

ESPECIAL “Mentes Divergentes”

DE Tecnología & Sentido Común



ESPECIAL

AGOSTO
2025

TDAH:
Desmontando
mitos (I)

08

Desmontando
mitos (2)

12

Fatiga
por TDAH

16

La realidad
del TDAH

20

Body doubling
o la capacidad
de duplicarte

24

Duplicación
corporal y
TDAH

28

Ceguera
Temporal

32

Un poco de
atención,
por favor

36

Decálogo para
cultivar el arte
de la atención

40

Insomnio, cuando
la mente no
se calla

44

Felices sueños

48

ESPECIAL

“Mentes Divergentes”

DE Tecnología & Sentido Común



EQUIPO TYSC

Javier Peris - El Gubernauta
Manuel Serrat - Futuro y Seguridad
Nacho Alamillo - Tecnoregulación en Prospectiva
Juan Carlos Muria - Diario de una Tortuga Ninja
Marlon Molina - Es Tendencia
Ricard Martínez - Ojo Al Dato
Marcos Navarro - Ai Futuro
Víctor Almonacid - La Nueva Administración
Alex Aliaga - Radio Security
Marta Martín - Mentes Divergentes



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%ADa-463a5a2a>

Youtube:

https://www.youtube.com/channel/UC-n02bjVXA3q9GP0_23DRwlw

Instagram:

<https://www.instagram.com/mujeresal-bordedeltdah/>

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.

ISSN 2951-8180

**La Escuela de Gobierno eGob®
Certifica su Sistema de Gestión
de Organizaciones Educativas
con la Norma ISO 21001**

Alcance: Formación Certificada y Programas Directivos para Alta Dirección,
Mandos Intermedios y Responsables de la Ejecución Estratégica
y el Cambio Organizacional en Organizaciones Públicas y Privadas



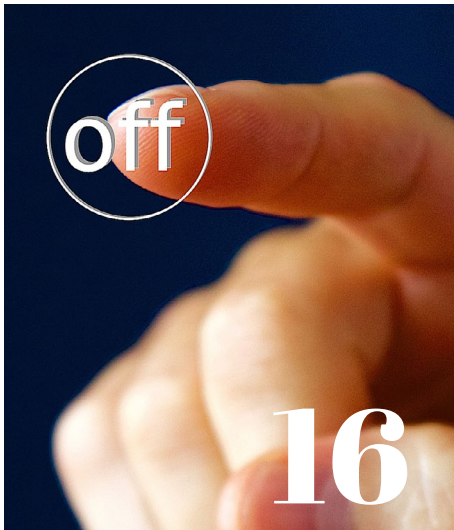
ESPECIAL
AGOSTO
2025



índice

DE CONTENIDOS

<https://tecnologiaysentidocomun.com>



**Fatiga por
TDAH**



**Body doubling o la capacidad
de duplicarte**



**Un poco de atención,
por favor**



**Insomnio, cuando la mente
no se calla**

Copyright

02

Índice de Contenidos

04

Este mes te recomiendo leer...

por JAVIER PERIS

07

TDAH: Desmontando mitos (I)

08

Desmontando mitos (2)

12

Fatiga por TDAH

16

La realidad del TDAH

20

Body doubling o la capacidad de duplicarte

24

Duplicación corporal y TDAH

28

Ceguera Temporal

32

Un poco de atención, por favor

36

Decálogo para culti- var el arte de la atención

40

Insomnio, cuando la mente no se calla

44

Felices sueños

48

Cierre de Temporada 2025 Revistas “Tecnología y Sentido Común” y “Stakeholders.news”

52

UNE presenta su Estrategia 2030 para lograr un mayor impacto de las normas en la sociedad

68

Índice

#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 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.



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



La Junta Directiva de la Asociación Profesional Española 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 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.



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.



Gobierno del Tiempo y Gestión de la Productividad con Time Slot Governance TSG4®



Gobierno del Tiempo y Gestión de la Productividad con TSG4 White Belt

Javier Peris

Tras más de veinte años en las trincheras del gobierno TI y el Cambio organizacional, he visto a demasiados profesionales brillantes ahogarse. Vivimos encadenados a las notificaciones, luchando contra un torbellino de urgencias que devora nuestra capacidad para el trabajo profundo. Creemos que el *burnout* es el precio del éxito.

He escrito “**Gobierno del Tiempo y Gestión de la Productividad TSG4 White Belt**” porque estoy convencido de que estamos equivocados y quiero demostrártelo.

Te aseguro que no es otro método de productividad; es un manifiesto para una verdadera revolución personal.

Con este libro “**Gobierno del Tiempo y Gestión de la Productividad TSG4 White Belt**”, mi objetivo es darte la dosis fundamental de

conocimientos que no sabías que necesitabas. En él, disecciono la enfermedad de nuestra era: el “Lingchi Temporal”, esa muerte por mil cortes de interrupciones que aniquila nuestro foco.

Este primer libro es un llamado a las armas. Te obliga a abandonar el rol de “Gestor eficiente del caos” para asumir tu verdadero poder y responsabilidad como “Gobernador de tu tiempo”. No ofrezco herramientas, sino algo mucho más valioso: un cambio de paradigma.

Mi meta es que veas tu semana no como una agenda que se llena, sino como un territorio soberano que debes gobernar.

TDAH: Desmontando mitos (I)

De todos los trastornos de la infancia el TDAH es, sin duda, uno de los que más mitos y bulos genera.

Desde hace algunos años se habla mucho sobre el TDAH y sin embargo se sabe muy poco sobre él y sobre los mitos que le rodean. Y, a pesar de ser el trastorno del neurodesarrollo más frecuente entre niños y adultos, tiene el dudoso mérito de ser, junto con el TEA, el trastorno con más esgtimas injustificados.

¿Por qué es así?

La respuesta no es sencilla pero sin duda, la información errática de algunos medios de comunicación, la falta de unidad de criterios de la comunidad médica, la dificultad de algunos padres para aceptar el diagnóstico de sus hijos o de los centros escolares por asumir un cambio de paradigma en su modelo educativo, son algunos de los factores que alían este cóctel explosivo y perjudicial para aquellos que lo sufren.

La lista de mitos sobre el TDAH es infinita. Pero merece la pena exponer algunos de los más estigmatizantes y rebartirlos con datos médicos y científicos ampliamente probados.



**CONTINÚA EN
PRÓXIMA PÁGINA**





1.El TDAH es un trastorno inventado. Falso, ya que está reconocido por todas las clasificaciones médicas internacionales y respaldado por cientos de estudios científicos. La evidencia científica muestra a través de los datos de neuroimagen que el TDAH tiene una base neurobiológica clara, con diferencias estructurales y funcionales en el cerebro de personas con TDAH, principalmente en las regiones implicadas en la atención, el control de la impulsividad y las funciones ejecutivas. Negar esta realidad retrasa el acceso al diagnóstico y al tratamiento adecuado y repercute de forma muy directa en la calidad de vida de las personas que lo padecen.

2.El TDAH es el resultado de una mala educación o de la falta de disciplina. La realidad es que estamos frente a un trastorno de origen neurobiológico que además tiene una carga genética en torno al 80%. Para los padres, la gestión del TDAH no es fácil y añadir más obstáculos culpándoles de ser los responsables, es totalmente injusto. Los padres se enfrentan a una condición compleja que requiere un enfoque integral con intervenciones educativas, terapéuticas y médicas, un enfoque muy alejado de la simple disciplina.

3.El TDAH está sobrediagnosticado, sobre todo en los niños varones. Es cierto que la prevalencia en los niños es mayor porque la expresión de los síntomas es diferente que en las niñas. Los primeros participan más del subtipo hiperactivo que es más fácilmente reconocible por ser más disruptivo y molesto. Sin embargo, las niñas participan más del subtipo inatento, enmascaran mejor sus síntomas y pasan desapercibidas. La realidad es que, a pesar de las cifras, el TDAH está infradiagnosticado, sobre todo en las niñas y los adultos. Se considera que un 50% de las personas con TDAH no tienen diagnóstico.

4.Las personas con TDAH son vagas y desinteresadas.

Muy al contrario, trabajan y se esfuerzan mucho más que el resto para llegar a los mismos objetivos. Esta creencia hace que sean infravaloradas y que ellas mismas terminen interiorizando esos juicios negativos. Las dificultades que experimentan no se deben a la falta de esfuerzo o interés, sino a un cerebro que funciona de una forma diferente y que tiene que adaptarse a un mundo pensado para los neurotípicos. No es una cuestión de inteligencia sino de ejecución.

5.El TDAH es una enfermedad que desaparece en la edad adulta.

Aunque es cierto que determinados síntomas evolucionan a medida que se madura y que otros, con el tratamiento adecuado, pueden atenuarse con el tiempo, es falso que se cure. Pensar así implica obviar las dificultades con las que se enfrentan las personas que lo padecen privándoles del diagnóstico en la edad adulta y del consiguiente tratamiento. El TDAH impacta de manera muy negativa en la vida de las personas, las expone a un riesgo real de abandono escolar, comportamientos adictivos, ansiedad y depresión o desempleo. Reconocerlo es el primer paso para proporcionar el apoyo necesario a lo largo de todas las etapas de la vida.

6.El TDAH es una moda. Algunas personas creen que se trata de una invención reciente que no existía en otras generaciones. De hecho, la primera referencia al TDAH se puede atribuir al médico alemán **Melchior Adam Weikard**, en un artículo sobre trastornos de la atención del año **1775**. El TDAH ha estado presente durante mucho tiempo, pero es en las últimas décadas cuando hemos desarrollado una comprensión más clara de sus síntomas y causas con el consiguiente aumento en los diagnósticos.

Es crucial informar y sensibilizar para dismantelar estos mitos y promover una mejor comprensión del TDAH basada en los datos científicos. Solo una información fiable y validada permitirá cambiar la percepción de la sociedad sobre el TDAH y mejorar la calidad de vida de las personas afectadas.

P4MGO![®] Essentials

Portfolio, Programme,
Project & Product
Management &
Governance



Desmontando mitos (2)

Los estigmas en torno al TDAH no solo no son ciertos, sino que son inabarcables. Lo que no es óbice para no luchar contra las falsas informaciones que etiquetan injustamente a una condición neurobiológica

El trastorno por déficit de atención e hiperactividad es una condición neurobiológica que afecta a millones de personas en todo el mundo. A pesar de estar más extendido de lo que se piensa y de los avances en la investigación, la lista de mitos que le rodea es infinita.

Hemos abordado los más habituales, pero sin duda, hay muchos otros pendientes de desmontar, porque solo a través del conocimiento y la educación se podrá construir una sociedad más inclusiva y colocar al TDAH en el lugar que realmente merece. Estos son algunos de los más habituales:

• **Las personas con TDAH no pueden tener éxito.** De hecho, es habitual que cuando se busca el diagnóstico muchos médicos lo desestiman porque los pacientes tienen estudios superiores, o un buen trabajo, o gestionan sus familias y sus hogares. No hay que olvidar que, con el apoyo adecuado, estrategias de manejo y adaptaciones, y mucho trabajo, se pueden alcanzar muchos objetivos personales y profesionales.

• **Las personas con TDAH son todas hiperactivas.** Es muy frecuente pensar que si alguien es muy tranquilo o introvertido no puede tener TDAH. No hay que olvidar, que el TDAH se manifiesta de tres formas: el subtipo inatento, el hiperactivo y el combinado. Muchas personas con TDAH participan del subtipo inatento y no muestran una hiperactividad e impulsividad muy marcada, por

lo que pasan desapercibidas, principalmente las niñas. Además, en la madurez la hiperactividad física suele moderarse, aunque la hiperactividad mental permanece o incluso, se agrava. Lo que no significa que se hayan curado o que no tengan TDAH.

