimas Normas ISO
- Exámenes de Certificación Incluidos
- Certificación ISO 56002 Leader
- Certificación ISO 56006 Leader
- Solicita tu admisión

MPPM®

MGEIT®

eGob®

Próxima Convocatoria en Directo

**Septiembre**

**Solicita tu admisión en:**



+ 34 96 109 44 44  
[campus@escueladegobierno.es](mailto:campus@escueladegobierno.es)



# El TDAH y los espejismos de la planificación

Tener trastorno por déficit de atención e hiperactividad es más complejo de lo que sus siglas indican. Va mucho más allá de las dificultades para concentrarse o para permanecer quieto. Sin duda, una de las mayores complicaciones es la relativa a las funciones ejecutivas aunque, paradójicamente, se hable mucho menos de ello.

## ¿Qué son las funciones ejecutivas?

Son actividades mentales complejas necesarias para planificar, organizar, revisar y evaluar el comportamiento. Las personas utilizamos estas habilidades para la planificación de tareas y objetivos, la organización de los pasos a seguir, el uso de estrategias, el control de nuestra atención o de nuestro tiempo. Por ello, esta disfunción se traduce en dificultades para la realización de proyectos, para hacerse una idea de cuánto tiempo nos llevará terminarlo, para iniciar actividades o recordar información importante mientras realizamos otra tarea.

En este sentido, una de las características de los TDAH que dificulta una correcta planificación es la realización de listas infinitas de tareas. Generalmente, son listas imposibles y, al final del día, no solo no se han completado porque son inviables sino que generan una gran frustración.

A esto contribuye un estado emocional inestable en muchas personas con TDAH por lo que cuando se sienten más motivados y optimistas, creen que pueden cumplir expectativas amplísimas. Es lo que se llama "espejismos de la planificación".

Saber que se tiene TDAH ayuda para que en ese momento de euforia seamos conscientes de la ilusión de poder con más de lo que realmente es factible, de que esa percepción del tiempo y de nuestra capacidad es irreal. Aceptar esto, nos llevará a ajustar nuestro tiempo a nuestra capacidad. De manera que la lista de tareas sea viable y, al final de la jornada, nos sintamos satisfechos con nosotros mismos por haber sido capaces de cumplir lo propuesto sin dejarnos guiar por el espejismo.

Una vez que somos conscientes de todo esto, la buena noticia es que podemos recurrir a determinadas estrategias para conseguir una correcta planificación y organización a través de sencillas rutinas que harán nuestro día a día más sencillo y productivo.

En primer lugar, debemos **establecer prioridades**: en nuestra lista de cosas por hacer es conveniente priorizar basándonos en criterios como la importancia o la urgencia del asunto, el nivel de dificultad, o el estrés que nos genera dejarla pendiente y sin resolver.



CONTINÚA EN  
PRÓXIMA PÁGINA





En segundo lugar, es recomendable **descomponer las tareas** complejas en tareas más pequeñas que sean claras y manejables y que estén secuencias por pasos. La ayuda visual de una hoja o una pizarra es importante, no olvidemos que el cerebro del TDAH puede procesar la información visual más rápidamente que la información textual ya que ésta activa un mayor número de neuronas ante el estímulo de una imagen que ante el lenguaje escrito.

Por último, **ordenar los materiales**. Mantener el orden es importante para favorecer la atención. Un lugar de trabajo limpio y organizado ayuda sin duda a nuestra concentración. No estaría demás establecer una rutina semanal para la limpieza de nuestro escritorio. Y clasificar nuestro trabajo por carpetas utilizando colores llamativos para los distintos trabajos así como post it o notas para temas importantes que podemos diferenciar con rotuladores de distintos tonos.

Sin embargo, para las personas con TDAH la organización tiene otro enemigo: la percepción del tiempo. Esta percepción no es lineal como lo es para los neurotípicos, sino curvilínea. Todo es ahora. Mientras que para el resto, las tareas tienen un comienzo, un medio y un final, para las personas con TDAH las distintas partes no son tan evidentes, por lo que saltan a la mitad de una tarea y trabajan en todas las direcciones a la vez. No significa que sea una forma peor de funcionar, simplemente no encaja con los sistemas organizacionales que trabajan en linealidad, importancia y tiempo.

Se necesita una combinación de aceptación de este síntoma, de estrategias y de esfuerzo para mejorar. Por eso, resultan muy efectivas algunas tácticas para la monitorización de la propia conducta:

- Utilizar guías de autoinstrucciones en las que planifiquemos los pasos que tenemos que dar para finalizar el trabajo.
- Revisar siempre la tarea al terminarla con una mirada positiva e intentar buscar los errores que hemos podido cometer. Si comprobamos que determinados fallos se repiten con frecuencia, sabremos que tenemos que poner el foco en intentar evitarlos y podemos crear una pequeña lista personalizada de "errores a tener en cuenta".

Ser consciente de las diferencias de un cerebro con TDAH y saber que existe una explicación científica para los comportamientos y sentimientos asociados al mismo, nos aporta estrategias para manejar los síntomas más molestos. Y también nos proporciona información para entender que el TDAH no sólo viene con falta de concentración e impulsividad, sino también con muchas características positivas que los convierten en trabajadores extraordinarios.

Curso de  
Doble Certificación

# Gobierno del Tiempo y Gestión de la Productividad

Director Académico:  
*Javier Peris*

- Duración 20 horas
- Cuatro sesiones de cinco horas
- Horario Ejecutivo
- Viernes tardes y sábados mañanas
- Curso en Directo y en Remoto
- Certificación TSG4® Yellow Belt
- Certificación UNE 71404 Executive
- Módulo 1: MasterGEIT®
- Módulo 1: MasterPPM®

MPPM®

MGEIT®

eGov®

**Del 15 al 23 de marzo**



+ 34 96 109 44 44  
[campus@escueladegobierno.es](mailto:campus@escueladegobierno.es)



# TDAH: Planificarse o morir

**La planificación, tan importante para cualquiera, es una necesidad vital para las personas con TDAH. Por eso, una buena agenda y una lista eficiente son aliados imprescindibles para sobrevivir al caos.**

Uno de los síntomas más preocupantes del TDAH es el que afecta a las funciones ejecutivas, aquellas actividades mentales complejas necesarias para planificar, organizar, revisar y evaluar el comportamiento. Disfunción que en la práctica se traduce en la dificultad para realizar proyectos, para calcular el tiempo que nos llevará terminarlos, para iniciar actividades o recordar información importante mientras hacemos otra tarea distinta.

Ante esta situación, solo cabe recurrir a las estrategias necesarias para atajar los apuros en los que nos meten nuestras funciones ejecutivas. Afortunadamente, contamos con dos herramientas muy eficaces y sencillas para gestionar nuestro tiempo. La primera es una buena agenda en cualquiera de sus versiones, analógica o digital. Sea cual sea el método queelijamos, organizarnos de forma eficaz nos hará sentir más productivos y reducirá nuestro estrés. Y la segunda estrategia es un sistema de listas de tareas realistas y eficaces, las famosas "to do list". Si aprendemos a planificarnos correctamente, reduciremos la impulsividad, la distracción y la procrastinación.

## **¿Cómo debemos usar nuestra agenda?**

Es importante que asumamos que la agenda es parte de nuestro día a día. No debe apurarnos apuntar no solo lo que tenemos que hacer sino lo que necesitamos para llevarlo a cabo. Incluso podemos programar recordatorios para aquellos eventos o tareas que necesiten plazos para su correcto desarrollo. Por eso, debemos incluir en nuestra rutina diaria el hecho de repasar varias

veces lo que hemos anotado en nuestra agenda. Por ejemplo, de manera regular a lo largo del día, a primera hora de la mañana para tener una idea clara de las tareas que nos esperan, y por la noche para comprobar que no nos falta nada por preparar para afrontar el día siguiente.

Pero para algunos tedeacheros esta planificación diaria no es suficiente. ¿Cuántas veces hemos quedado a comer el mismo día con dos personas diferentes, o hemos programado dos reuniones a la misma hora? Incluso, en la gestión de nuestro tiempo libre, nos coincide la consulta del médico con la tutoría del niño. En estos casos, resultan muy útiles los planificadores mensuales en los que de un solo vistazo nos hacemos una idea de los eventos más importantes que tenemos a lo largo del mes y que debemos tener en cuenta a la hora de crear nuevas citas. La impresión visual del tiempo y de las tareas en una sola hoja resulta muy efectiva para las personas con tdah ya que nuestro cerebro procesa y retiene la información visual más rápidamente que la información textual.

## **¿Por qué hacer una lista diaria de tareas?**

En segundo lugar, para reforzar todo lo conseguido con nuestra agenda, debemos redactar una lista de cosas pendientes en la que señalemos la tarea principal de ese día y la pondremos la primera de la lista para que la realicemos a primera hora. Por supuesto, esa lista debe ajustarse a la realidad de nuestro tiempo y de nuestra energía. Al final del día, si hemos conseguido tachar las tareas que nos habíamos propuesto, aunque hayan sido unas pocas, tendremos una gratificante sensación de control sobre nosotros mismos y sobre nuestro tiempo.



