ESPECIAL

“Mentes Divergentes”

DE Tecnología & Sentido Común

ESPECIAL
AGOSTO 2026



El universo paralelo del TDAH 08

Las mil caras del TDAH 12

TDAH, la carga invisible 16

El método de las 5S y el TDAH, ¿por qué no? 20

TDAH y tecnología: oportunidades, en la era digital 24

Equilibrio digital y TDAH 28

Jaque mate al TDAH 32

Más allá de la distracción: el TDAH como discapacidad 36

Finanzas en modo TDAH: caos, impulsos y soluciones 40

Guía esencial: discapacidad y TDAH paso a paso 44

La trampa del sí 48

ESPECIAL

"Mentes Divergentes"

DE Tecnología & Sentido Común

EQUIPO TYSC
Javier Peris - El Gobernauta
Manuel Serrat - Futuro y Seguridad
Nacho Alamillo - Tecnoregulación en Prospectiva
Domingo Gaitero - El Lado Oscuro
Marlon Molina - Es Tendencia
Ricard Martínez - Ojo Al Dato
Marcos Navarro - Ai Ai Ai
Víctor Almonacid - La Nueva Administracion
Alex Aliaga - Radio Security
Marta Martín - Mentes Divergentes

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

GABINETE JURÍDICO
Jesús López Peláz

ATENCIÓN AL LECTOR
soluciones@businessandcompany.com

EDITA
Business, Technology & Best Practices, S.L.
Av. San Onofre, 20
46930-Quart de Poblet (Valencia)
Teléfono: 96 109 44 44
Fax: 96 109 44 45
https://tecnologiaysentidocomun.com
soluciones@businessandcompany.com



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-martín-garc%C3%ADa-463a5a2a
Youtube:
https://www.youtube.com/channel/UCn02bjVXA3q9GP0_23DRwIw
Instagram:
https://www.instagram.com/mujeresalbordedeltdah/

(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

Escuela de Gobierno eGob®

https://escueladegobierno.es

Competencias Directivas en **Gobierno y Gestión**

























ISO 21001: 2018
EDUCATION ORGANIZATIONS MANAGEMENT SYSTEMS

IMQ CERTIFIED
QUALITY MANAGEMENT SYSTEM
ISO 9001:2015

IMQ CERTIFIED
MANAGEMENT SYSTEM FOR EDUCATIONAL ORGANIZATIONS
ISO 21001:2018

ESPECIAL
AGOSTO 2026

#TYSC
TECNOLOGIA Y SENTIDO COMUN

índice
DE CONTENIDOS

https://tecnologiaysentidocomun.com



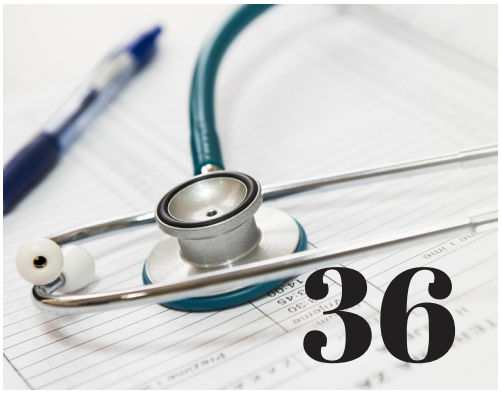
El universo paralelo del TDAH



TDAH, la carga invisible



Equilibrio digital y TDAH



Más allá de la distracción: el TDAH como discapacidad

índice

Copyright 02

Índice de Contenidos 04

Este mes te recomiedo leer...
por JAVIER PERIS 07

El universo paralelo del TDAH 08

Las mil caras del TDAH 12

TDAH, la carga invisible 16

El método de las 5S y el TDAH, ¿por qué no? 20

TDAH y tecnología: oportunidades, en la era digital 24

Equilibrio digital y TDAH 28

Jaque mate al TDAH 32

Más allá de la distracción: el TDAH como discapacidad 36

Finanzas en modo TDAH: caos, impulsos y soluciones 40

Guía esencial: discapacidad y TDAH paso a paso 44

La trampa del sí 48

El Liderazgo de la Mujer en la Normalización
NORMALIZACIÓN 52

Cierre de Temporada 2026 Revistas "Tecnología & Sentido Común" y "Stakeholders.news"
EVENTOS 56