• **El TDAH es una cuestión de fuerza de voluntad.** Lo cierto es que es una condición neurobiológica crónica que no se desaparece con más esfuerzo o con cambios en el estilo de vida. Por lo tanto, pedir a una persona con TDAH que se esfuerce es ignorar la naturaleza neurobiológica del trastorno y solo genera frustración y daños en la autoestima. La mejor manera de superarlo es implementando estrategias como la medicación, la terapia cognitivo-conductual o las técnicas de organización.

• **El TDAH es sólo un problema de falta de atención.** No hay duda de que este es uno de los síntomas nucleares, pero el TDAH va mucho más allá. De hecho, las dificultades más complicadas de gestionar son las relacionadas con las funciones ejecutivas, es decir, las habilidades mentales que se encargan de ayudarnos a conseguir nuestros objetivos y que controlan el procesamiento general del cerebro, tanto de la organización como de la regulación.

• **El TDAH afecta a la inteligencia.** Con frecuencia se relaciona el bajo rendimiento de las personas con TDAH con el aburrimiento, el descuido o la pereza,



CONTINÚA EN
PRÓXIMA PÁGINA





es decir se asocia a defectos de personalidad, en lugar de reconocer las dificultades del trastorno. De nuevo aquí, entran en juego las funciones ejecutivas que son las responsables de poder mantener una acción en el tiempo, resolver problemas y persistir hasta llegar a un objetivo. Es más, no es extraño que confluyan el TDAH y las altas capacidades, lo que se conoce como doble excepcionalidad. Es decir, muchas personas con TDAH son altamente inteligentes y creativas, aunque se enfrenten a dificultades en áreas como la organización y la concentración, lo que puede imposibilitar la manifestación completa de su potencial.

- **El TDAH no es preocupante si no provoca fracaso escolar.** Sin embargo, son numerosos los casos en los que el niño no presenta fracaso escolar porque su nivel de inteligencia está compensando las dificultades que provoca el trastorno. Los problemas pueden presentarse en el ámbito familiar o social debido a la inatención o la impulsividad, lo que repercute en su relación con el entorno y su autoestima.

- **La medicación del TDAH provoca adicción.** Los fármacos cubren el déficit de neurotransmisores de los cerebros con TDAH. No alteran el funcionamiento cerebral, solo normalizan los niveles deficitarios de dopamina y noradrenalina en las áreas cerebrales implicadas en el TDAH. Y cuando el tratamiento se suspende, lo único que ocurre es que el cerebro vuelve a su estado inicial, es decir, a ser deficitario en estos neurotransmisores y sufrir las dificultades iniciales. La prueba más

evidente de que la medicación no es adictiva es que a las personas con TDAH a menudo se les olvida tomársela.

- **Hay que descansar de la medicación en las vacaciones y los fines de semana.** Lo cierto es que la medicación no se prescribe solo para mejorar la atención o la impulsividad, sino también para mitigar otros síntomas que afectan a las relaciones sociales, a la hiperactividad mental o a la mala gestión de las funciones ejecutivas. Y para todos estos problemas, no hay vacaciones ni festivos.

La lista de mitos es infinita y, sin duda, todos estos estigmas tienen consecuencias negativas y reales en las personas con TDAH que son señaladas y etiquetas injustamente y, lo que es más preocupante, retrasan o evitan el diagnóstico y su consecuente tratamiento. Las dificultades diarias del TDAH son realmente significativas y si a éstas les sumamos estas creencias erróneas, vivir con TDAH se hace aún más costoso.

No hay una forma más efectiva de formentar una sociedad inclusiva que desmontar los estigmas a través de la concienciación y la educación. Y entender que, en un mundo neurodiverso en el que cada persona posee una configuración única de habilidades y talentos, es esencial reconocer que ni el diagnóstico de TDAH, ni los síntomas, definen la capacidad de una persona ni la limitan en ningún sentido.

¿Demasiada Iniciativas?

¿Alineamiento Estratégico Cuestionable?

¿Dificultad para Priorizar?

¿Vision basada en Silos o Islas?

¿Falta de foco estratégico en el valor a largo plazo?



Alienamiento Estratégico de las iniciativas
Priorización Basada en el valor
Optimización de Recursos
Gestión de Riesgos Corporativos
Ejecución Estratégica Efectiva



soluciones@p4mgo.com
<https://p4mgo.com>

Fatiga por TDAH

10 razones por las que siempre estás cansado

No hay duda de que las personas con TDAH generalmente muestran un aspecto enérgico y repleto de vitalidad. Pero lo cierto es que son personas que se esfuerzan cada día por vencer un agotamiento crónico provocado por sus síntomas.

Cuando hablamos de trastorno por déficit de atención e hiperactividad nos imaginamos una persona hiperactiva, con un nivel de energía muy elevado y una actividad frenética.

Sin embargo, las personas con TDAH suelen estar muy cansadas. La fatiga forma parte de su día a día y la sensación constante de agotamiento les sigue como si fuera su propia sombra. Y no se trata solo de un cansancio físico sino también de un cansancio mental y emocional que es aún más preocupante.

¿ES EL TDAH LA EXPLICACIÓN AL CANSANCIO PERMANENTE?

Lo cierto es que no hay una única causa que lo explique, más bien es un cóctel de problemas que forman la tormenta perfecta para que el TDAH provoque tanta fatiga. Estos son los motivos más habituales.

1. Hiperactividad e hiperconcentración

La hiperactividad en el TDAH puede ser agotadora a nivel físico. Esa necesidad constante de moverse y la dificultad de permanecer quieto consumen una cantidad significativa de energía. Por el contrario, la hiperconcentración suele provocar agotamiento, pero mental ya que, durante la hiperconcentración, las personas pueden estar tan absortas en una tarea que ignoran necesidades físicas como comer o dormir, lo que provoca fatiga.

2. Problemas de sueño

El TDAH viene de fábrica con ciclos de sueño alterados, lo que incluye dificultad para conciliar el sueño, continuos despertares durante la noche,

activación mental nocturna, síndrome de las piernas inquietas, entre otros. La mala calidad del sueño conduce directamente a un aumento de la somnolencia diurna y una reducción de la función cognitiva, así como al deterioro de los circuitos de activación, alerta y regulación del cerebro.

3. Estrés por el manejo de los síntomas

Sin duda, el esfuerzo que se requiere para mantener la concentración, la organización y el control de las conductas impulsivas puede ser mentalmente abrumador. Este estrés tiene un efecto directo en los niveles de energía, en el agotamiento y la depresión.

4. Aburrimiento

Las tareas rutinarias o carentes de estimulación provocan un aburrimiento en las personas con TDAH que es agotador mentalmente. El cerebro lucha por mantenerse activo y alerta en estos entornos menos estimulantes, con el consiguiente desgaste de energía.

5. Problemas de dopamina

Un cerebro con TDAH es un cerebro con unos niveles deficientes de dopamina, el neurotransmisor que nos permite regular las respuestas emocionales y actuar para lograr recompensas específicas y el responsable de los sentimientos de placer y recompensa. Esta alteración de los niveles provoca sensación de fatiga y falta de motivación, lo que hace que las actividades diarias sean más extenuantes y menos gratificantes.



CONTINÚA EN
PRÓXIMA PÁGINA

off



6.Dosis inadecuada de medicamentos

Los medicamentos, en particular los estimulantes, son una de las patas fundamentales en el tratamiento del TDAH. Pero es muy complicado dar con el medicamento correcto y la dosis adecuada. Cuando este no es así, los desajustes pueden ser los culpables de una ansiedad abrumadora e incluso de agravar los efectos secundarios.

7.Sobrecarga sensorial

Muchas personas con TDAH participan de una mayor sensibilidad a su entorno y suelen sobreestimularse por el ruido, la luz o demasiada gente, por la textura de los alimentos o la sensación que producen ciertos tejidos.

Entonces, se sobreestimula uno o varios sentidos y el cerebro envía demasiada información para ser procesada y, por lo tanto, se produce la consiguiente fatiga significativa y la necesidad de un período para recuperarse.

8.Niebla mental

Con este término nos referimos a la confusión mental provocada principalmente por la disfunción cognitiva en el TDAH, es decir, la dificultad para organizar, planificar, tomar decisiones, establecer metas y autorregularse. de manera que las tareas cognitivas que, en principio, son simples se vuelven abrumadoras lo que contribuye aún más al ciclo de fatiga. Cuando la niebla mental se

instala trae consigo olvidos, despistes, confusión y, por supuesto, cansancio.

9.Fatiga por decisión

O la fatiga por la toma constante de decisiones, lo que conlleva un agotamiento mental, ya que la dificultad para decidir es uno de los síntomas característicos. El cerebro queda extenuado sobre todo cuando las decisiones son complejas, cuando hay estrés, cuando se es perfeccionista o hay falta de sueño, condiciones recurrentes en las personas con TDAH.

10.Picos de energía

Son esos momentos en que las personas con TDAH se muestran eufóricos y se ven inmersos en una actividad febril, realizan múltiples tareas y son muy efectivos. Pero cuando la energía decae, se sienten extenuados por el esfuerzo.

En las personas con TDAH suelen coincidir varias de estas circunstancias a pesar de la imagen de ser siempre muy energéticos, vitales e incansables. La fatiga es un compañero de viaje persistente, un compañero que necesita herramientas y estrategias que le mantengan a raya para poder afrontar el día a día.

¿Objetivos ambiciosos?
¿Cambios transformadores fallidos?
¿Sinergias desaprovechadas?
¿Foco en entregables y no en beneficios?
¿Iniciativas sin visión de conjunto?



Maximización del Valor
Nuevas Capacidades Organizacionales
Gestión de interdependencias
Gobierno de la Transformación
Consolidación de beneficios



soluciones@p4mgo.com
<https://p4mgo.com>

La realidad del TDAH

El TDAH está rodeado de mitos, pero el más devastador es, sin duda, el que niega su propia existencia

Las personas que tienen TDAH conviven con un doble problema: por un lado, la gestión de los síntomas y, por otro lado, tener que justificar y explicar su diagnóstico porque la mayoría de la gente simplemente, no lo creen. Ni la sociedad, ni muchos de los psiquiatras que, en teoría, tienen que evaluarles, o ni siquiera el entorno más cercano. A día de hoy, el TDAH es un trastorno que casi nadie se toma en serio.

Pero, el TDAH, es una realidad. Si lo ponemos en cifras, la Organización Mundial de la Salud afirma que afecta al 8,8 % de la población mundial. Y si trasladamos este porcentaje a España, en nuestro país son 4.276.175 las personas que conviven con este trastorno, aunque se estima que el 50% no lo saben. Y dentro de este porcentaje, resulta llamativo que sean principalmente las niñas y las mujeres adultas las que no tienen diagnóstico. Lo que significa que casi dos de cada diez personas que lean este artículo, tienen TDAH y una, no lo sabe.

Esta es la realidad del diagnóstico en España. Una realidad que tiene un día marcado en el calendario, el 27 de octubre, para recordarnos que, aunque se hable del TDAH un día al año, esta condición se encuentra a diario en nuestras vidas.

Con esta fecha por bandera, Feaadah, la Federación Española de Asociaciones de TDAH, ha organizado una jornada formativa en el Parlamento para explicar a los 350 diputados, de los cuales unos 28 también tendrán TDAH, pero 14 no lo sabrán, como es el día a día de las personas con TDAH y exponer las dificultades a las que se enfrentan. Que son muchas y muy variadas, pero todas tienen un punto en común, y es la falta de información. Y este hecho conlleva no solo la estigmatización de las personas que lo sufren, sino, lo que es más grave, el cuestionamiento de la existencia del trastorno.