**CONTINÚA EN  
PRÓXIMA PÁGINA**



Plan:





Hacer una lista puede parecer una cuestión menor pero es fundamental por varios motivos: nos ayuda a controlar nuestro tiempo, nos muestra visualmente qué es lo que queremos lograr en ese día, minimiza el desorden mental organizando nuestros pensamientos y priorizando nuestras actividades, mejora la memoria y libera la memoria RAM de nuestro cerebro al vaciarlo de cosas triviales.

Estas son algunas propuestas para conseguir una lista eficaz que nos ayude a conseguir nuestros objetivos:

- Clasificar las actividades de la lista por categorías: hogar, trabajo, llamadas, trámites, etc.
- Dividir los proyectos grandes en etapas más pequeñas.
- Asignar prioridades a las tareas en función de su importancia o urgencia. Por ejemplo, urgentes, importantes, pueden esperar...
- Limitar la lista diaria a no más de 10 cosas por hacer.
- No incluir más de dos proyectos grandes o difíciles.
- Incluir citas y responsabilidades con otras personas
- Dejar lugar para actividades urgentes que puedan surgir.

Al final del día, debemos evaluar si hemos cumplido con lo que teníamos anotado. Si no hemos podido llegar a todo, podemos mover las actividades no realizadas al día siguiente. Es necesario entender qué nos ha impedido llegar a nuestro objetivo para corregirlo en el futuro. Tal vez, nos hemos propuesto más de lo que somos capaces, y debemos reajustar nuestro listado. O somos de los que dejamos las

tareas para el final y necesitamos ponernos límites temporales para evitar la procrastinación. En ese caso, podemos recurrir a elementos que ayuden a nuestra memoria como alarmas en el móvil o notas en papel. No debe apurarnos tener nuestro escritorio o la casa llenos de post it para recordar las tareas que tenemos pendientes.

Es cierto que el TDAH dificulta nuestra planificación pero saberlo y asumirlo nos ayudará a ser conscientes de que necesitamos un extra para nuestra organización tanto laboral como personal. Y con determinadas herramientas podemos conseguir optimizar nuestro tiempo y nuestra energía y ser muy productivos.

Mueva las actividades no realizadas a la lista del día siguiente y vuelva a evaluar las prioridades

**Asegúrese de cumplir sus responsabilidades:**

- Si usted es de los que dejan todo para último momento, fije límites de tiempo.
- Conozca su estilo de trabajo: largos trechos o etapas cortas
- Conozca sus horarios de alta y baja energía
- Planifique sus actividades de acuerdo con su estilo y energía

Escuela de Gobierno

**eGob**®

<https://escueladegobierno.es>

Curso de  
Doble Certificación

# Análisis de Negocio y Gestión por Procesos

Director Académico:  
*Javier Peris*

- Duración 20 horas
- Cuatro sesiones de cinco horas
- Horario Ejecutivo
- Viernes tardes y sábados mañanas
- Curso en Directo y en Remoto
- Certificación BPA Leader
- Certificación BPM Executive
- Módulo 2: MasterGEIT®
- Módulo 2 MasterPPM®

MPPM®

MGEIT®

eGob®

**Del 5 al 13 de abril**



+ 34 96 109 44 44  
[campus@escueladegobierno.es](mailto:campus@escueladegobierno.es)



# TDAH: La fuerza del impulso

Hablar de impulsividad es, con frecuencia, hablar de TDAH. Sin duda, se trata de uno de los síntomas más llamativos y que más problemas provoca ya que es un rasgo de la personalidad caracterizado por la reacción rápida, inesperada y desmedida ante cualquier situación. Una condición por la cual la persona no puede controlar los impulsos, las tentaciones o los deseos que siente y por ello actúa sin tener en cuenta las consecuencias de los actos.

Es más, la impulsividad se define como una falta, la del control inhibitorio, que hace que las personas con esta carencia se vean envueltas en conductas orientadas a la gratificación inmediata y los estímulos intensos. Dicho así puede parecer sencilla de controlar pero nada más lejos de la realidad. No es algo que dependa de la voluntad de la persona sino que es un rasgo, una característica de sus funciones cerebrales. Numerosos estudios demuestran que los cerebros con TDAH presentan un córtex prefrontal más pequeño, un problema si tenemos en cuenta que esta parte del cerebro es la responsable del funcionamiento ejecutivo.

Por si esto fuera poco, hay que sumarle un problemático desequilibrio en los neurotransmisores, las sustancias químicas necesarias para que las neuronas realicen su trabajo con eficacia y puedan comunicarse entre sí. Una persona con TDAH produce menos neurotransmisores que un neurotípico. Pero ¿qué significa esto en la práctica? Pues, ni más ni menos, que hay una menor producción de noradrenalina, dopamina y serotonina que son las sustancias que controlan los impulsos, que proporcionan la sensación de placer y bienestar y que mantienen nuestros niveles anímicos y emocionales dentro de la normalidad. Es decir, tenemos un problema. Porque buscaremos por otro lado lo que nuestro cerebro no nos da. Y, lo haremos, como podéis imaginar, sin ningún control.



CONTINÚA EN  
PRÓXIMA PÁGINA



# JUST DO IT

Todo esto explica que las personas con TDAH, en su vida cotidiana, presenten actitudes como estas:

•**Hablar en exceso, de forma impulsiva y sin filtro alguno.**

Con frecuencia es muy complicado contener lo que se piensa o se siente sobre todo si es un tema que nos interesa. En estos casos, queremos expresar nuestros pensamientos con urgencia porque no podemos frenarlos y porque sabemos que, probablemente, si no los compartimos enseguida, se nos pueden olvidar. Un cerebro con TDAH procesa la información tan rápido que, a veces, ni siquiera deja que los demás terminen lo que están diciendo y constantemente interrumpe la conversación.

•**Dificultad para esperar o respetar el turno.** Algo que experimenta todo el mundo pero que, en las personas con TDAH, se produce con una frecuencia y una intensidad mucho mayor.

•**Dificultad para tolerar la adversidad y gestionar situaciones frustrantes de forma efectiva.** La impulsividad es prima hermana de la baja tolerancia a la frustración. Juntas, traen de la mano irritabilidad, enfados y falta de control lo que dificulta la interacción social y la inestabilidad de las relaciones personales.

•**Dificultad para priorizar.** Todo es interesante y tiene la misma importancia, de ahí que se salte de una tarea a otra, muchas veces sin llegar a terminar ninguna. De nuevo aquí, entra en juego el vértigo de no poder terminarlas si no se inician de inmediato.

•**Necesidad de emociones y de gratificación inmediata,** por lo que el riesgo de caer en conductas adictivas de cualquier tipo es muy elevado.

•**Conductas de riesgo,** como los deportes de riesgo o la conducción temeraria por lo que las personas con TDAH suelen ser más propensas a sufrir accidentes, desarrollar adicciones o tener problemas con la ley.

•**Decisiones impulsivas,** espontáneas que, aunque a veces resulten atractivas, pueden llevar a hacer las cosas sin pensarlas antes. Para evitar problemas, no sólo debemos tener cuidado con las palabras que salen de nuestra boca, sino también con el peso que tiene lo que decimos como, por ejemplo, decir que sí a una invitación, comprometernos a hacer algo que no podemos hacer, etc.

## El lado positivo de la impulsividad

A pesar de todas estas dificultades, la impulsividad también tiene sus ventajas. No solo nos da problemas en nuestro día a día, sino que hace de las personas con TDAH, personas únicas.

•Dedicamos menos tiempo a la toma de decisiones. A veces, con resultados cuestionables, pero sin duda, vivimos **la vida al máximo y experimentamos cosas nuevas que el resto no se atreve a experimentar.**

•La falta de control del impulso nos convierte en personas **espontáneas y creativas** resultado de un cerebro diferente que concibe el mundo de una forma distinta.

•Existen algunos trabajos en los que la impulsividad nos proporciona ventajas, como los **trabajos estresantes** donde se necesitan personas que actúen rápidamente y que respondan bien en situaciones complicadas.

•La impulsividad puede convertirnos en personas apasionadas. Detrás de tantas decisiones precipitadas y tantos fracasos, **hay personas muy resilientes que aprenden de sus fallos y que nunca desfallecen.**

Aunque no podamos controlar totalmente nuestro comportamiento impulsivo, podemos sacar ventajas de él, entrenando y puliendo este problema para convertirlo en una fortaleza. Si le dedicamos tiempo y esfuerzo, podría ser, sin duda, la fuente de nuestro éxito.

Curso de  
Doble Certificación

# Gestión de Proyectos

## OpenPM<sup>2</sup> (PjM) + ISO 21502

Director Académico:

*Javier Peris*

- Duración 20 horas
- Cuatro sesiones de cinco horas
- Horario Ejecutivo
- Viernes tardes y sábados mañanas
- Curso en Directo y en Remoto
- Certificación OpenPM<sup>2</sup> (PjM) Executive
- Certificación ISO 21502 Leader
- Módulo 3: MasterGEIT®
- Módulo 3 MasterPPM®

MPPM®

MGEIT®

eGob®

**Del 19 al 27 de abril**



+ 34 96 109 44 44  
[campus@escueladegobierno.es](mailto:campus@escueladegobierno.es)

# La Mente Errante

**El vagabundeo mental es la activación de la red neuronal por defecto. Por un lado, dificulta nuestra concentración voluntaria. Pero por otro, nos hace más creativos y nos ayuda en la resolución de problemas.**

Son muchos los síntomas que experimenta una persona con TDAH y cuando llega el diagnóstico uno es consciente de cuánto debe a esta condición, de que su falta de atención, su hiperactividad, su impulsividad, son producto del TDAH. Sin embargo, no todas sus manifestaciones son tan evidentes, o al menos, no tan conocidas.