#TYSC

Premios recibidos

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



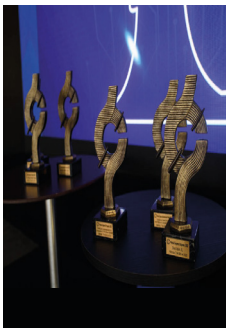
El Foro de Profesionales de la Gestión del Servicio en España itSMF otorga a «Tecnología y Sentido Común» el Galardón 2016 a la Difusión de los Valores de la Gestión y Gobierno de Tecnologías de la Información.

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



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

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



El Colegio Oficial de Ingeniería Informática de la Comunidad Valenciana entregó el Premio Sapiens Medio de Comunicación 2022 a nuestra Revista "Tecnología y Sentido Común #TYC". El Colegio Oficial de Ingeniería Informática de la Comuni- dad Valenciana COIICV alabó tanto la gran labor de difusión que viene realización Tecnología y Sentido Común desde hace siete temporadas como su capacidad de adaptación y resiliencia adaptándose a nuevos formatos con los que continuar en su labor de evangelización en Buenas Prácticas al conjunto de los profesionales a pesar de la alerta sanitaria con nuevos formatos que partiendo de un programa de Radio y Podcast han permitido seguir llevando su mensajes a través de la Revista Mensual, o el informativo televisivo "El Semanal" de Tecnología y Sentido Común.

Premio 2022 ESET al Periodismo y Divulgación eb Seguridad Informática



VI Premios ESET Periodis- mo y Divulgación: Tecnología y Sentido Común Premiada en la Categoría Blogs por el Articulo 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.

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.

por Javier Peris



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, diseccionо 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.

available at amazon

El universo paralelo del TDAH

Ser neurodivergente es vivir en un continuo espacio-tiempo que desafía la concepción clásica de los cerebros neurotípicos. En este sentido, encontrar un lugar donde desarrollar este potencial es un reto, aunque no un imposible.

No deja de asombrarme pensar que esta es ya la cuarta temporada al frente de esta sección. Me emociona que hablar de neurodivergencia ocupe y preocupe a tantos lectores. Durante tres años he analizado los síntomas, las dificultades y las fortalezas de las personas con TDAH. He utilizado este espacio para dar voz a una comunidad que, a pesar de ser tan numerosa, resulta desconocida para la mayoría. He aprendido a la vez que investigaba y escribía sobre tantos aspectos del TDAH, de mi TDAH, gracias a la oportunidad que esta revista me regaló hace ya unos años.

Y de este viaje, me han quedado claros algunos conceptos. Por ejemplo, que cada persona con TDAH vive los síntomas de una manera muy particular y que estos evolucionan de forma desigual a lo largo de la vida. Pero que hay algo que es común y no es otra cosa que el saber que las personas con TDAH son diferentes y que no terminan de encajar en un mundo diseñado por y para neurotípicos. Los esfuerzos para no desentonar conllevan graves consecuencias que se traducen en ansiedad, depresión, agotamiento crónico y baja autoestima.

También he comprobado que hay una explicación para todos y cada uno de los comportamientos asociados a la condición y estrategias para afrontarlos.



Pero lo que más me sorprendido a lo largo de esta travesía es constatar que el mayor obstáculo para comprender y manejar el TDAH se basa en un error: la suposición incorrecta de que las personas con TDAH deberían ser como el resto. La buena noticia es que también he podido comprobar cómo, a pesar de tanto despropósito, hay un ligero movimiento, una brisa sutil que nos dice que no hay nada problemático en ser neurodivergente, y que esa brisa aspira a ser un vendaval que reclame su sitio en un dominio tradicionalmente neurotípico.