Puede parecer de perogrullo afirmar que la evidencia científica es, precisamente eso, una evidencia. Y lo que la ciencia nos dice es que la expresión de los síntomas nucleares (impulsividad, inatención e hiperactividad) tiene su origen en una alteración en las funciones ejecutivas debido a una irregularidad en la conexión entre



CONTINÚA EN
PRÓXIMA PÁGINA





diferentes redes de neuronas situadas en algunas áreas del cerebro. Las personas con TDAH disponen de un número menor de los neurotransmisores de dopamina y noradrenalina en el espacio intersináptico de las neuronas. Estas diferencias en la proporcionalidad de neurotransmisores se localizan en ciertas regiones del cerebro, principalmente en los lóbulos frontales y los ganglios de la base.

Datos que se han confirmado a través de múltiples estudios con neuroimagen en los que perciben anomalías anatómicas tales como la lentificación en el desarrollo cerebral y ligera disminución del volumen cerebral total, así como anomalías en estructuras cerebrales, concretamente un menor tamaño de córtex frontal, de los ganglios basales y del cerebelo.

Todo lo anterior es lo que denominamos evidencia científica. Dicho lo cual, resulta temerario además de incomprensible e injustificable seguir afirmando que el TDAH no existe, que es una moda o que "todos tenemos un poco de TDAH".

Mientras esta realidad no se imponga por encima de los mitos y los malentendidos, será mucho más complicado para los afectados llegar a un diagnóstico o afrontarlo sin que su día a día se convierta en una carrera de obstáculos insalvable.

Todo esto es lo que la Feadah, como portavoz de un colectivo que se siente indefenso ante tanta desinformación y falta de ayudas, quiso comunicar a la comunidad política y lo hizo concretando las bases mínimas para mejorar la calidad de vida de los afectados.

En primer lugar, la necesidad de un consenso basado en la evidencia científica que posibilite un diagnóstico y una intervención accesible y común para todo el país.

En segundo lugar, los medios necesarios para atender a los niños y adolescentes con TDAH. Porque lo cierto, es que la ayuda psicopedagógica media para cubrir una intervención multidisciplinar que evite el fracaso escolar y social de nuestros hijos, está en torno a los 400 euros mensuales.

Unos niños que no tienen acceso a las becas del Ministerio ya que exigen que además del trastorno presenten una comorbilidad, requisito que no es necesario para otros trastornos del neurodesarrollo. Esta discriminación solo ha sido atajada por Extremadura y Canarias, mientras que, en el resto, sigue vigente.

Y, por último, la exigencia de que se garantice el acceso al medicamento de primera opción para el TDAH. Llevamos meses con las farmacias desabastecidas en toda España y no se prevé una solución a corto plazo.

Las consecuencias de interrumpir un tratamiento farmacológico en un trastorno con los síntomas del TDAH en el día a día de las personas que lo sufren pueden ser muy graves y, a día de hoy, no se ha ofrecido ninguna explicación ni, mucho menos, una solución a este problema.

No está mal señalar todo lo anterior en un día del calendario, pero lo que la comunidad tedeachera necesita y reclama es una actitud respetuosa y la toma de soluciones consensuadas a nivel nacional. Porque, como ya he comentado, es un problema con un alcance mayor de lo que se quiere asumir.

**En la Escuela de Gobierno eGob®
impartimos Cursos de Doble Certificación
y nos certificamos por partida doble
ISO 9001:2015 + ISO 21001:2018**

Alcance: Formación Certificada y Programas Directivos para Alta Dirección,
Mandos Intermedios y Responsables de la Ejecución Estratégica
y el Cambio Organizacional en Organizaciones Públicas y Privadas



ISO 9001:2015

ISO 21001:2018



Body doubling o la capacidad de duplicarte

El recurso a un compañero que trabaje en el mismo espacio y con tareas similares, al modo de un doble corporal, se impone en el entorno laboral como un medio sencillo de aumentar la productividad.

La dificultad para concentrarnos no es exclusiva de las personas con TDAH. El contexto en el que vivimos, el exceso de información y de estímulos, nos invita con insistencia distraernos y despistarnos en la realización de las tareas diarias. Sobre todo, con esas tareas más tediosas y menos motivadoras que requieren de nosotros un plus de concentración.

El resultado es que no siempre cumplimos con lo que nos hemos planteado o con las exigencias profesionales o personales. Es aquí cuando la duplicación corporal se presenta como una estrategia que cuenta cada vez con más adeptos.

El concepto de duplicación corporal tiene su origen en las técnicas de terapia cognitivo conductual pensadas para ayudar a las personas con trastornos cognitivos por sus buenos resultados en el alivio de la ansiedad y el incremento de la concentración. Del entorno terapéutico se ha trasladado a otros ámbitos como el escolar o el profesional debido a sus buenos resultados.

Explicado de forma sencilla, la duplicación corporal consiste en que dos personas trabajen de forma independiente en el mismo espacio, aunque no necesariamente en la misma tarea ya que, es la mera presencia de la otra persona lo que influye en la capacidad para concentrarse y para terminar el trabajo propuesto. Sin embargo, el body doubling o duplicación corporal no es ni mucho menos algo novedoso. Lo hemos utilizado sin ponerle nombre desde hace años, por ejemplo, cuando, en nuestra etapa escolar o universitaria estudiábamos con un compañero para concentrarnos más en los deberes o en los exámenes. Es decir, trabajábamos en paralelo porque el acompañamiento de otra persona nos daba apoyo y motivación para iniciar y completar las tareas.

Este apoyo puede ser una presencia física pero también virtual, es decir, a través de una llamada, una videollamada o por las redes sociales. No hay ninguna forma correcta o mejor que otra, todo dependerá de cada uno y de las circunstancias. Nuestro doble corporal puede ser cualquiera, un miembro de la familia, un compañero de clase, de trabajo, un amigo o nuestra pareja o, incluso, una mascota. Y pueden ser distintas personas para realizar diferentes tareas o actividades, cambiar de dobles en una misma tarea o tener varios para realizarla en conjunto. Pero hay algunas recomendaciones que conviene tener en cuenta:



CONTINÚA EN
PRÓXIMA PÁGINA





- El acompañamiento no consiste en apoyarse en un grupo sino en un solo individuo.

- Ha de adaptarse a las tareas que vamos a realizar, por ejemplo, las que requieren mayor concentración, necesitan un acompañamiento presencial o una videollamada. Las de menor importancia, pueden resolverse simplemente con una llamada o mensaje a modo de recordatorio.

- Es importante que el doble corporal sea alguien de confianza con quien nos sintamos cómodos, que nos transmita calma, que sepa poner límites y separar el tiempo de ocio del tiempo de trabajo.

- Aunque el contenido de la tarea no sea el mismo, tiene que estar realizando tareas similares: trabajo, papeleo, deporte, organizar...

- Puede realizar diversos avisos como descansar durante cinco minutos, recordar las fechas de entregas, parar para beber agua...

Sea como sea, el éxito de esta técnica está en la elección adecuada del doble corporal y en que entienda que su función no es vigilarte o empujarte a trabajar más, sino alguien compartir el esfuerzo. Una vez que lo hayas encontrado, el siguiente paso es organizar las sesiones de trabajo de la manera más productiva posible.

Para ello, es fundamental que las expectativas sean claras, es decir, que ambos sepáis a qué os comprometéis y que cada uno trabaje en sus propios objetivos porque se trata de un apoyo, no de que haga el trabajo por ti.

El éxito del doble corporal requiere del entorno adecuado, un espacio en el que trabajes cómodamente y que, en tiempos del trabajo online, no tiene por qué ser la oficina, sino que puede trasladarse al salón de tu casa, a una cafetería o incluso a un espacio virtual.

Procura limitar las distracciones del entorno ya que tu objetivo es ser más productivo por lo que todo lo que no te ayude a conseguirlo, tiene que estar fuera de tu vista.

Y, por supuesto, no olvides descansar con regularidad. Las pausas cortas para mover las piernas, relajar la vista o beber agua se traducen, sin duda, en mejores resultados. La experiencia demuestra que, para la gran mayoría, esta técnica resulta muy válida y efectiva en cualquier edad y contexto, como un instrumento para evitar la procrastinación y aumentar el rendimiento. Lo que nos hace sentirnos más satisfechos y motivados. Sin olvidar que no tiene por qué funcionar con todo el mundo ni en todos los entornos.

Siempre habrá otras estrategias más indicadas para ti que te ayuden a conseguir centrarte en aquello que tanto te cuesta afrontar.

Gobierno del Tiempo y Gestión de la Productividad con Time Slot Governance TSG4®



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





Duplicación corporal y TDAH

La duplicación corporal permite que las personas con TDAH realicen y completen tareas con mayor facilidad y con menos distracciones.

Vivir con TDAH es vivir en constante lucha con tu cerebro. Intentas abordar tus tareas, cumplir los plazos, no olvidar eventos u obligaciones importantes. Recurras, como todo el mundo, a las funciones ejecutivas, es decir, a los procesos mentales que regulan las habilidades de la organización, la anticipación, la planificación, la memoria de trabajo, la flexibilidad mental, la autorregulación, la inhibición y el control de la conducta.

Pero tu cerebro es un enemigo poderoso dominado por la impulsividad, la distracción y la baja motivación, y las funciones ejecutivas no responden como deberían. Es decir, una locura que nos afecta en muchos entornos. Así que, no nos queda otra que buscar soluciones, porque perder la batalla no es una opción.

Uno de esos recursos es la duplicación corporal, es decir, un doble corporal que se sienta junto a la persona con TDAH para ayudarla a concentrarse mientras completa una determinada tarea. Su papel no es participar en la tarea sino, lo que es más importante, servir como apoyo y crear un entorno acogedor que le permita a la otra persona concentrarse reduciendo las distracciones. En la actualidad, se utiliza ampliamente como parte de entornos terapéuticos para ayudar a personas con autismo, trastornos de ansiedad y otras afecciones influidas por déficits de funcionamiento. Así de sencillo y así de poderoso.



El trabajo en paralelo se hizo popular durante la pandemia. Los estudios de investigación sobre su efectividad son escasos pero hay multitud de pruebas anecdóticas que sugieren que puede cambiar las reglas del juego. Eso sí, para obtener buenos resultados es fundamental tener las expectativas claras, elegir el entorno adecuado y hacer pausas regulares. De esta manera, el doble corporal nos ayudará a lidiar con las manifestaciones más incómodas de nuestra condición como, por ejemplo:

- **Las dificultades para iniciar y finalizar tareas que no nos motivan o gratificantes.** Al tener un compañero, de manera inconsciente la persona se reconduce mejor y crea un sentido de la responsabilidad.

- **La percepción del tiempo.** Ayuda a una correcta gestión del mismo como por ejemplo ser consciente de las fechas de entrega o de las pausas que tenemos que hacer.

- **La autorregulación de la conducta,** que mejora con la sensación de que alguien está vigilando.



CONTINÚA EN
PRÓXIMA PÁGINA



•**La regulación emocional**, ya que a veces es difícil lidiar con las emociones, sobre todo con las cosas que no nos aportan una gratificación inmediata o las que nos frustran. El doble puede proporcionarnos apoyo social y emocional, ayudarnos a controlar nuestras emociones y a hacer que las tareas sean menos desalentadoras.

•**La excitación**, estamos más alerta y comprometidos cuando hay alguien cerca y como las personas con TDAH suelen tener niveles de excitación más bajos tienen también más dificultades para el inicio y la concentración.