De todas ellas, una de las más desconcertantes es, sin duda, el vagabundeo mental o la mente errante. Con estas dos definiciones tan gráficas, me refiero a la tendencia de la mente a divagar o vagar sin rumbo fijo. Dicho así, puede resultar interesante, atractivo o, cuanto menos, sugerente. Pero lo cierto, es que la mente errante puede ser un síntoma preocupante. Las personas con TDAH tienen dificultades para mantener la atención en una tarea específica y se distraen con facilidad. La mente errante puede ser una manifestación de esta falta de atención y concentración, lo que afecta su capacidad para realizar tareas y completarlas con éxito.

Para entender mejor este concepto, es importante recordar que nuestro cerebro, cuando necesita realizar una tarea que exige concentración, se focaliza en ella para llevarla a término. Pero cuando el cerebro tiene que hacer otras tareas más automáticas, como poner la lavadora o fregar los platos, apaga la atención focalizada y enciende la red neuronal por defecto. Y lo hace instantáneamente, de manera que nos lleva a otros pensamientos que nada tienen que ver con lo que estamos haciendo como pensar en la lista de la compra o en la revisión del coche. No es extraño ya que la mente errante o la red neuronal por defecto es algo habitual en todos los individuos. Se sabe que alrededor del 47% del tiempo nuestra mente pone el piloto automático y se dedica a vagabundear de un pensamiento a otro.

Sin embargo, en las personas con TDAH este desacoplamiento es mucho más habitual. Cuantas veces nos sorprendemos fuera de una conversación o de una situación porque nuestra mente ha empezado a divagar de forma involuntaria. Durante unos segundos, unos minutos, desconectamos absolutamente de todo lo que sucede a nuestro alrededor y cuando volvemos a la realidad, nos hemos perdido datos, información. Y, por si esto no fuese grave de por sí, ni siquiera somos conscientes de esa desconexión, pero sí de que algo ha pasado y de que no nos hemos enterado. Afortunadamente, el cerebro dispone de mecanismos para asegurarnos que podamos volver de esos paseos mentales y, de forma automática, igual que nos sacó de la realidad, nos devuelve a ella.



CONTINÚA EN  
PRÓXIMA PÁGINA







Pero ¿cómo es posible desconectar de manera tan involuntaria y absoluta?, ¿por qué se produce ese desacoplamiento extremo de la percepción y la atención en el que la propia atención no es capaz de ofrecer ningún estímulo a la consciencia? Según los estudios, ese lapso de atención y de falta de consciencia en el que la mente no está “en ninguna parte” definirían a priori la experiencia de la mente en blanco: el individuo no es consciente focalmente de ningún estímulo, ni interno ni externo. El problema para las personas con TDAH es que ese modo neuronal por defecto se pone en marcha también cuando estamos intentando realizar una tarea que requiere de nuestra atención focalizada lo que nos impide terminarla con éxito.

Los estudios indican que la gran mayoría del procesamiento cognitivo y el control del comportamiento parecen ocurrir fuera de la consciencia. De hecho, muchos estímulos se perciben e influyen en las emociones, aunque estas no lleguen a la consciencia. Este desacoplamiento de la atención y la percepción permite que esta divague sin control y que la mente detenga por completo su pensamiento consciente.

#### **El lado positivo de la mente errante**

Por último, es importante mencionar que la mente errante no es necesariamente algo malo. De hecho, esta red neuronal por defecto puede ser de gran ayuda ya que promueve que distintas regiones del cerebro interactúen unas con otras de modo automático para solucionar los problemas cotidianos. Nuestra mente cobra vida propia cuando estamos descansando de tareas conscientes y se dedica a adelantar trabajo y a proponer soluciones o a ponernos alarmas de otras tareas para que no se nos olviden. De hecho, algunos estudios sugieren que la mente errante o la mente en blanco puede ser un mecanismo natural de nuestro cerebro para mantenernos alertas y preparados para cualquier eventualidad.

Pero nuestra mente errante va mucho más allá y se empeña en buscar el significado de lo que nos ocurre, conectando el pasado, el presente y el futuro de manera que nos ayuda a mantener un sentido de nosotros mismos y a ser más creativos. Sin estos circuitos mentales para poder abandonarnos al vagabundo, la capacidad de nuestro cerebro para enfocarse en algo se agotaría y estaríamos desconectados de nosotros mismos y de los demás.

No hay duda de que nuestro cerebro dispone de determinados circuitos que favorecen el vagabundo de la mente y no todos tienen por qué ser negativos. Divagar tiene su lado positivo, pero como en todos los aspectos de la vida, la clave está en el equilibrio.

Curso de  
Doble Certificación

# Gestión de Programas

## OpenPM<sup>2</sup> (PgM) + ISO 21503

Director Académico:  
*Javier Peris*

- Duración 20 horas
- Cuatro sesiones de cinco horas
- Horario Ejecutivo
- Viernes tardes y sábados mañanas
- Curso en Directo y en Remoto
- Certificación OpenPM<sup>2</sup> (PgM) Executive
- Certificación ISO 21503 Leader
- Módulo 4: MasterGEIT®
- Módulo 4 MasterPPM®

MPPM®

MGEIT®

eGob®

**Del 3 al 11 de mayo**



+ 34 96 109 44 44  
[campus@escueladegobierno.es](mailto:campus@escueladegobierno.es)

# Evento de Cierre de Temporada 2024 de las Revistas Tecnología y Sentido Común y Stakeholders.news

El 19 de julio de 2024, las revistas Tecnología y Sentido Común y Stakeholders.News celebraron el Cierre de su novena y tercera temporada respectivamente con un interesante evento en la sede de UNE Asociación Española de Normalización, en Madrid.

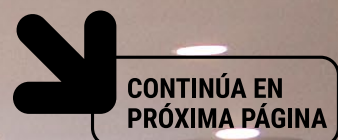


#TYSC / PÁG. 28

TECNOLOGÍA Y SENTIDO COMÚN

En una tradición que se inició el pasado año 2023, las revistas Tecnología y Sentido Común y Stakeholders.News prepararon un cierre de temporada a la altura tanto de la calidad de sus contenidos como del nivel de sus colaboradores. Con la inestimable colaboración de UNE Asociación Española de Normalización, el día 19 de julio de 2024 se reunió en Madrid un gran grupo de profesionales, entre los que estaban algunos de los colaboradores de nuestras revistas.

El evento comenzó con una bienvenida a cargo de Paloma García, Directora de Programas de Normalización y Grupos de Interés de UNE, y de Javier Peris, Director de las revistas Tecnología y Sentido Común y Stakeholders.News, en el que agradecieron a los presentes su asistencia, sobre todo a aquellos afectados por el incidente global en sistemas de información de grandes compañías de todo tipo que se dio en esa fecha.



# Evento Protagonista

De Gestionar a G  
con 'G' o Ganar

Ramsés Gallardo  
CISM, CGEIT, CISA

Past International  
President ISACA  
Executive Vice  
Privacy by Design  
ISACA Hall of Fame

Black

ors

Canada



# Gobernar...

Tras la bienvenida, se dio paso al ponente principal del evento, Ramsés Gallego, primer español (y tercer europeo) en ser nombrado para el "Hall of Fame" de ISACA internacional, evento que tuvo lugar en este 2024. Renombrado conferenciante, deleitó al público asistente con su charla "De Gestionar a Gobernar .... con 'G' de Ganar", en la que glosó las bondades de dar ese salto hacia el gobierno de las Tecnologías de la Información, sobre todo en los aspectos relacionados con la ciberseguridad. Ciertamente, un lujo contar con él para el evento.



CONTINÚA EN  
PRÓXIMA PÁGINA

Suscríbete

REVISTA  
**Tecnología &  
Sentido Común**

10  
**2024**  
**PREMIOS**  
**SAPIENTES**

Llanos  
Cuenca

21  
NUESTRA INVITADA  
A PTVC

Talento y  
Liderazgo

11  
FERNANDO BOCA

11  
Eficacia

11  
El dato

11  
bot

Cada primer domingo

REVISTA  
**Tecnología &  
Sentido Común**

<https://tecnologiaysentidocomun.com>

# Evento Protagonista







El siguiente acto fue la mesa redonda con cinco de los autores que colaboran con la revista Tecnología y Sentido Común en el que participaron: Alejandro Aliaga líder de la sección “Radio Security”, Renato Aquilino líder de la sección “Marcos y Normas”, Marlon Molina líder de la sección “Es Tendencia”, Marcos Navarro líder de la sección Ai Robot” que a partir de la proxima temporada pasará a llamarse “Ai Futuro” y Manuel Serrat líder de la sección “Futuro y Seguridad”.

Durante la mesa redonda de Tecnología y Sentido Común, estos cinco representantes respondieron a las preguntas del presentador y director de la revista, Javier Peris, acerca de los contenidos de la temporada que terminaba, y de qué se podía esperar de sus secciones en cuanto a contenidos y novedades en la décima temporada de la revista.