Es cierto, apenas notamos esa suave corriente porque tenemos poca autoconciencia. Nos cuesta vernos a nosotros mismos, actuamos pesando que todo va bien, que funcionamos con normalidad y, sin embargo, los comentarios que nos llegan sobre nosotros mismos no son lo que esperábamos. No siempre se entiende la forma en la que funcionamos y nuestras respuestas y reacciones suelen diferir de lo que se considera estándar. Pensamos que sí, pero es que no. Ponemos en duda nuestra propia percepción y la confianza en nosotros mismos se evapora como el agua de lluvia en el verano. Así que, esta vulnerabilidad a la retroalimentación negativa de los demás y la falta de capacidad para observarse a uno mismo, pueden aislar socialmente a más de una persona con TDAH.

CONTINÚA EN PRÓXIMA PÁGINA



Y aún hay más. Porque a lo anterior hay que sumarle el hecho de que la experiencia vital es mucho más intensa. El mundo se nos presenta en tecnicolor y con el volumen a tope. La potencia es tan alta que nuestro sistema nervioso tiene serios problemas para poder desconectar. Nuestros cinco sentidos funcionan sin tregua y nos abruman con una cantidad de información difícilmente procesable: somos incapaces de ignorar el más mínimo ruido, cualquier movimiento nos distrae, los olores nos desconcentran, las texturas nos irritan.

Detalles que la mayoría pasa por alto, suponen una experiencia agotadora. Es decir, nuestra percepción de la realidad es muy diferente. Vivimos con varias conversaciones simultáneas en nuestro cerebro, como si viésemos muchas televisiones encendidas e intentando hacer caso a todas y cada una de ellas. Sin posibilidad de parar y centrarnos en una sola. Parece extraño, pero para las personas con TDAH esta es su normalidad.

Pero todavía puede ser más complicado, porque las personas con TDAH vivimos en una dimensión paralela en la que el tiempo no es lineal, sino curvilíneo. Pasado, presente y futuro tienen un significado diferente. Todo es ahora, un presente eterno donde las cosas no suceden de forma secuencial. Lo que para el resto tiene un comienzo, un medio y un final para las personas con TDAH no es tan evidente y trabajamos en todas las direcciones a la vez. Simplemente, esta forma de funcionar no encaja con los sistemas de organización más tradicionales basados en linealidad, importancia y tiempo.

Todo esto es solo una pequeña muestra de cómo se vive con TDAH, porque cada uno de los tres síntomas nucleares, la falta de concentración, la impulsividad y la hiperactividad, viene con un kit de complicaciones considerable. Esto es lo que perciben los demás. Por eso lo llaman trastorno en lugar de oportunidad.

El TDAH es mucho más complejo e interesante que esta visión tan superficial. Es desafiante porque pone en duda la forma tradicional en que el mundo es percibido. Es emocionante porque permite sentir lo que está oculto a la mayoría. Es transformador porque no tiene miedo de afrontar riesgos y explorar. Pero también es incomprendido porque lo diferente asusta.

Así que, sí, queda mucho camino por recorrer. Pero eso no supone un problema, el TDAH es inmune a la adversidad. Estamos acostumbrados a caer y reinventarnos para encontrar un hueco en un mundo que no es el nuestro. De momento.

Escuela de Gobierno

eGob®

https://escueladegobierno.es

Curso de Certificación en:

Gobierno del Tiempo y Gestión de la Productividad

Time Slot Governance Yellow Belt

Dirección Académica:
Javier Peris

- Formato: Grabado con Tutorías
- Disponibilidad: On Demand
- Plazo de Vigencia: 90 Días
- Carga Lectiva: 20 Horas
- Tutorías en directo: Lunes Tardes
- Importe Matrícula: 695,00 €
- Tasas Examen: Incluidas
- Basado en el TSG4® Yellow Book
- 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