Sin embargo, este método no es efectivo para todos ya que una mala elección del doble corporal puede suponer una distracción o generar una relación de dependencia que nos impida desarrollar estrategias individuales de trabajo. Y si ese compañero no contribuye a un entorno cómodo y seguro, interferirá en la percepción de los propios síntomas, y nos hará sentirnos aún más criticados y frustrados. A esto hay que suamarle otros factores que pueden condicionar su eficacia como las distintas personalidades, las preferencias individuales o los tipos de tareas.

Para los casos en los que no funcione siempre tenemos alternativas.

•**Listas y aplicaciones**: en su versión analógica pero también

a través de aplicaciones diseñadas para ayudar a gestionar las tareas, controlar el tiempo y concentrarse.

•**Cambio de tarea**: si tenemos dificultades para concentrarnos en una tarea, es mejor cambiar y retomarla más adelante. Eso puede restablecer nuestra concentración y mantener nuestro cerebro ocupado.

•**Rutinas diarias rígidas**: nos proporcionan la estructura que muchas personas con TDAH necesitamos. Muy recomendable para reducir la fatiga por decisiones, con lo que tendremos más energía mental para tareas más importantes.

•**Entornos tranquilos y silenciosos**: no todas las personas con TDAH prosperan en ambientes ajetreados, otras se desenvuelven mejor en espacios tranquilos y silenciosos donde rebajar la sobreestimulación sensorial.

Cada persona debe encontrar cuál es la estrategia con la que mejor funciona. Sea cual sea, lo más importante es recordar que el TDAH, al igual que el resto de las neurodivergencias, no es un defecto ni un fallo, tan solo una forma diferente de estar en el mundo. Así que, tanto si utilizas el doble corporal o si prefieres otras herramientas alternativas, el objetivo no es ser como los demás, sino encontrar formas de prosperar con tu condición.

Gobierno del Tiempo y Gestión de la Productividad con Time Slot Governance TSG4®



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



Ceguera Temporal

Los estudios confirman lo que los adultos con TDAH ya sabíamos y es que nuestra relación con la percepción del tiempo no es en absoluto cordial. Nuestra apreciación del tiempo es más variable y menos precisa que los adultos neurotípicos.

La temporalidad es un concepto complejo que hace referencia a la forma en la que las personas perciben, experimentan y procesan el tiempo en su vida diaria. Es decir, que afecta a múltiples factores como la percepción de la duración y la secuencia temporal, la velocidad del tiempo, la anticipación y la memoria temporal. Los estudios apuntan a que la temporalidad y el TDAH tienen una relación tormentosa ya que la mala gestión del tiempo es uno de los síntomas más invalidantes y con mayor repercusión en la actividad diaria.

El principal causante de este conflicto es la **ceguera temporal**, es decir, una visión poco realista del tiempo que se traduce en una multitud de inconvenientes.

Por ejemplo, en las dificultades para organizar y gestionar bien el tiempo lo nos lleva a embarcarnos en una actividad sin saber bien qué debemos hacer primero y qué después para terminar llevarla a buen puerto. No planificamos bien y no tenemos claro el concepto de secuencia. Pero lo más significativo es que para las personas con TDAH, el tiempo es una abstracción con poco significado y eso, para bien o para mal, alimenta nuestra tendencia de vivir en el presente. Podría parecer que hablamos de *carpe diem*, pero lo cierto es que no es tan romántico. En realidad, se llama tiempo cognitivo lento, un estilo cognitivo-emocional que se caracteriza por la presencia continuada de un estado de confusión, mirada perdida, soñar despiertos o falta de motivación.

¿Cómo funciona la ceguera temporal?

En primer lugar, a través de una **disfunción ejecutiva**. Las funciones cognitivas y la percepción del tiempo están fuertemente interrelacionadas. Las primeras dirigen nuestra conducta y nuestra actividad cognitiva y emocional, es decir, nuestra autorregulación. Podríamos decir que son el cerebro del cerebro, nos permiten analizar qué es lo que queremos, cómo podemos conseguirlo y cuál es el plan de actuación más adecuado para lograrlo.



CONTINÚA EN
PRÓXIMA PÁGINA





Y en segundo lugar por la **disfunción dopaminérgica**. La dopamina es un neurotransmisor que interviene en la motivación y la recompensa, y puede desempeñar un papel fundamental en la percepción del tiempo. Nuestro cerebro con TDAH tiene una carencia de dopamina así que cualquier forma de conseguirla merece todo nuestro esfuerzo. Nos cuesta comprender las recompensas de dopamina retardadas, nos volvemos muy buenos e insistentes a la hora de centrarnos en cosas que nos proporcionan la ansiada hormona de la felicidad olvidando plazos, entregas o eventos con los que no nos sentimos gratificados.

En resumen, "Houston, tenemos un problema", porque este desafío temporal, se traduce en dificultades reales con la productividad y con la capacidad para cambiar de una actividad a otra, para ajustar los tiempos y seguir los horarios; se olvidan tareas o citas rutinarias; se puede sentir ansiedad o estrés por falta de tiempo, por los problemas para calcular la duración de los eventos o para terminar las tareas en el plazo previsto.

Llegados a este punto, está claro que tenemos un conflicto con el tiempo. Pero también tenemos las herramientas para que este desencuentro no nos afecte de una forma tan dramática.

1. En primer lugar, evitemos los mitos que tanto nos estigmatizan, olvidemos tópicos como que no podemos controlar el tiempo o que tenemos menos que los demás. Confíemos en nuestra capacidad para solventar problemas, éste no va a ser la excepción.

2. En segundo lugar, debemos ser autocríticos y reconocer nuestros límites y fortalezas y así aprovechar más el tiempo. Estas son algunas pautas con las que podremos minimizar los efectos de tanto desencuentro:

-Poner límites temporales para evitar la procrastinación y obligarnos a hacer antes esas tareas que tendemos a dejar para el final.

-Conocernos bien para saber si funcionamos mejor con intervalos largos de trabajo o intervalos más cortos y organizarnos en función de ello.

-Ser conscientes de en qué momento del día tenemos más energía y aprovecharlo.

-Identificar si la actividad que estamos realizando es importante y merece un gasto de tiempo y energía o no. Así, podemos optimizar nuestro trabajo.

-Recordatorios visuales como relojes por todas partes o un calendario con las fechas de entrega o tareas pendientes en lugares visibles.

3. Ahora que tenemos claro cómo funcionamos, tenemos que tomar algunas decisiones para ser rentables temporalmente hablando:

-De la lista de tareas pendientes ¿qué beneficio o qué placer estamos consiguiendo con esa actividad?

-¿es realmente necesaria? Si no es así, la podemos eliminar de nuestra lista o dejarla para más adelante.

-¿Hay alguna tarea que pueda delegar o simplificar?

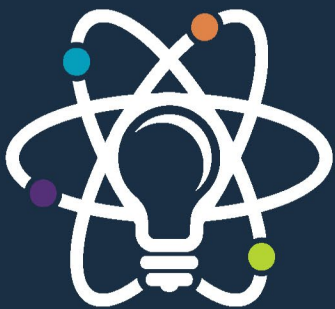
La ceguera del tiempo a menudo se malinterpreta, se puede confundir con falta de interés o mala educación, pero es una lucha real que puede alterar la vida cotidiana de las personas con TDAH. Entender el problema y conocer cómo nos afecta es el primer paso para minimizar el impacto que provoca en nuestro día a día.

Gov Book

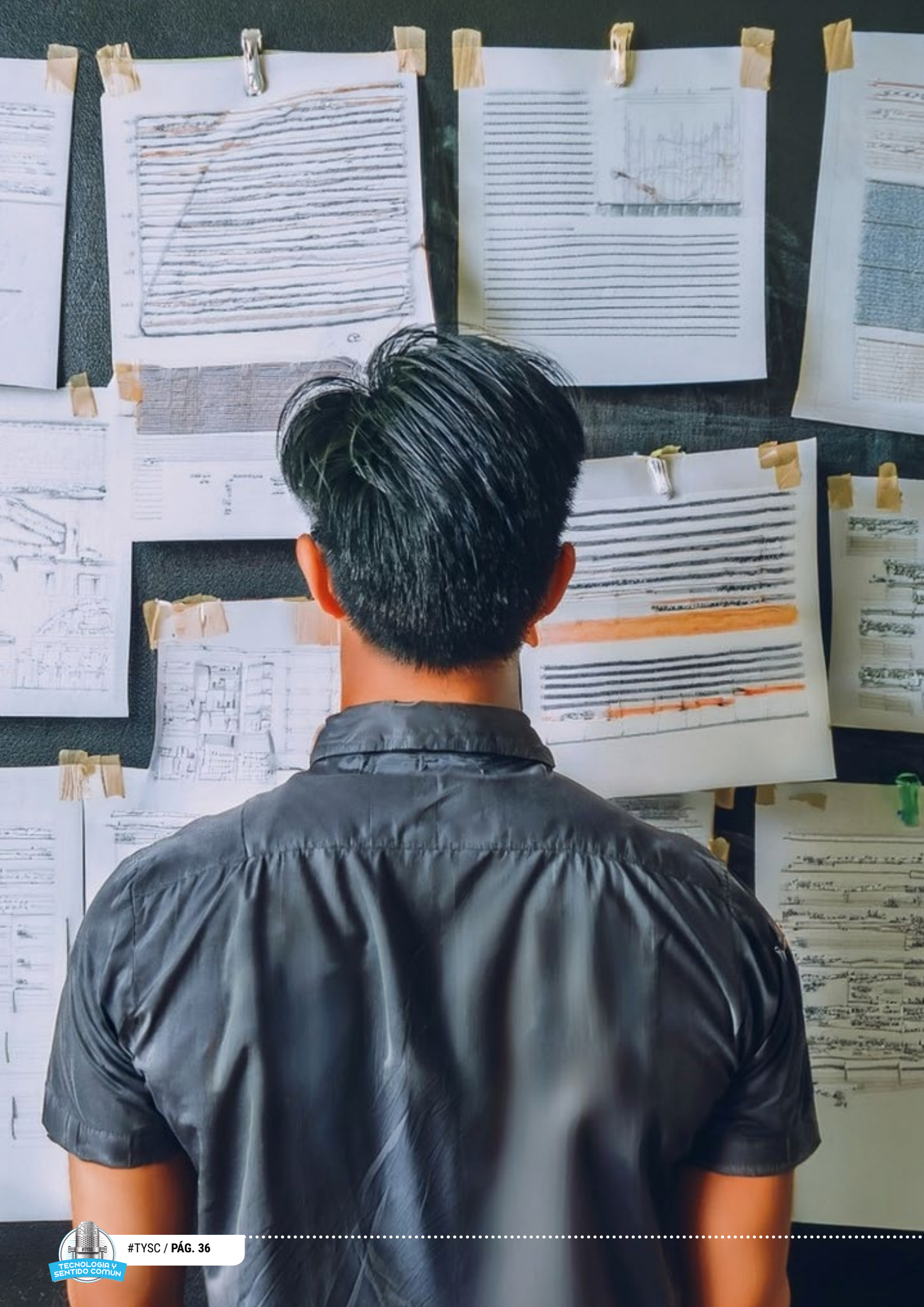
Governance

Body of Knowledge

P4MGO!®



P4MGO!
PORTFOLIO, PROGRAMME
PROJECT & PRODUCT
MANAGEMENT & GOVERNANCE



Un poco de atención, por favor

Prestar atención puede parecer un acto mecánico e involuntario, pero en realidad se trata de un complejo sistema de circuitos neuronales fundamental en nuestro día a día.

La atención es la capacidad de generar, dirigir y mantener un estado de activación adecuado para procesar correctamente la información y para enfocarnos en los datos relevantes discriminando el resto. Gracias a la atención, seleccionamos solo algunos estímulos de todos los posibles, selección que dependerá, entre otros factores, de la indemnidad de varios circuitos cerebrales. Lo que significa que, aunque parezca que prestar atención a un solo estímulo durante un tiempo sostenido es algo intuitivo o involuntario, en realidad requiere un cierto control en el que tienen un papel protagonista algunas funciones superiores de nuestra mente, las funciones cognitivas.