Alejandro Aliaga centró su intervención en recordad que el objetivo de su sección “Radio Security” es concienciar a los lectores de que existen vectores de ataque no convencionales asociados con las comunicaciones inalámbricas, y que, por la evolución tecnológica, es difícil que éstos se reduzcan.

Por su parte, Renato Aquilino, en su sección “Marcos y Normas” ha centrado sus contenidos en poner de manifiesto el gap existente entre las normas y quienes las escriben, frente a quienes las han de convertir en realidad en las organizaciones, algo que resulta extremadamente complejo en algunos casos.

Por lo que respecta a Marlon Molina, con su sección “Es Tendencia”, ha tratado de contar a los lectores en esta temporada que termina los temas que, mes a mes, han atraído la atención del sector por diferentes motivos.

Marcos Navarro anunció que su sección, a partir de la décima temporada, cambiaba de enfoque y de nombre, para explicar cómo es la vida en 2024, sólo dentro de diez años, gracias a tecnologías como la Inteligencia Artificial y la Robótica.

En cuanto a Manuel Serrat, explicó que con su sección “Futuro y Seguridad” ha tratado de poner el foco en aquellos aspectos de la evolución tecnológica que pueden suponer algún tipo de riesgo, y concienciar a los lectores para evitarlos.

 CONTINÚA EN PRÓXIMA PÁGINA

REVISTA  
**Tecnología & Sentido Común**

<https://tecnologiaysentidocomun.com>

# Evento Protagonista



Sharing

## Mesa Redonda "Stakeholders.news"

modera Javier Peris

 <b>Juan Manuel Dominguez</b> Sección: Organizaciones Resilientes	 <b>Luis Morán</b> Sección: Personas y Procesos	 <b>Jose Antonio Puentes</b> Sección: Tendiendo Puentes	 <b>Juan Jesús Urbizu</b> Sección: Teclo-transformación
--	---	--	--

# Stakeholders.news



*Suscríbete gratis*

REVISTA  
**Tecnología &  
Sentido Común**

19  
**2022  
PREMIOS  
SAPIENS**

Llanos  
Cuena

28

Talento y  
Liderazgo

18

Es  
tendencia

34

Ojo al dat

Ai Rob

31

Alejandro  
Blasco

30

Administración

30

Por Procesos

31

La Revista  
en Gestión de  
Riesgos y por

Los Pro  
cesos, Seguridad, F  
Tecnologías de la Inf

Finalizada esta mesa redonda, se llevó a cabo la segunda Mesa Redonda, que contó con cuatro de los colaboradores de la revista Stakeholders.News: Juan Manuel Domínguez líder de la Sección "Organizaciones Resilientes", Luis Morán líder de la sección "Personas y Procesos", José Antonio Puentes líder de la sección "Tendiendo Puentes" y Juan Jesús Urbizu líder de la sección "Tecno-transformación".

Dada la temática de la revista, fundamentalmente dirigida a aquellos profesionales de la gestión de proyectos, programas y portfolios y áreas conexas, las preguntas para los participantes en la mesa redonda se centraron en poner de relieve la necesaria aplicación de estándares y buenas prácticas en cada uno de los ámbitos que tratan las diferentes secciones de la revista.

Juan Manuel Domínguez, a través de su sección "Organizaciones Resilientes", expuso aspectos tales como que, en Japón, con aproximadamente 120 millones de habitantes, hay 45.000 empresas centenarias, frente a las poco más de 5.000 que existen en España con 48 millones de habitantes.

Luis Moran comentó algunos de los temas que había tratado durante esta tercera temporada en su sección "Personas y Procesos", y avanzó alguna de las cuestiones que va a tratar en la cuarta temporada de la revista.

José Antonio Puentes (sección "Tendiendo Puentes") compartió con los presentes algunas vivencias personales, relacionadas con las dificultades que la gestión de proyectos enfrenta en determinadas organizaciones.

Por último, Juan Jesús Urbizu, que estas temporadas ha escrito en su sección "Tecno Transformación", apuntó algunas de las cuestiones más relevantes a las que se enfrenta el gestor de proyectos, programas y portfolios en relación con la digitalización de las organizaciones, y más desde la irrupción para el gran público de los sistemas de inteligencia artificial.



CONTINÚA EN  
PRÓXIMA PÁGINA

REVISTA  
**Tecnología &  
Sentido Común**

<https://tecnologiaysentidocomun.com>



Tras las dos mesas redondas, Javier Peris anunció el nombramiento de los tres embajadores de la revista Stakeholders.News en Hispanoamérica más concretamente en Puerto Rico, Uruguay y El Salvador.

En Puerto Rico contaremos cada mes con la participación de Nesty Delgado en Uruguay contaremos con Daniel Sorokins y en el país de la eterna sonrisa "El Salvador contaremos con Luis Guardado quienes fueron nombrados y serán a partir de ahora Embajadores de Stakeholders.news.

Los actos de cierre de temporada terminaron con la entrega de los premios Tecnología y Sentido Común y Stakeholders. News, en esta ocasión en su edición de 2024.

El "Premio Tecnología y Sentido Común 2024" recayó en el Consejo General de Colegios Profesionales de Ingeniería Informática (CCII), por su aportación al progreso de la sociedad de la información, el impulso al desarrollo ético de los avances tecnológicos y la defensa y promoción de la ingeniería en informática. El premio fue recogido por José García Fanjul, secretario del CCII y vicedecano del Colegio Oficial de Ingenieros en Informática del Principado de Asturias.

Por otro lado, el "Premio Stakeholders.News 2024" fue otorgado a la Agencia para la Administración Digital de la Comunidad de Madrid, por haberse convertido en referente



en la innovación y digitalización de la administración pública y por su compromiso con el cumplimiento y la excelencia del servicio al ciudadano. Este premio fue recogido por Zaida Sampedro Préstamo, subdirectora general de Transformación y Gestión del Cambio de la Agencia para la Administración Digital de la Comunidad de Madrid.

Al terminar el acto, todos los presentes pudieron disfrutar de un magnífico networking alrededor de un espectacular catering que se sirvió en las mismas instalaciones de UNE, con lo que se dio por cerrada la temporada de ambas revistas. ¡Nos vemos en septiembre!



**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.

# TDAH: peligro de combustión por burnout

**La palabra burnout ha venido para quedarse en nuestro vocabulario. Cada vez aparece con más frecuencia en nuestras conversaciones y más aún si tenemos TDAH.**

¿Alguna vez has sentido un nivel de estrés laboral tan intenso que no puedes sobreponerte ni emocional ni físicamente?, ¿has experimentado dificultad para concentrarte, falta de motivación, irritabilidad o dolores de cabeza? Si has contestado afirmativamente a estas preguntas y estos síntomas se mantienen en el tiempo impactando de manera negativa en tu día a día, sin duda has padecido burnout.

El término burnout, o síndrome del trabajador quemado, hace referencia a un estado de agotamiento físico, emocional y mental que va acompañado de falta de motivación para realizar cualquier tarea. Esto puede deberse a varios factores, como un exceso de trabajo o la insatisfacción laboral, lo que afecta a la salud física y psicológica de las personas. El problema no es solo para el trabajador sino también para las empresas ya que provoca que los niveles de rendimiento y eficacia sean mucho más bajos. Tan es así que el síndrome del burnout está recogido como un riesgo laboral de carácter psicosocial en la Ley de Prevención de Riesgos en España y es, a menudo, una de las causas del absentismo laboral.

Para las personas con TDAH, el agotamiento es un compañero de viaje habitual. A pesar de que experimentamos altos niveles de energía nos cansamos más que nuestros pares neurotípicos y esto ocurre por varios motivos. En primer lugar, la dificultad para concentrarnos en nuestro trabajo puede hacer que seamos menos productivos y nos estremos más a pesar de que nos esforcemos el doble que el resto. Por ello, somos proclives a ponernos demasiada presión a nosotros mismos, a no descansar para no parecer perezosos, a exigirnos en exceso para poder cumplir con los plazos de las entregas. Queremos funcionar como los demás, haciendo las cosas de la misma manera y olvidamos que nuestro cerebro está cableado de forma diferente.

Así es, un cerebro con TDAH produce constantemente innumerables ideas e información que pueden afectar a las tareas que estamos realizando en ese momento por lo que este torrente de pensamientos desenfrenados causa dificultades en nuestra concentración. Este es el inicio de la lucha del TDAH contra el agotamiento y la fatiga que nos arroja irremediabilmente en brazos del burnout.



CONTINÚA EN  
PRÓXIMA PÁGINA





### ¿Por qué sufrimos burnout?

No hay una sola causa que explique el síndrome del trabajador quemado y es importante resaltar que a cada persona le afecta de distinta forma e intensidad, pero sin duda las condiciones del trabajo, el entorno o la duración de las jornadas preparan el camino para sufrirlo. Por lo general, la persona que lo padece suele estar sometida a altos niveles de presión, un mal ambiente laboral, excesiva carga de trabajo, mucha exigencia o incluso puede experimentar el sentimiento injustificado de estar poco cualificado para el desarrollo de sus funciones. Otro factor que empeora este síndrome es la diferencia entre las expectativas personales y profesionales del trabajador y la realidad laboral. Y, como hemos comentado, si a esta mezcla explosiva añadimos algunos ingredientes propios del TDAH como la baja autoestima, la necesidad de disimular constantemente los síntomas o la lucha contra la procrastinación, el resultado es un altísimo nivel de estrés, angustia y malestar.