ISO 21001: 2018
EDUCATION ORGANIZATIONS MANAGEMENT SYSTEMS

Las mil caras del TDAH

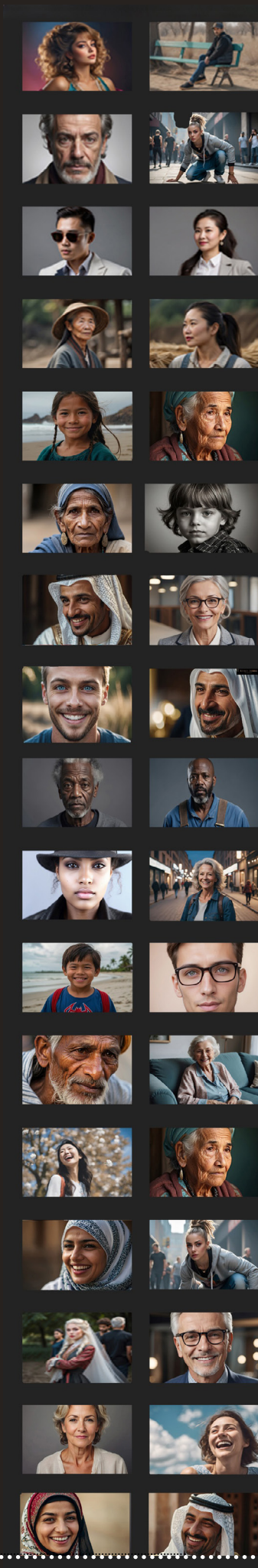
El TDAH no es una experiencia universal. Es un espectro, una constelación de vivencias con tantas manifestaciones como personas que lo experimentan.

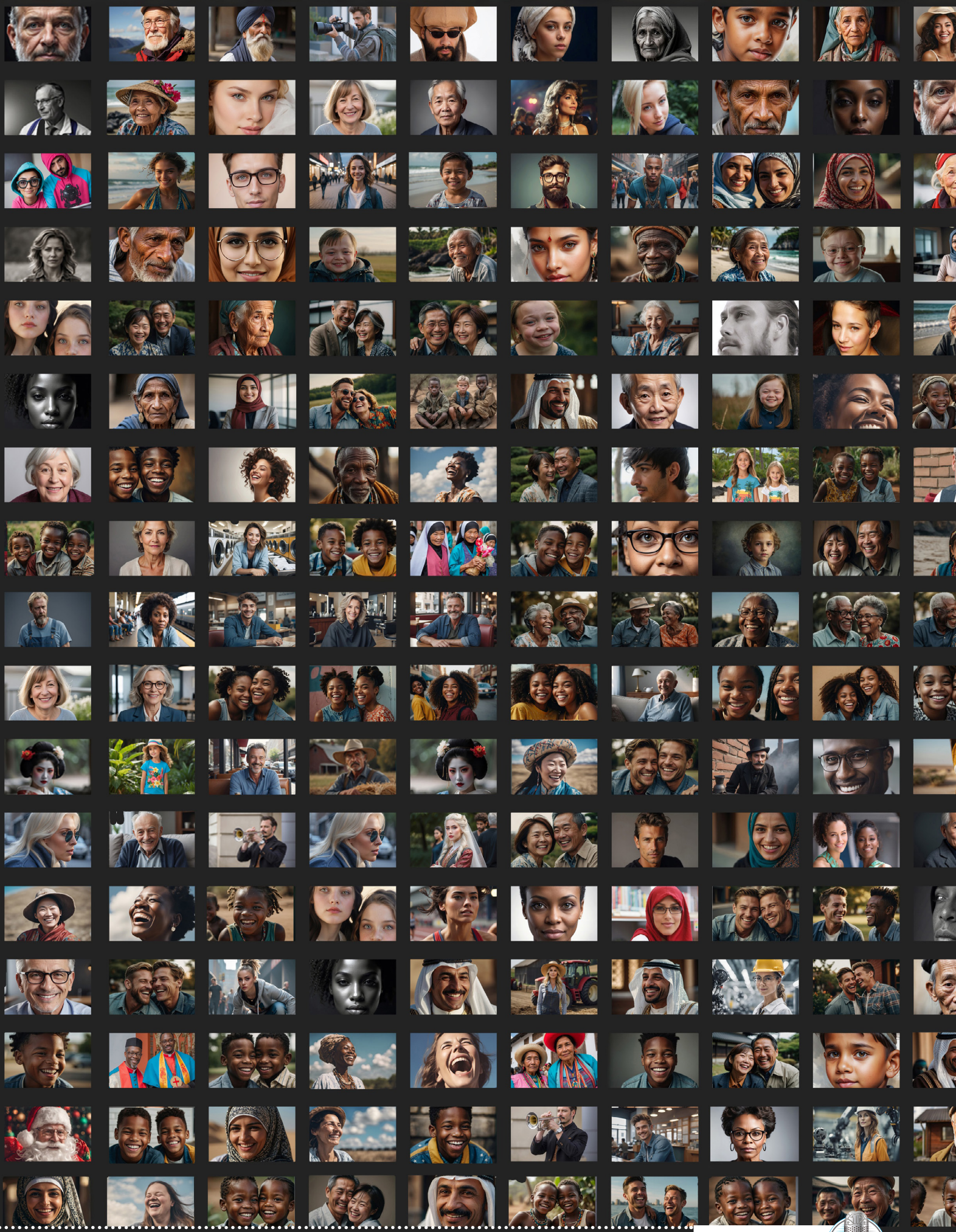
Sandra, una seguidora de Instagram, me cuenta que se identifica con muchas de las cosas que publico. Me explica que se ha pasado la vida despistada, rodeada de notas y que, aun así, a veces olvida citas importantes. Que se paraliza cuando tiene una tarea urgente o decisiones importantes y que desconecta de las conversaciones por mucho que se esfuerce en permanecer atenta. Me dice que durante años pensó que simplemente era rara hasta que descubrió que su cerebro funcionaba de otra manera. Todo eso se parece mucho a lo que yo explico, a mi experiencia vital. Sin embargo, también me comenta que en otras publicaciones no se ve reflejada. No sabe entonces si lo que tiene es TDAH o tal vez es otra cosa porque se parece, pero no del todo.