Sí, esas funciones cerebrales que nos ayudan en nuestra planificación, organización, memoria de trabajo y velocidad de procesamiento entre tantas otras cosas y que las personas con TDAH tenemos afectadas dificultando nuestra capacidad para discriminar la información. Por lo tanto, nuestra atención queda comprometida y más aún cuando los estímulos son poco motivadores o gratificantes ya que afecta a nuestra motivación por la atención.

Todo lo dicho nos indica que sí, que tenemos un problema. Y más, teniendo en cuenta que el sistema atencional no es sencillo ni unitario. De forma resumida, las personas con TDAH tenemos afectados varios circuitos neuronales. En primer lugar, los circuitos de la atención selectiva que nos permiten focalizarnos en un estímulo relevante; los de la atención sostenida, que nos permiten mantener la atención sobre ese estímulo por un periodo prolongado; y los de la atención dividida que nos permiten atender a dos estímulos simultáneos. Todos estos circuitos neuronales junto con la motivación y la memoria constituyen los procesos cognitivos básicos con los que trabaja el sistema ejecutivo central.



CONTINÚA EN
PRÓXIMA PÁGINA



Lo dicho, tenemos un problema. Porque, como bien sabemos, recurrimos a la atención para todo en nuestro día a día. La necesitamos para asimilar todo tipo de datos sobre el mundo que nos rodea, para aprender cosas, realizar tareas y crear nuevos recuerdos. Nos ayuda a aprender en el colegio, a progresar en el trabajo y a tener buenas relaciones personales. Imprescindible pero imperfecta. Es muy sensible a las distracciones ya que interfieren en nuestra capacidad de concentración, problema que se agrava con el TDAH.

LOS PROCESOS ATENCIONALES

¿Qué procesos atencionales entran en juego a la hora de leer este artículo? Todo dependerá del interés que genere en nosotros el título o el tema. Si tenemos TDAH o alguien cercano que lo tenga, si el tema de la atención nos provoca curiosidad, o hemos leído anteriormente otro artículo de esta sección y nos ha gustado, entrará en juego la motivación, un mecanismo clave a la hora de iniciar cualquier acción humana.

Decidimos, entonces, leer este texto y focalizamos nuestra atención en él ignorando el resto de los estímulos que nos bombardean, tanto externos como internos, gracias a nuestro control inhibitorio y a los procesos de atención sostenida necesarios para no perder esa motivación que nos hizo empezar a leer. Si la atención no se sostiene a lo largo de la lectura, probablemente no llegaremos al final del texto.

Mientras leemos, nuestro cerebro lleva a cabo procesos cognitivos complejos de comprensión a la vez que tiramos de concentración para llevar a cabo razonamientos complejos que nos permitan generar aprendizajes. Para ello es imprescindible planificar, organizar y monitorizar nuestro pensamiento haciendo uso de la memoria de trabajo en colaboración con el sistema

ejecutivo central y con las funciones de orden superior, las denominadas funciones ejecutivas. Pero, si con este artículo, consigo generar tu interés y que mantengas un estado de alerta óptimo, la puesta en marcha de los procesos cognitivos superiores será más sencilla y el aprendizaje más eficaz.

No hay duda de que, para las personas con TDAH, la lectura de este artículo será más difícil porque nos cuesta más mantener la concentración y el enfoque en una tarea mientras lidiamos con multitud de pensamientos dispersos. Estos problemas constituyen todo un desafío ya que influyen negativamente en muchos ámbitos de la vida que, si bien, no son el reflejo de una actitud perezosa o maleducada, generan una imagen negativa en el resto e impactan significativamente en nuestro día a día.

Por ello es importante conocernos y saber si nuestras distracciones son las normales, o reflejan un trastorno subyacente como el TDAH. La clave para identificarlas está en la duración y la persistencia. La falta de atención común es muy habitual y normalmente responde a factores temporales como el cansancio, el estrés o la falta de interés. Es temporal y variable. Por el contrario, en el TDAH las dificultades de atención, al igual que el resto de síntomas, persisten durante un período prolongado e interfieren negativamente la vida diaria.

LA PARADOJA DE LA HIPERCONCENTRACIÓN

A pesar de todo lo dicho, algunas personas con TDAH viven la paradoja de la hiperconcentración, episodios de concentración de forma intensa y prolongada en contextos y situaciones concretos.

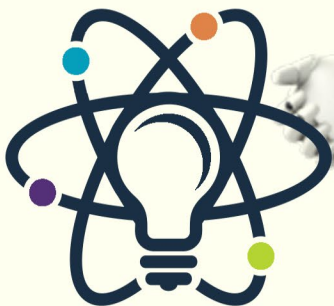
La hiperconcentración en el TDAH se manifiesta cuando nos sumergimos en una actividad que nos resulta particularmente estimulante o atractiva. En esos momentos, mostramos una atención enfocada y sostenida, ignorando la mayoría de las distracciones externas y manteniendo una inusual capacidad para concentrarnos. El detonante para esta habilidad se halla en las tareas que ofrecen una gratificación inmediata, hecho que aumenta la liberación de neurotransmisores como la dopamina, el neurotransmisor relacionado con la recompensa y el placer, que tiene la virtud de mejorar la función ejecutiva y, por lo tanto, nuestra capacidad de concentración.

Esta cualidad, sin duda puede resultar muy útil en determinadas situaciones, pero también puede ser problemática cuando nos absorbe de tal manera que descuidamos otras responsabilidades.

Para poder gestionar todas estas dificultades, sin duda, lo más importante es comprender cómo nos afectan estos problemas atencionales e incorporar estrategias efectivas para lidiar con los aspectos más negativos de este síntoma.

CoE Book

Centres of Excellence Body of Knowledge P4MGO!®



P4MGO!

**PORTFOLIO, PROGRAMME
PROJECT & PRODUCT
MANAGEMENT & GOVERNANCE**



Marta Martín

Decálogo para cultivar el arte de la atención

Uno de los aspectos más preocupantes del TDAH tiene que ver con la forma en la que el cerebro maneja la atención y la concentración. Sin duda, vivir con TDAH supone un reto para Mantenerlas de forma sostenida y optimizarlas, supone un reto para las personas con TDAH a la vez que genera altos niveles de frustración y agotamiento. Por ello, es fundamental tener a mano algunas estrategias que pueden ayudarnos.

No todas las técnicas funcionan para todo el mundo. Cada persona tiene una manifestación y combinación de síntomas de TDAH características. Pero, entre todas las pautas que vamos a ver, alguna puede ser de utilidad para mejorar tu capacidad de concentración.

1. Crea una rutina estructurada

Los cerebros con TDAH no se llevan bien con la incertidumbre. Por eso, una rutina diaria y constante

nos prepara para saber qué esperar, para reducir la ansiedad y favorecer nuestra concentración. Crea un horario de estudio regular y elige un lugar para trabajar. Encuentra una rutina que funcione para ti y cíñete a ella. Esta constancia facilitará tu concentración y mejorará tu productividad.

2. Organiza el entorno

Una vez elegido el espacio de trabajo conviértelo en un lugar tranquilo donde puedas concentrarte, mantenlo ordenado y libre de distracciones, con todos los materiales que necesites organizados y a tu alcance.

3. Desarrolla habilidades de gestión del tiempo

Imprescindibles para manejar el tiempo con precisión y evitar la ceguera temporal tan característica del TDAH. Los cronómetros y planificadores son muy útiles para realizar un seguimiento de las tareas y los plazos. A

P L A N



algunas personas les funcionan bien estrategias como la técnica Pomodoro, es decir, trabajar concentrado por un intervalo de tiempo definido seguido de pausas breves. Sin embargo, a otras les va mejor dejarse llevar cuando están concentradas. Sea como sea, siempre viene bien programar pequeños descansos que te ayuden a procesar la información en lugar de sobrecargarte.

Y no olvides establecer plazos concretos. Las fechas u horas límite proporcionan un objetivo sólido y crean una sensación de urgencia que nos ayuda a gestionar nuestro tiempo con eficacia.

4. Elimina las distracciones

Busca un lugar tranquilo para trabajar o estudiar y apaga las notificaciones de los dispositivos electrónicos. Puedes instalar un bloqueador de aplicaciones y sitios web para reducir tu exposición a contenidos no deseados.

5. Divide las tareas en partes

A veces, las tareas grandes pueden resultar abrumadoras. Dividir las en pasos más sencillos y manejables las hace menos intimidantes. Por ejemplo, si tienes un objetivo importante, divídelo en pasos más pequeños. Termina un paso, tómate un breve descanso y luego pasa al siguiente.

6. Utiliza herramientas organizativas

Encuentra herramientas que te ayuden a mantener tus tareas y fechas de entrega organizadas. Quizás te sean útiles agendas, calendarios, notas adhesivas, pestañas de colores o aplicaciones. Puede que necesites probar y equivocarte, pero lo importante es que encuentres el sistema que mejor funcione para ti.

Y por supuesto, ten una libreta de notas cerca para anotar tareas, mensajes, citas y pensamientos importantes que podrás abordar más tarde.

El auténtico arte de la memoria es el arte de la atención

**Samuel Johnson
(1709-1784)**

7. Enfócate en una sola tarea a la vez

Ser multitarea está muy valorado pero lo cierto es que los estudios demuestran que no es tan productivo como parece. Y desde luego, para nosotros funciona mucho mejor centrarnos en una sola tarea. Pasito a pasito, nuestra concentración es mucho más eficaz. Para ello, realiza una lista de las tareas pendientes y ordénalas según su importancia y urgencia. Empieza por la más relevante y dedícala toda tu atención con los descansos que necesites para finalizarla. Cuando la taches de la lista, te sentirás motivado para seguir con la siguiente.



**CONTINÚA EN
PRÓXIMA PÁGINA**





8. Alterna entre tareas

De todas formas, si te agobias o te aburres con un trabajo concreto y no logras avanzar, cambia a otro. Ese bloqueo no es nada productivo así que, aparta aquello que no te permita avanzar y retómalo más adelante.

9. Fomenta la atención plena y la relajación

Hay multitud de técnicas para reducir la inquietud y mejorar la concentración como la atención plena o la relajación. La atención plena o mindfulness consiste en hacer que nuestro cerebro se centre en el momento presente, en el aquí y en el ahora, dejando al margen lo que nos pueda distraer.

Los ejercicios de respiración profunda practicados con regularidad tienen efectos positivos sobre nuestra función cerebral, capacidad de atención y relajación. Prueba a respirar profundamente unas cuantas veces y a notar cómo se siente tu cuerpo. También puedes cerrar los ojos durante unos segundos y escuchar los sonidos que te rodean. Puedes dar un paseo tranquilo, beber algo o sentir un aroma relajante.

10. Mantén hábitos saludables

Hábitos recomendables para todo el mundo, pero mucho más si necesitas controlar tu TDAH. El triunvirato perfecto es ejercicio, alimentación y sueño.

No hace falta que recuerde los múltiples beneficios del ejercicio, pero por si acaso, ahí van algunas de sus ventajas: reduce la ansiedad, mejora la concentración y la memoria; suaviza el carácter; mejora nuestra disciplina;

la imagen que tenemos de nosotros mismos, por lo que sube nuestra autoestima; nos ayuda a dormir mejor; y nos oxigena mejorando nuestras funciones cerebrales.

Presta atención a tu alimentación y no olvides beber agua. Y, por supuesto, cuida tu sueño porque un cuerpo y una mente bien descansados proporcionan una base sólida para la concentración y la productividad sostenidas.