Con TDAH o sin él, estamos frente a un problema laboral que ha aumentado ininterrumpidamente en los últimos años hasta alcanzar un nivel crítico cuyos efectos repercuten no solo en el trabajador que lo sufre sino también en el resto del equipo que se contagia de un estado de ánimo desfavorable, comete más errores y se compromete menos con el trabajo.

Por lo tanto, es importante que prestemos atención a las señales de alarma para saber si estamos padeciendo el síndrome del trabajador quemado y así poder tomar las precauciones necesarias cuanto antes. Los síntomas se presentan en tres niveles:

En primer lugar, el **agotamiento mental** que se manifiesta a través de sentimientos de temor por

el trabajo, actuación cínica, irritabilidad o enojo, desmotivación o desinterés, incapacidad para afrontar nuevos retos y una procrastinación descontrolada.

En segundo lugar, el **agotamiento físico** que conlleva una pérdida de energía acompañada de estrés crónico, malos hábitos de sueño, así como problemas de salud repentinos y frecuentes que pueden ir desde dolores de cabeza y resfriados hasta enfermedades mentales como la depresión y la ansiedad.

Y, por último, el **agotamiento emocional** que se exterioriza en forma de cinismo e irritabilidad acompañado de una sensación de disgusto y desesperanza en el puesto que se ocupa, la necesidad de aislarse del resto de los compañeros y la creencia de ser incapaz de afrontar nuevos desafíos.

Por lo tanto, es importante que si nos encontramos en esta situación lo aceptemos y reconozcamos que en esas condiciones no podemos seguir desempeñando nuestras funciones de manera eficaz. La buena noticia es que hay recursos y estrategias para poder combatirlo, pero para ello, lo primero es ser consciente de qué es el burnout y cómo se manifiesta.



Escuela de Gobierno  
**eGob**®  
<https://escueladegobierno.es>

Curso de  
Doble Certificación

# Service Management FitSM + ISO 20000

Director Académico:  
*Javier Peris*

- Duración 20 horas
- Cuatro sesiones de cinco horas
- Horario Ejecutivo
- Viernes tardes y sábados mañanas
- Curso en Directo y en Remoto
- Certificación FitSM Executive
- Certificación ISO 20000 Leader
- Módulo 5 MasterGEIT®
- Módulo 5 MasterPPM®

MPPM®

MGEIT®

eGob®

Del 17 al 25 de mayo



+ 34 96 109 44 44  
[campus@escueladegobierno.es](mailto:campus@escueladegobierno.es)





# Extintores para el burnout

Cada vez es más frecuente escuchar la palabra burnout en las conversaciones sobre el entorno laboral. Un problema más habitual en las personas que tienen TDAH. El burnout es un estrés laboral crónico, un estado de agotamiento físico o emocional que también implica la ausencia de la sensación de logro, pérdida de la identidad personal y una serie de sentimientos negativos hacia los compañeros de trabajo.

Afortunadamente, ante la virulencia del incendio provocado por el síndrome del quemado, los extintores resultan muy útiles para reducir las llamas a escombros, incluso en personas con TDAH. El primer paso para conseguirlo es reconocer que estamos siendo cercados por el fuego, ser conscientes del cansancio e identificar de dónde viene el estrés.

Para ello, resulta muy recomendable tomarse **unos días de descanso** para reflexionar sobre ello y romper el patrón de la tensión. Si este paréntesis no fuera suficiente, nunca viene mal alargar el descanso o incluso cambiar de puesto. Lo importante es concedernos ese espacio mental para relajarnos y bajar el ritmo. Si tienes TDAH, esta necesidad se vuelve mucho más acuciante, por lo tanto, no olvides tomarte un tiempo considerable para cuidarte y tomar un respiro para evitar la fatiga tan propia del TDAH.

Independientemente de estos descansos, durante la jornada laboral debemos tratar de disminuir el ritmo y **hacer pausas**, aún más necesarias si la hiperactividad es un síntoma destacado de nuestro TDAH. Puedes trabajar durante un tiempo determinado, unos veinticinco minutos aproximadamente y luego hacer una pausa de unos cinco minutos. Estas breves desconexiones de nuestro cerebro son fundamentales para recargarnos y prepararnos para continuar.

No olvides **establecer límites**. Trabaja solo durante las horas de tu jornada laboral y descansa los fines de semana. Desconecta digitalmente para garantizar tu tiempo de descanso, permisos, vacaciones o bajas por enfermedad.

Aprende a **escuchar tu cuerpo y tus emociones** y ajusta tus expectativas a la realidad de tu empleo y de tu condición. El TDAH viene de fábrica con un cerebro no convencional, dotado de grandes fortalezas como la creatividad o la facilidad para la resolución de problemas. Así que no debes frustrarte cuando las cosas no te salgan como a los demás. El nuestro es un camino distinto, ni mejor ni peor, solo diferente. Aceptarlo es parte del proceso para sacar el mayor provecho de nuestras virtudes por lo que es fundamental que ajustemos nuestras expectativas a la realidad de nuestras capacidades que son muchas y muy valiosas.



CONTINÚA EN  
PRÓXIMA PÁGINA



Ante la presión, debemos aceptar que **no podemos hacer todo**. Es muy habitual en las personas con TDAH redactar eternas “to do list” o lista de tareas por hacer, largas e inviables. Lo que añade una presión desmesurada y la sensación de falta de control. Ser realistas con nuestra capacidad y con el tiempo del que disponemos, nos ayudará a ser conscientes de hasta dónde podemos llegar.

Por otro lado, cuando nos enfrentamos a una tarea complicada, el simple hecho de pensar en ello nos puede provocar una parálisis. Antes de que esto ocurra, resulta muy efectivo dividir el trabajo en varias tareas pequeñas. No olvidemos que “piano piano si arriba lontano”. Y por supuesto, las recomendaciones generales para mejorar el TDAH cobran aquí más fuerza que nunca.

Sin duda, las **técnicas de relajación** tan necesarias para los pensamientos hiperactivos de los cerebros tedeacheros, se vuelven imprescindibles. Podemos gestionar la tensión con meditación, relajación, mindfulness o yoga o a través de actividades relajantes, como ver tu serie favorita, practicar la respiración profunda o pasear por la naturaleza.

Sin olvidar, por supuesto, el kit de cuidados básicos: **sueño, nutrición e hidratación**. Dormir es fundamental para todos, pero para los que padecemos TDAH es la gasolina de nuestro día a día. Durante el sueño, se limpia nuestro cerebro y se reparan nuestros tejidos, eliminamos los residuos acumulados y segregamos hormonas que reparan nuestras células.

Lo mismo ocurre con la alimentación. Numerosos estudios demuestran la relación entre el estómago y el cerebro. De hecho, al intestino se le denomina el segundo cerebro ya que es el órgano con mayor número de neuronas después del cerebro y la médula

espinal, neuronas que producen neurotransmisores fundamentales para la regulación emocional como la serotonina.

También necesitamos agua, así que bebe con frecuencia porque este simple gesto hace que nuestro cerebro funcione más rápido, mejora la concentración, equilibra nuestro estado de ánimo y nuestras emociones, nos ayuda a dormir mejor y mejora la memoria.

Si a todo esto le añadimos el ejercicio, tendremos completa la receta para desterrar el burnout. No importa la modalidad deportiva que escojas, sea la que sea mejorará tu estado de ánimo, eliminará la ansiedad y aumentará tu concentración a base de una inyección de endorfinas.

Y, lo más importante, no olvides divertirte y darte un capricho de vez en cuando. Fomenta tu vida social y dedica tiempo a todo aquello que te haga disfrutar.

A veces, a pesar de todas estas medidas, el burnout resulta demasiado difícil de gestionar. En ese caso, no dudes en buscar ayuda en las personas en las que confíes o en un profesional que te oriente con consejos médicos o, en última instancia, con tratamiento farmacológico. El diagnóstico adecuado también puede ayudarte a reconocer tus problemas y a realizar los ajustes necesarios en tu lugar de trabajo para gestionar tu carga de tareas y establecer límites para evitar recaídas.

Al final, superar el burnout y el agotamiento por TDAH es cuestión de equilibrio entre el trabajo y el descanso, el autocuidado y la productividad y entre las obligaciones y el entretenimiento. Y ese equilibrio, está en tus manos.

Escuela de Gobierno

**eGov**®

<https://escueladegobierno.es>

Curso de  
Doble Certificación

# Seguridad de la Información

**CSX +  
ISO 27001**

Director Académico:

*Javier Peris*

- Duración 20 horas
- Cuatro sesiones de cinco horas
- Horario Ejecutivo
- Viernes tardes y sábados mañanas
- Curso en Directo y en Remoto
- Certificación CSX Executive
- Certificación ISO 27001 Leader
- Módulo 6: MasterGEIT®

**MGEIT**®

**eGov**®

**Del 7 al 15 de junio**



+ 34 96 109 44 44  
[campus@escueladegobierno.es](mailto:campus@escueladegobierno.es)



**LIVE  
STREAMING**



# Se buscan entornos laborales neuroinclusivos

Multitud de estudios confirman que contar con personas que piensan y ven el mundo de forma diferente es un factor fundamental para que una empresa funcione a plena capacidad. Por ello, combinar el talento neurodivergente en cualquier grupo de trabajo es cada vez una opción más rentable para las compañías.