Sandra no es la única que me dice que esta falta de encaje, estas etiquetas tan rígidas, le hace dudar de su propio TDAH porque la visión reducida de los síntomas no refleja la complejidad real de la condición.
A todas les comento lo mismo. El TDAH es una condición con infinitas expresiones, con un universo de matices que se han invisibilizado obviando grandes diferencias como las que afectan a las mujeres, diagnosticadas tardíamente o sin diagnosticar por presentar síntomas que no se ajustan al modelo dominante.

Más allá de los síntomas nucleares
Si nos acogemos a los principales manuales de psiquiatría, el DSM-5 y el CIE-11, comprobamos que el TDAH se manifiesta en tres subtipos: inatento, hiperactivo y combinado. Sin embargo, hay otras manifestaciones que se quedan fuera de estas clasificaciones tales como la desregulación emocional, la hipersensibilidad o las alteraciones del sueño. Expresiones que pueden coexistir, alternarse o evolucionar en el tiempo porque el TDAH no es una condición estática y su expresión depende de múltiples factores que nos acompañan durante nuestro trayecto vital.

CONTINÚA EN PRÓXIMA PÁGINA





Sin duda, los manuales ofrecen criterios útiles, pero no son moldes rígidos en los que se desecha lo que no encaja. No es necesario cumplir todos los requisitos o cumplirlos de la misma forma para que el TDAH sea real.

¿Qué influye en el TDAH?
Los factores que afectan al TDAH son múltiples y muy diversos.

• **Diferencias cerebrales** en la actividad y la conexión de ciertas áreas, como la corteza prefrontal, que regula la función ejecutiva, el cíngulo anterior, donde reside la gestión emocional y los ganglios basales que se encargan del control de los impulsos.

A lo que podemos sumar los genes involucrados en la neurotransmisión de dopamina y, en menor medida, noradrenalina y serotonina, que tienen un papel fundamental.

• **Genética.** Aunque el TDAH tiene una heredabilidad que ronda el 80% los genes implicados no son los únicos que determinan la expresión de los síntomas. Hay distintas variantes genéticas que predisponen presentaciones más impulsivas, más atencionales o mixtas.