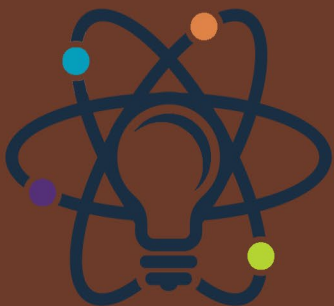
Dicho todo lo anterior, no hay duda de que controlar estos aspectos del TDAH no es sencillo. Pero conocernos mejor para saber cuáles son nuestras mayores dificultades nos ayudará a aprender cómo afrontarlas y a ser más comprensivos con nosotros mismos. Así que, establece metas claras y utiliza las herramientas que consideres más adecuadas para mantenerte organizado y minimizar las distracciones. Si probamos una técnica y no funciona, pasemos a la siguiente, lo importante es descubrir qué funciona mejor para cada uno de nosotros.

PMO Book

Management Offices

Body of Knowledge

P4MGO!®



P4MGO!

**PORTFOLIO, PROGRAMME
PROJECT & PRODUCT
MANAGEMENT & GOVERNANCE**







Insomnio, cuando la mente no se calla

El insomnio es el trastorno del sueño más frecuente. Afecta a uno de cada tres adultos, mientras que esta cifra se duplica en personas con TDAH.

“Dormir es distraerse del mundo”, o así debería ser según Borges. Pero en general, las personas con TDAH tenemos una relación complicada con el sueño, una especie de amor-odio ya que, por un lado, necesitamos dormir y descansar como todo el mundo, pero, por otro lado, la hora de ir a la cama puede convertirse en un momento de estrés ya que nos resulta difícil echar el freno a nuestro cerebro y ponerlo a descansar.

Lo cierto es que el trastorno por déficit de atención e hiperactividad afecta con frecuencia a los patrones de sueño. Las personas con TDAH suelen manifestar dificultades para conciliar el sueño y también para mantenerlo. De hecho, se calcula que entre el 25 y el 50 por ciento tienen problemas para dormir, lo que agrava los síntomas propios de su condición. Provoca un peor funcionamiento cognitivo, mayor somnolencia diurna, inquietud e impulsividad. Y lo que es más grave, un mayor riesgo de presentar otros trastornos asociados como ansiedad o depresión.

¿Qué ocurre cuando dormimos?

El tiempo que pasamos en la cama, si es de calidad, tiene efectos muy positivos en nuestro organismo. Estos son algunos de los más importantes.

Incrementa la creatividad y la productividad. Cuando el cerebro está descansado, la producción de hormonas se equilibra y eso hace que la memoria funcione correctamente y que la imaginación y la creatividad se potencien.

Reduce la depresión. Mientras descansamos se liberan melatonina y serotonina, las hormonas que nos ayudan a ser más felices y emocionalmente más fuertes porque contrarrestan los efectos de las hormonas del estrés, la adrenalina y el cortisol.

Consolida la memoria y el aprendizaje, lo que resulta imprescindible para las capacidades cognitivas. Nuestro hipocampo, esa parte de nuestro cerebro donde almacenamos la memoria, se restaura y transforma la memoria a corto plazo en memoria a largo plazo.



**CONTINÚA EN
PRÓXIMA PÁGINA**



Mejora nuestro sistema inmunitario. Se fortalece nuestra respuesta inmune necesaria para defendernos de todos los agresores externos y no enfermarnos.

Ayuda a perder peso. La falta de sueño no solo hace que las células grasas liberen menos leptina que es la hormona supresora del apetito, sino que además provoca que el estómago libere más grelina, que es la hormona del apetito. Así que, dormir ocho horas, nos ayuda a mantener un peso saludable y, por tanto, también mejora nuestra autoestima.

Protege el corazón, ya que la falta de sueño eleva los niveles en sangre de las hormonas del estrés y sube la tensión arterial y la frecuencia cardíaca.

Equilibra nuestro sistema nervioso lo que nos permite tener una buena salud emocional.

A pesar de todas las ventajas de un buen descanso, un alto porcentaje de personas con TDAH no encuentran el botón de apagado cuando llega la hora de dormir.

El cerebro con TDAH, acelerado ya de por sí con la hiperactividad mental y con los pensamientos intrusivos, es incapaz de frenar y llega a toda velocidad a la cama. Incluso, cuando consigue dormir, no es un sueño relajante o reparador. Así que, durante el día pueden sentirse muy somnolientos o mostrar alteraciones del estado del ánimo con sensación de irritabilidad, fatiga, cansancio o con escasa capacidad para prestar atención a sus tareas. Es decir, síntomas parecidos a los que presentan personas con patologías del sueño. Estos son algunos de los más frecuentes:

Insomnio: algunas personas muestran más energía durante las horas cercanas a la noche que durante el día y eso puede conducir a un mal descanso y a alterar el ciclo sueño-vigilia. De ahí las dificultades para levantarse por la mañana y la excesiva somnolencia durante el día.

Alteraciones circadianas, lo que implica que se muestren más alerta durante las horas previas a dormir y se retrase el momento de ir a dormir se retrase mucho.

Apneas. Aproximadamente un tercio de las personas con TDAH tienen apneas. Es necesario descartar esta patología que puede ser concomitante con un TDAH y mostrar síntomas diurnos parecidos en ambos casos.

Síndrome de piernas inquietas, que puede estar asociado a otra afección más común que es el movimiento periódico de las piernas durante el sueño.

Narcolepsia. Con frecuencia, los adultos diagnosticados de narcolepsia refieren haber tenido en la infancia síntomas de TDAH.

Es fundamental identificar y tratar estas alteraciones del sueño concomitantes ya que repercuten directamente en los síntomas del TDAH. No son problemas menores porque afectan a nuestro desempeño diario y, lo que es más grave, a nuestra salud física y emocional. Es indudable que el trastorno del sueño agrava la sintomatología de las personas con TDAH ya que causa un empeoramiento del funcionamiento cognitivo e incrementa la inquietud y la impulsividad.

Son muchos los estudios que demuestran esta relación entre los trastornos del sueño y el TDAH, así como que la mejora en la calidad del sueño se asocia con una disminución de los síntomas más molestos. De ahí la necesidad de un diagnóstico temprano y de un tratamiento basado en pautas de higiene del sueño y, en caso de que fuera necesario, tratamiento farmacológico como melatonina, benzodiazepinas o antidepresivos en los casos más extremos.

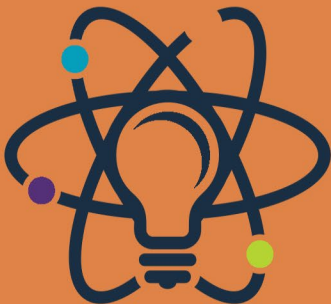
PgM Book

Programme

Management

Body of Knowledge

P4MGO!®



P4MGO!

**PORTFOLIO, PROGRAMME
PROJECT & PRODUCT
MANAGEMENT & GOVERNANCE**



Felices sueños

La falta de sueño puede causar problemas en el aprendizaje, la concentración y la reacción. Dificulta el manejo de las emociones y conductas. Pero cuando los problemas para dormir son parte de los síntomas del TDAH, esta falta puede ser devastadora.

Pocos placeres hay tan necesarios como dormir y, a la vez, tan incomprensidos y tan poco cuidados. El sueño, no solo nos ayuda a descansar, sino que enriquece nuestra habilidad de aprender, memorizar y tomar decisiones lógicas, equilibra las emociones, reabastece el sistema inmune, afina el metabolismo y regula el apetito. A pesar de ser muy conscientes de ello, las personas con TDAH presentamos más probabilidades de desarrollar problemas para dormir ya que esta condición afecta a nuestros patrones de sueño. Pero no todo está perdido y, aunque no existen fórmulas mágicas, sí que hay determinadas rutinas que nos pueden ayudar para mejorar nuestra relación con la almohada.

En primer lugar, pensemos en el sueño como en un ejercicio para el que tenemos que entrenar y prepararnos a lo largo del día. Sabemos que nuestro cerebro es un coche a 300 kilómetros por hora y que necesita un tiempo para ir frenando y llegar a la cama por lo que tenemos que ir bajando poco a poco la velocidad de nuestro ritmo a base de hábitos que favorezcan el sueño. Estas son algunas pautas para lograrlo:

- Procurar levantarse y acostarse siempre a la misma hora, incluidos el fin de semana y las vacaciones.
- Programar una reducción progresiva de la actividad para ir desacelerando. Resultan muy efectivos los rituales que indiquen a nuestro cerebro que es la hora de dormir: leer un libro, por ejemplo. Cuando se repite cada noche, nuestro cerebro ya sabe que está llegando la hora de descansar.
- Evitar las siestas durante el día, sobre todo tras una noche con sueño escaso.
- Hacer de nuestro dormitorio un templo: crear una atmósfera tranquila, oscura, silenciosa y relajante. Lo que implica eliminar las televisiones, las pantallas de móviles, tablet, ordenadores y cualquier material de trabajo o comida.
- Exponernos a la luz natural durante el día, porque el ciclo luz-oscuridad marca el ciclo sueño-vigilia. Por la noche, cuando no tengamos esa luz natural nuestro cerebro sabrá que es la hora de dormir.



CONTINÚA EN
PRÓXIMA PÁGINA



- Cenar dos horas antes de dormir, no olvidemos que nuestro organismo tiene que hacer la digestión y nuestro cerebro, si está entretenido con la digestión, no podrá llevar a cabo todos los procesos que tiene que hacer durante la noche. Y, por supuesto, evitar la ingesta excesiva de líquidos o comidas copiosas, así como la cafeína, nicotina y alcohol antes de acostarnos.

- Utilizar un colchón firme y una almohada cómoda.

- Ir a la cama solo cuando se tenga sueño.

- Utilizar la cama solo para dormir. No realizar en ella otras actividades como leer, ver la televisión, oír la radio, etc.

- Si no podemos conciliar el sueño en torno a los 30-45 minutos, hay que salir de la habitación y realizar una actividad relajante y monótona hasta sentir sueño de nuevo, y solo entonces volver a la cama, repitiéndolo las veces que sea necesario.

Las personas con TDAH somos expertas en no poder conciliar el sueño o en despertarnos a horas intempestivas y no saber cómo volver a los brazos de Morfeo. En estos momentos de desesperación podemos echar mano de algunos recursos:

- Concentrarnos en la respiración ya que es un método de relajación muy efectivo. Por ejemplo, trabajar la respiración profunda y lenta: inhalar durante 5 segundos, hacer una pausa de 3 segundos, luego exhalar mientras contamos hasta 5. Comenzar con ocho repeticiones y aumentar poco a poco hasta 15 repeticiones.

- Hacer una meditación guiada.

- Escuchar música tranquila.

- Levantarnos y romper ese ciclo de no dormir, tomar una infusión, leer un libro, cualquier cosa menos recurrir al móvil. Pero siempre en penumbra para que no se rompa ese ciclo luz-oscuridad tan necesario para que nuestro cerebro sepa que es la hora de dormir.

- Se puede recurrir a la aromaterapia, como lavanda o naranja para fomentar la relajación.

- No mirar la hora porque hacerlo solo aumentará nuestra ansiedad.

Sea como sea, cada persona tiene que encontrar



la fórmula que mejor le funcione en esta batalla contra los problemas para dormir porque, aunque nos reponemos del agotamiento atrasado, las funciones que se ejecutan durante el sueño no se recuperan.