La neuroinclusividad es una tendencia que ha llegado para ocupar el puesto que por derecho le corresponde en las empresas, aunque lo está haciendo con un ritmo más lento del deseable. Cada vez es más evidente que una fuerza laboral inclusiva puede aportar beneficios sorprendentes ya que estos profesionales piensan y actúan de manera alternativa. Esto se traduce en soluciones diversas para los problemas, en habilidades únicas como la capacidad de prestar atención al detalle o una fuerte concentración en tareas específicas. Que la suma de cerebros neurotípicos y neurodivergentes es la fórmula más apropiada para la complementariedad laboral es algo incuestionable para grandes compañías como Google y Amazon, que ya han implementado iniciativas de neurodiversidad en el ámbito laboral, enfocadas principalmente a la innovación y a los equipos de alto desempeño.

Sin duda, esta es una gran noticia para las personas con TDAH o con cualquier otra neurodivergencia porque para ellos, el lugar de trabajo es uno de los ámbitos más comunes en los que los adultos con TDAH encuentran dificultades. Esto es así por varios motivos ya que sus síntomas se traducen con frecuencia en retrasos, desorganización, olvidos o mala gestión del tiempo. Lo que, sumado a la falta

de información y la incompreensión por parte de los equipos de RR.HH. o de sus propios jefes o compañeros, puede hacer del lugar de trabajo el talón de Aquiles de su día a día.

El tratamiento multimodal, así como la gestión personal de los síntomas, son herramientas imprescindibles para un correcto manejo del trastorno. Pero, sin duda, no son suficientes y se hace necesario implementar algunas fórmulas sencillas dirigidas a crear un entorno laboral que valore y estimule la creatividad y la innovación entre los empleados:

**Espacios de trabajo flexibles** que pasan por adaptar el área de trabajo para satisfacer las necesidades individuales. Los empleados neurodivergentes necesitan unas condiciones de trabajo adecuadas, adaptaciones que suponen un mínimo coste económico para las compañías, pero que permiten que sus trabajadores desarrollen al máximo sus capacidades. Es importante evitar la iluminación brillante que implique el aumento de la carga sensorial y que pueda distraerles, oficinas cerradas con espacios de trabajo individuales. Por el contrario, es muy útil facilitar auriculares que aislen del ruido exterior, descansos breves pero frecuentes o zonas tranquilas para aquellos que puedan sentirse abrumados por el ruido o la actividad constante o donde puedan caminar y dar rienda suelta a su hiperactividad.



CONTINÚA EN  
PRÓXIMA PÁGINA





**Horarios flexibles.** Cada persona funciona mejor a determinadas horas, que pueden coincidir, por ejemplo, con el momento en el que toman la medicación. Por eso es fundamental permitir horarios de trabajo flexibles y la opción de trabajar desde casa como fórmula para una óptima gestión de la energía y la productividad.

Promover un **ambiente de trabajo abierto y colaborativo** donde los empleados se sientan cómodos para compartir sus ideas. Esto pasa porque los equipos posean una información clara y precisa de qué es una neurodivergencia y de las especiales características de sus compañeros.

Fomentar la cultura de la diversidad preparará a los trabajadores adecuadamente para facilitar la incorporación del talento neurodivergente y conseguir un mayor compromiso con este proceso.

Para ello, es clave un liderazgo inclusivo que valore la diversidad y promueva una cultura de inclusión y respeto, y una comunicación clara y directa que respete las diferentes formas en que las personas procesan la información.

Para los adultos con TDAH, siempre es mucho más efectivo evitar trabajos monótonos y repetitivos, las funciones administrativas, las instrucciones verbales, más complicadas de asimilar, así como las reuniones de larga duración.

**Incentivar la creatividad y la innovación** a través de programas de reconocimiento con la posibilidad de poner en común esas soluciones alternativas tan propias de los cerebros neurodivergentes. Para ello, resulta imprescindible ofrecer programas de

capacitación y desarrollo profesional para mejorar habilidades y conocimientos que permitan sacar partido a las fortalezas neurodivergentes.

La implementación de estas sencillas adaptaciones aporta múltiples beneficios al potenciar rasgos característicos de las personas con TDAH como la independencia, la toma de riesgos, la alta energía, la curiosidad, el sentido del humor, la creatividad, la empatía, la impulsividad o la hiperactividad.

A pesar de todo lo dicho, para la mayoría de las personas tener TDAH se percibe como algo negativo porque se desconfía de aquellos que piensan y se desempeñan de manera diferente a lo que se considera “estándares normales” para una sociedad y un rango de edad determinado. Pero fomentar un entorno laboral que valore la creatividad y la innovación, no solo beneficia a los neurodivergentes, sino que también aporta una fuerza laboral más diversa, resiliente y productiva.

Sin duda, es el momento de abrazar la neurodiversidad y descubrir esas empresas que valoran y aprovechan este potencial ilimitado en el entorno laboral.



Curso de  
Doble Certificación

# Continuidad de Negocio

**BCI +**  
**ISO 22301**

Director Académico:  
*Javier Peris*

- Duración 20 horas
- Cuatro sesiones de cinco horas
- Horario Ejecutivo
- Viernes tardes y sábados mañanas
- Curso en Directo y en Remoto
- Certificación BCI Executive
- Certificación ISO 22301 Leader
- Módulo 7: MasterGEIT®

**MGEIT**®

**eGov**®

**Del 5 al 13 de julio**



+ 34 96 109 44 44  
[campus@escueladegobierno.es](mailto:campus@escueladegobierno.es)



# Y tú ¿procrastinas?

Procrastinación o el hábito de retrasar o sustituir actividades, situaciones o tareas prioritarias que deben atenderse y que sustituimos por otras más irrelevantes o agradables, pero a veces contraproducentes, para evitar tener que hacer las tareas prioritarias.

¿Quién no procrastina de vez en cuando? El problema se presenta cuando esto se convierte en una costumbre difícilmente superable. No hay duda de que no es una cuestión de pereza, porque el que procrastina hace algunas tareas, pero deja de lado otras.

Si pensamos en las características de los expertos en procrastinación, comprobamos que son personas con rasgos como la impulsividad, los pensamientos intrusivos que impiden mantener el foco, el perfeccionismo asociado a la parálisis por análisis, la falta de autoestima ya que no están seguros de sus habilidades, el miedo a los juicios negativos así como la dificultad para organizarse o priorizar.

Todo lo anterior define el TDAH, así que la pregunta es inevitable: ¿el TDAH provoca la procrastinación? Por supuesto, no, pero tampoco hay duda de que las personas con TDAH presentan problemas para planificar sus actividades, concentrarse y realizar tareas complejas o tediosas. De ahí, la tendencia a dejar las cosas para más adelante, de olvidar algunas tareas y de incumplir los horarios. Es evidente que las desventajas del TDAH contribuyen a la procrastinación pero este no es un problema exclusivo de las personas con TDAH, de hecho es bastante común, pero sí que es cierto que en los adultos con TDAH se presenta con más frecuencia que en la población neurotípica.

## ¿Por qué procrastinamos?

Las personas con TDAH no procrastinan por ser vagos, o desorganizados. Tampoco se trata solo de una mala gestión del tiempo. El origen se encuentra en una autorregulación inestable de las emociones y los estados de ánimo, uno de los síntomas más característicos de su condición. Son muy conscientes de lo que tienen que hacer, pero incapaces de convertir la intención en acción porque determinadas tareas les producen estados de ánimo negativos. Regular, ordenar y controlar esas emociones es uno de los aspectos más desafiantes del TDAH.

La procrastinación se ceba especialmente en tareas rutinarias, como las burocráticas o las domésticas, ya que son tediosas y carentes de gratificación. Y sin embargo, las personas con TDAH sienten que resuelven con más eficacia las cosas cuando se ven acuciados por los plazos así que, en muchas ocasiones, las dejan para el final a propósito porque de esta forma, optimizan el resultado.



CONTINÚA EN  
PRÓXIMA PÁGINA





No hay duda de que la procrastinación proporciona alivio por un tiempo, evitamos afrontar algo que no nos apetece hacer por el motivo que sea. Pero la idea de ese trabajo que se posterga permanece en nuestra cabeza y nos genera preocupación y angustia. Al final, las consecuencias del trabajo constantemente interrumpido, pensando que pueden esperar para más adelante, provoca mucha frustración que es difícil de gestionar.

Sea como fuere, esta conducta evasiva hacia determinadas obligaciones siempre conlleva problemas, frustración y lesiona nuestra autoestima. Pero, por otro lado, ofrece algunas falsas recompensas que nos hacen sentir bien aunque por un tiempo limitado.

A veces procrastinamos porque nos convencemos a nosotros mismos de que estamos ocupados y así nos sentimos importantes. Otras, porque caemos en el victimismo, llamamos la atención y terminamos recibiendo ayuda del resto. Puede que busquemos excusas para no hacer las cosas y nos autoengañamos con nuestras propias mentiras o que evitemos hacer cosas desagradables, complejas o tediosas porque tenemos baja tolerancia a la frustración. Y en otras ocasiones, simplemente por miedo a hacerlo mal o a las críticas, evitamos las tareas complicadas.