En muchos casos, la ingesta de un suplemento de melatonina, la hormona que le dice a nuestro cerebro y cuerpo que es hora de dormir, pueden ayudar a regular nuestros horarios nocturnos. Aunque, para determinados casos más graves puede ser necesaria la prescripción de fármacos hipnóticos o de crono reguladores, aunque se aconseja hacer un uso limitado en el tiempo de estos medicamentos y complementarlos siempre con los abordajes no farmacológicos adecuados.

De lo que no hay duda, es de que gracias a la implementación en la medida de lo posible estas pautas un porcentaje elevado de personas logran mejorar de forma significativa su descanso, su bienestar y su calidad de vida, pero incluso también los síntomas del TDAH. Así que, manos a la obra y felices sueños.

¿Entregas Caóticas?
¿Insatisfacción con los resultados?
¿Descoordinación de esfuerzos?
¿Ausencia de progreso o incumplimiento de plazos?
¿Falta de visión de la actividad transformadora?



Regularidad, progreso y cumplimiento
Entregas predecibles y satisfactorias
Credibilidad en la actividad transformadora
Claridad de responsabilidades
Ganancia rápidas y logros que motivan



soluciones@p4mgo.com
<https://p4mgo.com>

Cierre de Temporada 2025 Revistas “Tecnología y Sentido Común” y “Stakeholders.news”

El Evento de Cierre de Temporada 2025 de las Revistas “Tecnología y Sentido Común” y “Stakeholders.news” celebrado el viernes 11 de julio quedará grabada en la memoria de todos los asistentes como una fecha especial, no solo por marcar el cierre de la décima temporada de dos revistas de referencia, sino por condensar, en un solo acto, el espíritu de una década entera de trabajo, aprendizaje y crecimiento compartido. La sede de UNE, la Asociación Española de Normalización, se impregnó desde bien temprano de un ambiente animado, mezcla de solemnidad y calidez. Al abrirse las puertas, la sensación era la de asistir a una gran reunión de familia profesional, un reencuentro anual que cada vez gana en prestigio, asistencia y profundidad de lazos personales.

La bienvenida, realizada por Javier Peris en su doble faceta de director de ambas revistas, así como por Fernando Machicado en representación de la entidad que acoge el evento, marcó el tono de la mañana. Ambos recordaron a los presentes que, más allá del recuento de logros o de un simple cierre de curso, el encuentro de final de temporada persigue renovar el compromiso de todos los que integran las comunidades de Tecnología y Sentido Común y Stakeholders.news, ya sea desde la primera línea como expertos, columnistas y responsables de áreas, o desde la imprescindible labor de los lectores y socios estratégicos. Subyacía en sus palabras la presencia constante de la tradición, compañera inseparable de toda evolución significativa, así como la importancia de la normalización y la excelencia, valores irrenunciables para el futuro inmediato del sector.



CONTINÚA EN
PRÓXIMA PÁGINA

Suscríbete gratis

REVISTA MENSUAL DE DIRECCIÓN Y GESTIÓN DE PROYECTOS, PROGRAMAS Y PROYECTOS

Stakeholders .news

PORTFOLIO, PROGRAMAS Y PROYECTOS MANAGEMENT

NÚMERO 11 DICIEMBRE 2022

PROTAGONISTA DEL MES

MARC
RUGHMANS

FONDOS, ESTOS LÓBOS

PRENDIDAS

REGULARES

U

VER EN CUENTA

NO

V DIGITAL

ACIÓN

ESCA PARA

100 11.000

Even
CIER
Revista
y "Stak

REVISTA
**Tecnología &
Sentido Común**

<https://tecnologiaysentidocomun.com>

Stakeholder

PORTEFOLIO, PROGRAMMA

NÚMERO #011

En este contexto, la primera intervención de la jornada adquiere todo su sentido. Elena Ordozgoiti, responsable de negocio del sector servicios de UNE, supo captar la atención de la sala no solo con datos y argumentos, sino con una visión estratégica que puso de relieve el papel esencial que juega la normalización en el desarrollo de las industrias, las administraciones y, en definitiva, en la vida cotidiana de la población.

Ordozgoiti explicó la compleja red de colaboraciones y sinergias entre los organismos nacionales, europeos y globales de normalización, y cómo la participación española en el Subcomité CTN 309/SC 01 ha permitido situar a nuestro país en la vanguardia de la excelencia. Destacó también el profundo impacto de la normalización en la generación de confianza, interoperabilidad y competitividad, recordando que el establecimiento de estándares no es solo una labor técnica, sino también ética y social. Su exposición abierta y comprometida no solo resultó didáctica, sino que afianzó la convicción de la audiencia sobre la necesidad de participar activamente en la construcción de estándares de calidad para el conjunto de la sociedad.

Así, la meta de facilitar marcos de referencia sólidos se presenta como una oportunidad estratégica de futuro, y una responsabilidad compartida por todos los presentes, desde los autores de artículos hasta quienes ocupan responsabilidades de dirección y toma de decisiones.



CONTINÚA EN
PRÓXIMA PÁGINA

CIÓN DE PORFOLIOS, PROGRAMAS Y PROYECTOS

holders

.news

AGEMENT

AGONISTA DEL MES

MARC
BERGHMANS

NDOS, ESTOS LODOS

APRENDIDAS

INGULARES
ega

NER EN CUENTA

REVISTA
**Tecnología &
Sentido Común**

<https://tecnologiaysentidocomun.com>

años, de 1470 a 1484

El tono inspirador de la mañana se mantuvo durante la intervención de Marcelino Lominchar, cuyo discurso supuso un viaje inesperado, enriquecedor y muy humano por la historia de España. A partir de los relatos recogidos en su obra “Historias de la Historia de España”, Lominchar desenmascaró mitos, ofreció detalles sorprendentes y recuperó figuras cuyo legado ha sido frecuentemente eclipsado por prejuicios y narrativas ajenas.

Lejos de limitarse a una crónica tradicional, su charla estuvo plagada de guiños al presente, extrayendo lecciones de gestión, resiliencia y liderazgo de episodios históricos. Sorprendió a los presentes mostrando monedas icónicas como el real de a ocho o el maravedí, verdaderos símbolos de la pujanza hispánica que influyeron decisivamente en la economía global. Detalló cómo personajes como Colón o Magallanes debieron desplegar una impresionante cantidad de habilidades de persuasión para sacar adelante sus proyectos, anticipándose así a lo que actualmente conocemos como gestión del cambio, emprendimiento y defensa de la innovación.

Pero uno de los momentos más celebrados de su exposición fue la reivindicación de Gonzalo Fernández de Córdoba, el Gran Capitán, a quien Lominchar atribuyó – con sólidos argumentos – la invención de una suerte de “agilismo” aplicado al arte de la guerra y, por extensión, a la administración y gestión de proyectos en épocas de incertidumbre.



CONTINÚA EN
PRÓXIMA PÁGINA



STA

logía & Común



REVISTA
**Tecnología &
Sentido Común**

<https://tecnologiaysentidocomun.com>

Estas reflexiones sirvieron de nexo para el siguiente bloque de la jornada, la mesa redonda en la que participaron siete colaboradores de las revistas, una suerte de gabinete de expertos en el que confluyeron voces de disciplinas tan variadas como la inteligencia artificial, el derecho, la gestión pública y la creatividad.

El diálogo, hábilmente moderado por Javier Peris, permitió repasar aquellas tendencias, inquietudes y expectativas que han marcado el último año editorial. Los ponentes compartieron reflexiones sobre cómo escogen sus temas, cómo detectan tendencias y qué importancia conceden al rigor y a la originalidad a la hora de abordar asuntos de actualidad, desde la expansión de la inteligencia artificial hasta los desafíos regulatorios o el potencial transformador de la creatividad en los procesos de cambio. Hubo consenso respecto a la urgente necesidad de que la sociedad saque

partido a las mentes divergentes, esas voces innovadoras, a menudo incómodas pero imprescindibles para que cualquier organización y ecosistema profesional pueda reinventarse y crecer.

Muy lejos de un debate corporativo y riguroso, en varios momentos la conversación adoptó un tono cercano y humorístico, rebajando la solemnidad y recordando la importancia del factor humano para el éxito de cualquier iniciativa. Se insistió en la importancia de mantener la independencia intelectual de los colaboradores, de seguir apostando por la pedagogía aplicada y de construir puentes de entendimiento entre generaciones y perfiles profesionales muy distintos.



CONTINÚA EN
PRÓXIMA PÁGINA



TECNOLOGÍA Y SENTIDO COMÚN

12:15 a 13:00

RICARD MARTÍNEZ
Sección: Ojo al dato

ALEJANDRO ALIAGA
Sección: Radio Security

MARLON MOLINA
Sección: Es Tendencia

MARCOS NAVARRO
Sección: AI Futuro

VICTOR ALMONACID
Sección: La Nueva Administración

MARTA MARTÍN
Sección: Mentes Divergentes

Suscríbete gratis

REVISTA
Tecnología & Sentido Común

2022
PREMIOS SAPIENS

REVISTA
Tecnología & Sentido Común

<https://tecnologiaysentidocomun.com>

La mañana prosiguió con la segunda de las mesas redondas, en este caso consagrada a la comunidad internacional de Stakeholders.news.

La mesa reunió tanto a colaboradores presentes como a los corresponsales internacionales, que aportaron sus reflexiones en formato de mensaje grabado, conectando así Madrid con América Latina y el Caribe.

Entre los aspectos más destacados del debate figuraron las diferencias regionales en la percepción y aplicación de la innovación social y empresarial, el impacto de la regulación en los procesos de sostenibilidad y la creciente importancia de la ética, la transparencia y las alianzas multinacionales.

Cada colaborador expuso aquello que considera el mayor aporte de su sección durante el año, detallando no solo las temáticas, sino también las reacciones suscitadas entre los lectores y el valor añadido de contar con una red plural y cosmopolita. La interacción entre moderador y ponentes sirvió para poner de manifiesto la transversalidad de los retos contemporáneos y la urgencia de compartir aprendizaje y experiencias más allá de fronteras y disciplinas.



CONTINÚA EN
PRÓXIMA PÁGINA



Sharing

13:00 a 13:30

DA "STAKEHOLDERS.NEWS"

					
JOSE ANTONIO PUENTES	JOSE LUIS PORTELA	RICARDO SASTRE	LUIS GUARDADO	NESTY DELGADO	DANIEL SOROKINS
Sección: Tendencias Puentes	Sección: Empleo y Futuro	Sección: Super PMO	Embajador: El Salvador	Embajador: Puerto Rico	Embajador: Uruguay



Suscríbete gratis

REVISTA

Tecnología & Sentido Común

#10

2022 PREMIOS SAPIENS

Llanos Cuenca

NUESTRA INVESTIGACIÓN A FUTURO

Talento y Liderazgo

Es tend

Alejandro Blasco

La nueva Administración

Por Procesos

Consejo de amigo

REVISTA

REVISTA

Tecnología & Sentido Común

<https://tecnologiaysentidocomun.com>



Este espíritu de apertura y renovación se evidenció de nuevo durante la presentación en sociedad de los nuevos colaboradores y secciones que integrarán la próxima temporada.

El público recibió con interés las propuestas de Domingo Gaitero, dispuesto a arrojar luz sobre la cara más amenazante y menos conocida de la ciberseguridad; la de Angie López Gea, quien acercará la cultura hacker a lectores de todas las edades; y la de Ismael Novo, que analizará el impacto y las aplicaciones prácticas de la inteligencia artificial en los negocios. A ellas hay que sumar la presencia internacional de Estuardo Castañeda, que aportará un enfoque desde Centroamérica mediante contenidos audiovisuales.

Estas nuevas incorporaciones dan fe de la apuesta continua de ambas revistas por la renovación, la pluralidad y el abordaje de tendencias emergentes con relevantes implicaciones sociales y culturales.