Es importante entender por qué lo hacemos, y para ello, lo primero es identificar qué es lo que tanto nos cuesta hacer: tareas administrativas, trámites personales, reuniones de trabajo, contestar los mails o las llamadas de teléfono, dejar de fumar, ir al gimnasio, las tareas domésticas...

A continuación hay que tener claro si son tareas realmente importantes o urgentes y, en ese caso, preguntarnos qué nos impide realizarlas, si tenemos tiempo para hacerlas

y pensar en los beneficios de afrontarlas. Y, entender, qué tipo de procrastinador somos, aclarará muchas de nuestras dudas:

- Aquellos sobrepasados por las emociones que la tarea que tienen entre manos les provoca como miedo o ansiedad ante el resultado.
- Los que no comienzan hasta que no han recibido una dosis de dopamina que les motive.
- Los buscadores de enfoque que necesitan ver claramente la tarea organizada para ponerse en marcha.
- Los que no comienzan hasta que no tienen la fecha límite muy próxima.
- Los que sufren parálisis por la perfección, demasiados críticos y exigentes consigo mismos.
- Los que tienen demasiadas opciones y son incapaces de decidir, convencidos de que el trabajo es infinito e inabarcable.

Sea cual sea tu tipo de procrastinación es importante conocer las causas para poder afrontarla. Y, por supuesto, tener en cuenta que a veces no es necesario llenar nuestro día a día de tareas, ser conscientes de que hay que priorizar y resolver, pero también disfrutar, cuando se pueda, de no hacer nada y dejar determinadas obligaciones en standby.

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

Curso de  
Doble Certificación

**Gobierno  
de I&T**

**COBIT +  
ISO 38500**

Director Académico:  
*Javier Peris*

- Duración 20 horas
- Cuatro sesiones de cinco horas
- Horario Ejecutivo
- Viernes tardes y sábados mañanas
- Curso en Directo y en Remoto
- Certificación COBIT Executive
- Certificación ISO 38500 Leader
- Módulo 8: MasterGEIT®

**MGEIT**®

**eGov**®

**Del 6 al 14 de septiembre**



+ 34 96 109 44 44  
[campus@escueladegobierno.es](mailto:campus@escueladegobierno.es)



# Adiós a la procrastinación

Todos procrastinamos de vez en cuando y a todos nos cuesta salir de ese estado para afrontar las tareas pendientes. Pero, sin duda, las personas con TDAH tienen mayores dificultades para superar ese hábito debido a la expresión de síntomas como la mala gestión del tiempo, la autorregulación emocional o la baja autoestima.

Este plus de dificultad no debe desmoralizarnos ya que dejarnos llevar por la procrastinación nos generará serios problemas de ansiedad y angustia. Para combatir esta dinámica tan perniciosa, lo primero que tenemos que hacer es reconocer qué rasgos de nuestro TDAH exacerbaban la procrastinación, cuáles son las tareas que más postergamos y por qué lo hacemos. Y una vez que identifiquemos el origen del problema podremos poner en práctica algunos trucos para minimizar la procrastinación.

**-Descompón tu meta en otras más pequeñas,** trocéala en tareas más asequibles. Cuando un trabajo nos abruma, no sabemos cómo afrontarlo ni por dónde empezar, no vemos el final porque es largo y tedioso. En función de la urgencia, podemos dedicarle un tiempo limitado al día, 15 ó 30 minutos. A veces, pequeños esfuerzos de forma continuada son mucho más provechosos que varias horas al día sin resultados.

**-Reconduce tu energía.** Si somos de esas personas con TDAH que sufren parálisis por el análisis, tan característica de nuestro perfeccionismo, piensa que podemos utilizar esa fuerza mental que malgastamos creando escenarios que nos torturan en realizar la tarea. Sal a caminar, a concentrarte en tu respiración, cualquier cosa que te aleje de tus pensamientos y vuelve sin más a la tarea.

**-Proponte metas de tiempo realistas.** Tenemos un concepto del tiempo diferente y el hecho de configurar alarmas o poner fechas límites, puede resultar de gran ayuda. Si la procrastinación consiste en aplazar, los objetivos a largo plazo encajan perfectamente en este problema y siempre es mejor replantearlos como una colección de pequeños objetivos que hay que cumplir diariamente. Recuerda que lo peor que puedes hacer es decir que lo terminarás, por ejemplo, "este año" ya que es excesivamente amplio y te da demasiado tiempo para no hacer nada. Por lo tanto, objetivos pequeños en fechas concretas y cercanas es lo más recomendable.



CONTINÚA EN  
PRÓXIMA PÁGINA



**-Diviértete:** si las tareas son aburridas, intenta convertirlas en algo más excitante. Por ejemplo, escucha música o muévete si la actividad te lo permite. Sabemos que las personas con TDAH tenemos escasez de dopamina, el neurotransmisor que nos hace sentir bien, lo que genera un aburrimiento difícilmente controlable. Y somos conscientes de que hay que anteponer la responsabilidad a la diversión. Pero eso requiere de mucho control y planificar una recompensa al terminar la tarea siempre es de gran ayuda. También se puede programar una cantidad limitada de tiempo para una actividad divertida y regresar después al trabajo con más energía.

**-Conoce cómo fluctúa tu energía** ya que al igual que las emociones, en el TDAH cambian de forma rápida y constante. De esta forma, programaremos el trabajo más desafiante cuando nuestros niveles de energía sean más altos. Nuestra nutrición también afecta a nuestro estado de ánimo, así que prestemos atención a qué alimentos nos ayudan o nos perjudican. Y no olvidemos la importancia del ejercicio para estabilizar y canalizar nuestra energía.

**-Automatiza** lo que puedas. Cuando las tareas implican tomar muchas decisiones durante su realización es más fácil que se acabe interrumpiéndola. Sin embargo, cuando se hacen siempre de la misma forma se reduce el número de decisiones que hay que tomar en el proceso. Algo parecido se podría decir de la agenda. Si uno tiene un plan semanal que se mantiene similar a lo largo del tiempo no nos vemos en la necesidad de decidir cada día qué vamos a hacer.

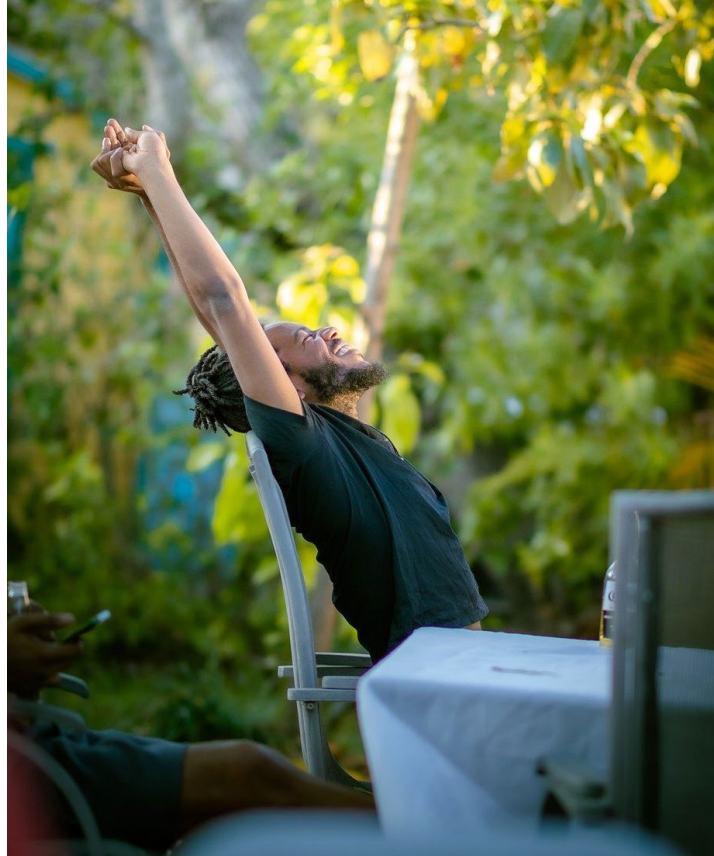
**-Reduce las distracciones,** por ejemplo trabajando siempre en el mismo lugar con las menores tentaciones posibles para no distraernos.

**-Desarrolla un mantra,** porque la repetición es la clave del éxito así que recuérdate a ti mismo tus metas todos los días. Transforma tu principal objetivo en una frase que describa el propósito como si hubiera sido logrado y repite esta frase regularmente. Es una buena manera de interiorizarlo.

**-Busca un compañero,** alguien cercano que te ayude con tu proyecto y que sea cómplice de tu progreso.

**-Comunica tus planes** ya que contar tus proyectos a otros te hará responsable ante ellos. Los demás se sentirán interesados y te preguntarán acerca de tus avances y eso te ayudará a superar los obstáculos.

**-Déjalo por escrito,** es más probable que lo logres si inviertes tiempo y energía en anotarlo. Además, el



poder tachar lo ya logrado nos hace sentir bien.

**-Revisa tus tareas regularmente.** Pregúntate por qué no has avanzado más de lo que lo has hecho, qué te detiene, si la meta aún es importante o no. Y si tus prioridades han cambiado, olvídate de ello.

-Y por supuesto, **recompénsate.** Siempre de forma proporcional al esfuerzo empleado pero prémiate por cada logro, sin importar lo pequeño que sea.

Disfruta de tu éxito. Recuerda el tiempo y el trabajo que has invertido para lograrlo, te mereces decirte a ti mismo que lo has conseguido. Y no comiences a trabajar en el próximo proyecto inmediatamente, date un respiro para recargar tu entusiasmo para el siguiente objetivo.



Escuela de Gobierno  
**eGob**®  
<https://escueladegobierno.es>

Curso de  
Doble Certificación

# Gobierno Corporativo

## COSO + ISO 37000

Director Académico:  
*Javier Peris*

- Duración 20 horas
- Cuatro sesiones de cinco horas
- Horario Ejecutivo
- Viernes tardes y sábados mañanas
- Curso en Directo y en Remoto
- Certificación COSO Executive
- Certificación ISO 37000 Executive
- Módulo 10: MasterGEIT®
- Módulo 1:0 MasterPPM®

MPPM®

MGEIT®

eGob®

Del 22 al 30 de noviembre



+ 34 96 109 44 44  
[campus@escueladegobierno.es](mailto:campus@escueladegobierno.es)



# Doblemente excepcional

**La doble excepcionalidad es una lucha de fuerzas dispares y antagónicas. Por un lado, la oportunidad de una inteligencia excepcional y por otro, las habilidades de un cerebro revolucionado y centrado en miles de estímulos a la vez.**

Imaginemos una persona con TDAH, el trastorno neurobiológico más común, caracterizado por la presencia de síntomas de inatención, impulsividad e hiperactividad que se pueden traducir en inquietud, nerviosismo, dificultad para esperar o para inhibir estímulos irrelevantes o conductas irreflexivas, entre otras manifestaciones. Un trastorno difícil de diagnosticar en adultos, con relativamente pocos años de estudio a sus espaldas, y que siempre viaja rodeado de una polémica alimentada por falsos mitos, negacionismo y estigmas de toda clase.

Imaginemos ahora una persona con altas capacidades (AACC) es decir, una persona con una inteligencia muy superior a la media, con un gran potencial, con una forma de aprender y de sentir diferente y con un desarrollo asincrónico.

No hay duda de que ambas son dos condiciones complejas por separado. Ahora imaginemos que confluyen en la misma persona, es decir, alguien que presenta TDAH y además altas capacidades. El resultado es la doble excepcionalidad. Por lo tanto, podemos decir que las personas doblemente excepcionales son aquellas que presentan altas capacidades intelectuales y creativas de forma simultánea con uno o varios trastornos limitantes, como por ejemplo el trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH), el trastorno del espectro del autismo (TEA) o dificultades de aprendizaje (dislexia, disgrafía, discalculia, etc.).

Si ya resulta difícil el diagnóstico por separado de cada una de estas condiciones, la detección de la doble excepcionalidad lo es aún más. Y esto es así por la escasez de información que existe al respecto, por su especial sintomatología, porque existen pocos profesionales capaces de identificarla, lo que nos da un error de diagnóstico o la falta del mismo, o porque una excepcionalidad solapa a la otra por lo que, en el mejor de los casos, una persona solo es diagnosticada o bien de su dotación intelectual, o bien de su dificultad de aprendizaje, con lo que no es tratado debidamente.

Lo más curioso es que la doble excepcionalidad no es la suma de dos condiciones complejas y paradójicas, sino que la suma de ambas es algo completamente distinto. Sin duda, la mejor forma de explicarlo es con la “metáfora del verde”, un concepto creado por Susan Baum, que relaciona la doble excepcionalidad con dos colores.



**CONTINÚA EN  
PRÓXIMA PÁGINA**





El amarillo representa la fortaleza de las AACC y el azul, el desafío del TDAH. Cuando se juntan, el resultado no es un trozo azul y otro amarillo, sino una gama infinita de verdes, con tantas combinaciones como personas doblemente excepcionales existen. E incluso, este verde no permanece inalterable ya que una misma persona, según el contexto puede un día aparecer más verde, otro más amarillo y otro más azul.

Desgraciadamente, toda esta gama de colores tan vistosos se traduce en problemas reales. Lo más normal es que un adulto con doble excepcionalidad no llegue a ser consciente de su condición si no ha sido diagnosticado en la infancia o en la adolescencia. Con mucha probabilidad, será un adulto que sabe que es muy inteligente pero que no se explica el porqué de tantos despistes, de tantos errores, de la dificultad para organizarse, para planificar su trabajo, para conseguir sus objetivos. Lo que le ocurre es que el potencial de las AACC tira hacia arriba, pero los síntomas del TDAH tiran hacia abajo.

Las personas con TDAH corrigen mejor las limitaciones de su sintomatología gracias a las AACC, buscan estrategias para compensar sus déficits. Sus altas capacidades intelectuales les proporcionan la motivación intrínseca que necesitan para cumplir objetivos, la perseverancia cuando algo es de su interés, los trucos para tener menos olvidos, para solucionar problemas...Es decir, tienen dos formas de afrontar esta complejidad, ponerse en modo AACC en lugar de en modo TDAH. Dicho así, parece sencillo, incluso ventajoso, pero no podemos perder de vista que en este caso también hay una doble ración de

hipersensibilidad, de hiperactividad mental, de tendencia a frustrarse con facilidad, de animadversión hacia las críticas, etc.

Y es más, la persona con doble excepcionalidad siente por partida doble que no encaja. Los adultos con TDAH se pasan la vida intentando encontrar su sitio en una sociedad diseñada para los neurotípicos. Lo mismo les ocurre a las personas con altas capacidades, que no dudan en sacrificar su inteligencia y su potencial con tal de sentir la pertenencia al grupo. Pero cuando una persona es doblemente excepcional, no es ni TDAH ni AACC en sentido estricto. No pertenece a ningún sitio.

La doble excepcionalidad sigue siendo el gran desconocido. A pesar de que el interés en el asunto ha ido en aumento con el consiguiente incremento de la investigación en este terreno, lo cierto es que la complejidad del diagnóstico diferencial hace que no siempre haya un consenso sobre la doble excepcionalidad, incluso que haya quienes dentro de la comunidad científica sigan insistiendo en que la doble excepcionalidad no existe.

El objetivo final no puede ser otro que poder diagnosticar porque sin un diagnóstico se corre el peligro de ser etiquetado como un vago, un irresponsable, un asocial, cuando en realidad no estamos frente a un problema de conducta, sino frente a una realidad neurobiológica. El diagnóstico es la explicación de lo que nos ocurre, de porqué somos como somos, cuáles son nuestras debilidades y cuáles las fortalezas que debemos trabajar.

Escuela de Gobierno

**eGov**®

<https://escueladegobierno.es>

Curso de Doble  
Certificación en:

# Gestión de Beneficios y Gestión de Portafolios

**P4MGO!**® BfM Leader

**P4MGO!**® Pfm Leader

Dirección Académica:  
*Javier Peris*

- Dos formatos para tu comodidad
- Opción A: Remoto en Directo
- Opción B: Virtual con Tutoría
- Metodología P4MGO!®
- Exámenes de Certificación Incluidos
- Certificación P4MGO!® BfM Leader
- Certificación P4MGO!® Pfm Leader
- Solicita tu admisión

MPPM®

MGEIT®

eGov®

Próxima Convocatoria en Directo

**Octubre 2024**

Solicita tu admisión en:



+ 34 96 109 44 44

[admisiones@escueladegobierno.es](mailto:admisiones@escueladegobierno.es)



**P4MGO!**

# NUEVOS MASTERS

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

**MasterGEIT®**  
Gobierno y Gestión de  
Información y Tecnología

**TITULACIÓN**  
**MasterGEIT®**

**CONTENIDO DEL MASTER**

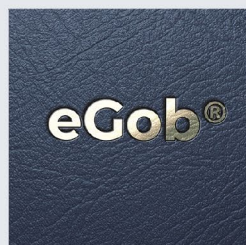
- Módulo 01: Gestión del Tiempo**  
Curso de Doble Certificación TSGP Yellow Belt + TSG4® Green Belt
- Módulo 02: Gestión de Procesos de Negocio**  
Curso de Doble Certificación BPM Executive + ISO 19510 Leader
- Módulo 03: Dirección y Gestión de Proyectos**  
Curso de Doble Certificación OpenPM® (PjM) Executive + ISO 21502 Leader
- Módulo 04: Dirección y Gestión de Programas**  
Curso de Doble Certificación OpenPM® (PjM) Executive + ISO 21503 Leader
- Módulo 05: Gestión de Servicios de Tecnología**  
Curso de Doble Certificación FISMA Executive + ISO 2000 Leader
- Módulo 06: Gestión de Seguridad de la Información**  
Curso de Doble Certificación CSI Executive + ISO 27000 Leader
- Módulo 07: Gestión de la Continuidad del Negocio**  
Curso de Doble Certificación en 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 38500 Leader
- Módulo 10: Gobierno Corporativo**  
Curso de Doble Certificación COSSO 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 participación de experiencias y anécdotas.
- ✓ Cursos de Doble Certificación convalidables por asignaturas del Master en Gobierno, Dirección, Gestión y Ejecución de Portfolios, Programas y Proyectos MasterPPM®.

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



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