CONTINÚA EN
PRÓXIMA PÁGINA



#TYSC / PÁG. 62

13:30 a 13:45

NUEVOS COLABORADORES



**DOMINGO
GAITERO**
El lado oscuro
(TVSC)



**ESTUARDO
CASTANEDA**
Guatemala
(Stakeholders.news)



**ANGIE
LOPEZ GEA**
Hack & News
(Stakeholders.news)



**ISMAEL
NOVO**
Power AI
(Stakeholders.news)





Uno de los momentos más esperados de la mañana fue, como cada año, la entrega de los premios anuales con los que ambas publicaciones reconocen la labor de personas y entidades fundamentales para el progreso del sector. El Premio Tecnología y Sentido Común 2025 recayó sobre la Subdirección de Sistemas de Información del Hospital Universitari i Politècnic La Fe, una distinción más que merecida por su firme compromiso con la modernización digital, la eficiencia clínica y, sobre todo, la calidad asistencial a través de soluciones tecnológicas innovadoras.

Cayetano M. Hernández Marín recogió el premio en nombre de todo su equipo, acompañando el agradecimiento con un breve y emotivo discurso de gratitud, memoria y optimismo, recordando que todo avance tecnológico es, en última instancia, una apuesta por el bienestar del paciente y la dignidad del profesional sanitario.

En el ámbito de la responsabilidad social, Stakeholders.news reconoció a la Fundación The Pink Force por su extraordinaria iniciativa de acompañamiento emocional a niñas en tratamiento oncológico, haciéndolo en colaboración con el entrañable droide rosa R2-KT, inspirado en la historia real de Katie Johnson. El momento en que Andoni Serrano y el propio R2-KT se acercaron al estrado fue, sin duda, uno de los capítulos más conmovedores del evento. La ovación que recibieron, sincera y prolongada, recordó a todos que la tecnología, por avanzada que sea, solo tiene sentido cuando se pone al servicio de las personas más vulnerables.



**CONTINÚA EN
PRÓXIMA PÁGINA**

Suscríbete gratis

REVISTA MENSUAL DE DIRECCIÓN Y GESTIÓN DE PORTFOLIOS
Stakeholders

PORTFOLIO, PROGRAMME & PROJECT

NÚMERO #011 - NOVIEMBRE

PROYECTOS · GESTIÓN · EXCELENCIA · CALIDAD · PROFESIONALES



ENTREGA DE PREMIOS

PREMIO REVISTA

**Tecnología &
Sentido Común**
20

REVISTA
**Tecnología &
Sentido Común**

<https://tecnologiaysentidocomun.com>

Llegados a este punto de la jornada, la sucesión de testimonios espontáneos, agradecimientos y recuerdos personales dibujó un ambiente único de comunidad y pertenencia. Los asistentes revivieron anécdotas de pasadas ediciones, mencionaron logros y desafíos superados, e incluso hubo espacio para la emoción y la lágrima compartida, fruto del profundo compromiso y afecto construido entre los colaboradores. Se homenajeó también la memoria de quienes, por motivos personales o profesionales, no pudieron estar presentes, dejando constancia del legado intergeneracional que caracteriza a las revistas.

La mañana se cerró, como manda la tradición, con un exclusivo catering que sirvió para prolongar la conversación y multiplicar las oportunidades de networking. Con mesas repletas de propuestas gastronómicas, la comunidad disfrutó de un momento de distensión en el que las fronteras jerárquicas desaparecen, permitiendo una interacción franca y productiva entre autores, lectores, directores, expertos y nuevos colaboradores. Este ambiente informal y dinámico, lejos de ser un simple complemento social, se ha revelado como uno de los espacios más fructíferos para el surgimiento de ideas, proyectos y futuras colaboraciones.

Culminado el acto, lo que queda es mucho más que el recuerdo de una celebración o el repaso a una década de publicaciones: es precisamente la constatación de que detrás de cada artículo, cada premio, cada panel y cada colaboración hay una apuesta decidida por el humanismo tecnológico, la ética profesional y la convicción de que el conocimiento debe ser compartido, discutido y puesto en acción colectiva. La décima edición del evento de cierre de temporada de Tecnología y Sentido Común y Stakeholders.news se reafirma, así, como un espacio de encuentro, inspiración y referencia para el ecosistema innovador en habla hispana.

El horizonte que se adivina tras esta cita es aún más prometedor. Los desafíos de la próxima década serán, si cabe, todavía más complejos y apasionantes. Nuevos colaboradores y lectores se sumarán a la conversación, las disciplinas seguirán expandiéndose y las alianzas, tanto nacionales como internacionales, pondrán a prueba la capacidad de adaptación, resiliencia y sentido común de toda la comunidad. Pero, como quedó patente a lo largo de toda la jornada, si algo distingue a los protagonistas de esta historia es su voluntad de cielo abierto y mirada larga. Porque, en definitiva, la tecnología y el compromiso social solo son motores de cambio si encuentran a mujeres y hombres dispuestos a caminar juntos, sumar talento y soñar, cada día, una sociedad mejor.



**Curso de
Certificación en:**

Gobierno Corporativo

**ISO 37000
Corporate
Governance
Leader**

Dirección Académica:
Javier Peris

- Formato: Grabado con Tutorías
- Disponibilidad: Inmediata
- Plazo de Vigencia: 60 Días
- Carga Lectiva: 20 Horas
- Tutorías en directo: Lunes Tardes
- Importe Matrícula: 695€
- Tasas Examen: Incluidas
- Acceso a la Norma: On Line
- A tu ritmo con toda comodidad

MidMgmt®

MPPM®

MGEIT®

eGob®

Tutorías en Directo

Solicita tu admisión en:



+ 34 96 109 44 44
admisiones@escueladegobierno.es
<https://escueladegobierno.es>

UNE presenta su Estrategia 2030 para lograr un mayor impacto de las normas en la sociedad

Se basa en tres objetivos estratégicos: poner el conocimiento recogido en las normas al servicio del progreso compartido de España; impulsar la comunicación sobre los beneficios de las normas y su aplicación; y aportar estabilidad a UNE adaptando su modelo de financiación a la evolución del contexto.

La Estrategia 2030 de la Asociación Española de Normalización, UNE, aprobada en Asamblea General por sus miembros, se basa en tres objetivos y 14 prioridades, con los que la Entidad cumplirá su propósito: contribuir al progreso compartido de la sociedad.

Para lograr la Estrategia, UNE ampliará el alcance de su actividad y generará soluciones para facilitar su aplicación, poniendo el foco en visibilizar los beneficios de los estándares: la normalización aporta un 14,7 % al crecimiento medio anual del PIB en España.

La Asociación Española de Normalización, UNE, ha puesto en marcha su Estrategia 2030, que tiene como objetivo lograr un mayor impacto de las normas en la economía y en la sociedad.

Este ambicioso plan, aprobado por los miembros de UNE en Asamblea General, se basa en tres objetivos estratégicos: poner el conocimiento recogido en las normas al servicio del progreso compartido de España; impulsar la comunicación y el apoyo a la aplicación de las normas; y aportar estabilidad a UNE adaptando su modelo de financiación a la evolución del contexto.

Con ellos, el Organismo español busca ampliar el alcance de la actividad de normalización y dar respuesta eficaz a los grandes desafíos de las organizaciones españolas, potenciando la generación de soluciones que faciliten su implementación; para ello, adaptará el contenido de las normas a sus necesidades con las nuevas herramientas que ofrece la digitalización y, en especial, la inteligencia artificial (IA).

El vicepresidente de UNE, Luis Rodulfo, ha señalado: “La Estrategia UNE 2030 es una hoja de ruta que marca con claridad y suficiente nivel de detalle hacia dónde debemos dirigir todos nuestros esfuerzos y capacidades los próximos años para lograr nuestro propósito: contribuir al progreso compartido de la sociedad y a la creación de un mundo más seguro, sostenible y competitivo a través del desarrollo de estándares”.

En la definición de la Estrategia UNE 2026-2030 se han contemplado los elementos que definen el contexto geopolítico, económico, digital, social, legal y medioambiental, en los que las actividades de normalización y cooperación deben contribuir a lograrla. Además, se ha contemplado la contribución de UNE y de las normas técnicas a la consecución de los 17 Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) de la Agenda 2030 de Naciones Unidas.



CONTINÚA EN
PRÓXIMA PÁGINA

Estos objetivos estratégicos aterrizan la ambición de UNE de seguir aportando un valor único a la sociedad y a la economía española, consolidando su impacto positivo. De hecho, la normalización aporta un 14,7 % al crecimiento medio anual del PIB en España, lo que se traduce en una contribución de más de 140.000 millones de euros en las últimas cuatro décadas, según el reciente Estudio “Impacto económico de la normalización en España”, realizado por el Centro de Estrategia y Prospectiva Industrial (CEPI), entidad impulsada por el Ministerio de Industria y Turismo y la Fundación EOI.

Los tres objetivos estratégicos son:

1.Poner el conocimiento recogido en las normas técnicas al servicio del progreso compartido de España

Para lograrlo, UNE se ha marcado cinco prioridades: reforzar la Norma como un servicio para las entidades públicas y privadas; dar respuesta a los retos a los que se enfrenta la empresa española con un catálogo de normas actualizado y alineado con sus necesidades; impulsar el liderazgo internacional y europeo de la normalización española; desarrollar un ecosistema equilibrado de alianzas de colaboración entre el ámbito público, privado y la sociedad civil; y ser ejemplar en materia de buen gobierno corporativo.

UNE es depositaria del mejor conocimiento generado por los 12.500 expertos de organizaciones españolas que participan en el desarrollo de estándares en los 200 Comités UNE.

2.Impulsar la comunicación sobre los beneficios de las normas y su aplicación

UNE reforzará la comunicación sobre los beneficios de las normas y generará soluciones para facilitar su aplicación a través de cinco prioridades: incrementar la aplicación de las normas en apoyo a las Administraciones públicas para simplificar la legislación y el despliegue de políticas públicas; garantizar la adecuación del contenido de las normas a las necesidades de aplicación del mercado; impulsar la difusión y aplicación de las normas mediante la actividad de cooperación a nivel nacional, internacional y multilateral, fijando una senda de crecimiento reputacional y económico; promover la cultura de cumplimiento de las normas apoyando la vigilancia de mercado y la evaluación de la conformidad en el marco de la infraestructura de la calidad; y fortalecer la comunicación de UNE.

3.Aportar estabilidad a UNE adaptando su modelo de financiación a la evolución del contexto

Mediante la contribución de todos los actores de su cadena de valor. El tercer objetivo se basa en cuatro prioridades: lograr una mayor contribución económica de las Administraciones públicas a la sostenibilidad de UNE; garantizar la aportación de la explotación del contenido de las normas a la sostenibilidad de UNE en el entorno cambiante de las necesidades de los usuarios; aumentar la contribución de los proyectos de cooperación fijando objetivos de rentabilidad económica y reputacional; y analizar otras líneas potenciales de crecimiento orgánico derivadas del valor generado por UNE



**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.

NUEVOS MASTERS



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 OpenPM® (PgM) Executive + ISO 21502 Leader

Módulo 04: Dirección y Gestión de Programas
Curso de Doble Certificación OpenPM® (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 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 CBC 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 DANA Executive + ISO 38505 Leader

Módulo 10: Gobierno Corporativo
Curso de Doble Certificación COSO Executive + ISO 37000 Leader

Los cursos de Doble Certificación se basan en los Programas de la Escuela de Gobierno eGob® y cuentan con la acreditación de la ISO 9001:2015. Los cursos de Doble Certificación se basan en los Programas de la Escuela de Gobierno eGob® y cuentan con la acreditación de la ISO 9001:2015.

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



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

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



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

eGob®

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