• **Entorno.** El contexto en el que se crece es determinante. El mismo TDAH en hogares diferentes, da lugar a síntomas muy dispares. Un entorno comprensivo puede amortiguar los síntomas mientras que uno rígido o punitivo puede amplificarlos.

• **Trauma.** Eventos como maltrato, violencia o abandono durante la infancia pueden asociarse con el TDAH. Incluso, los últimos estudios apuntan a que los micro traumas también afectan de forma considerable.

• **Etapa vital.** Los síntomas del TDAH pueden cambiar y variar en intensidad a medida que la persona crece. Hay momentos especialmente determinantes como la adolescencia o la menopausia.

• **El sesgo de género y el diagnóstico tardío.** Las pruebas diagnósticas y los criterios clínicos se han basado históricamente en estudios con niños varones, lo que ha invisibilizado las presentaciones más comunes en mujeres. Ahora se sabe que la manifestación entre sexos es muy diferente debido a factores genéticos y a la influencia del sistema endocrino.

• **Comorbilidades.** El TDAH no suele venir solo, es más, suele coexistir con otras neurodivergencias como el TEA, la dislexia o las altas capacidades, lo



que complica aún más su diagnóstico. A esta mezcla única de rasgos, personalidad y contexto hay que añadir otros trastornos, como trastornos de ansiedad, de conducta o problemas de sueño y aprendizaje, lo que nos da como resultado un cóctel muy complejo de dificultades entre las que resulta complicado encontrar el origen.

• **Factores culturales.** Las creencias y expectativas culturales influyen directamente en la forma en que se interpretan los síntomas.

•**Acceso a tratamiento.** Las disparidades socioeconómicas y culturales pueden crear barreras para el diagnóstico y tratamiento del TDAH en diferentes grupos poblacionales. En España, por ejemplo, el diagnóstico a través de la seguridad social resulta casi imposible por lo que, en muchas ocasiones, hay que recurrir a la sanidad privada con el coste económico que implica.

Más allá de las etiquetas
Sin duda, las etiquetas son necesarias para acceder al diagnóstico, pero no pueden definirnos. Solo cuando se obvian las generalizaciones y se reconoce el TDAH con sus múltiples manifestaciones, podremos diagnosticar con más precisión y, por lo tanto, prescribir tratamientos personalizados, con ajustes en el entorno y estrategias adaptadas a cada necesidad.

La realidad es que el TDAH es un trastorno con mil caras, moldeado a fuego lento por la biología, la genética, el entorno, la etapa vital y la personalidad. En este proceso, cada historia importa. Y al contarla, abrimos el camino para que otros también las cuenten y otros tantos las escuchen.

Escuela de Gobierno

eGob®

https://escueladegobierno.es

Curso de Certificación en:

Ejecución Estratégica y Cambio Organizacional

P4MGO!® Essentials

Docente:
Javier Peris

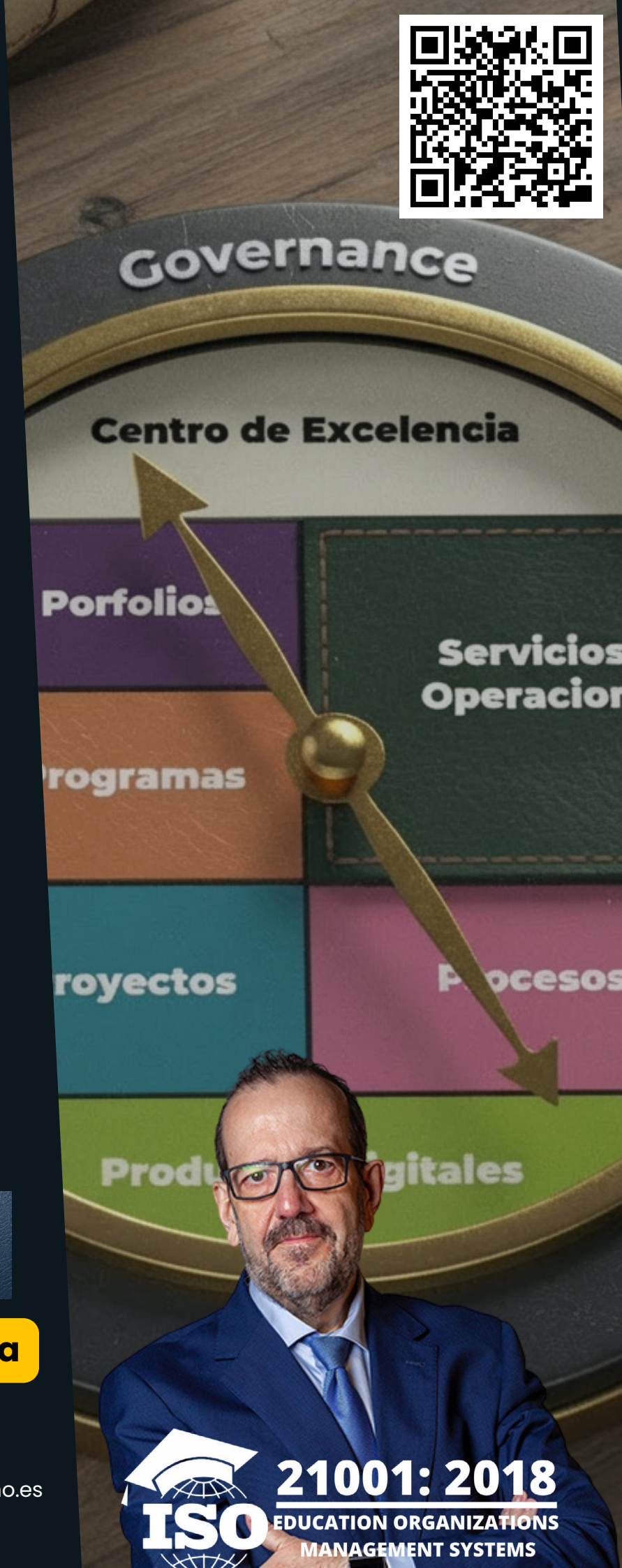
- Formato: Grabado
- Disponibilidad: Inmediata
- Carga Lectiva: 20 Horas
- Importe del Curso: 395€
- Tasas Examen: Incluías
- A tu ritmo
- En tu horario
- Desde donde te encuentres
- Con toda comodidad

MidMgmt® MPPM® MGEIT® eGob®

Disponibilidad Inmediata

Solicita tu admisión en:

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



ISO 21001: 2018
EDUCATION ORGANIZATIONS MANAGEMENT SYSTEMS

TDAH, la carga invisible

Durante décadas el TDAH ha sido considerado un problema exclusivo de la infancia y se ha ignorado que los síntomas se mantienen durante toda la vida. En España se estima que el 3,3% de la población adulta vive con TDAH, una cifra que, aunque parezca modesta, representa miles de personas.

El impacto del TDAH en la vida adulta es profundo y alcanza al ámbito sanitario, social, legal y económico, lo que genera una carga considerable tanto para los pacientes como para la sociedad en su conjunto. En los adultos estos síntomas afectan a la capacidad de concentración, la gestión del tiempo, la organización, y el control emocional, dificultades que repercuten directamente en la vida profesional, las relaciones personales y la salud mental de un 3,3% de la población, es decir, casi 1.300.000 personas.

Las cifras

Un reciente estudio realizado por Fundación Weber y Takeda pone sobre la mesa datos preocupantes. Datos que reflejan el impacto en España de una realidad ignorada durante años. El 64,4% de los adultos con TDAH han visto comprometido su éxito profesional. El 63,2% reporta problemas en sus relaciones sociales. El 86,4% presenta comorbilidades, es decir, otros trastornos que agravan su situación, tales como ansiedad, depresión o adicciones de diversos tipos, y el 66,2% tiene al menos una comorbilidad psiquiátrica.

El panorama se vuelve aún más preocupante cuando nos centramos en las conductas de riesgo. Por ejemplo, el hecho de que el 20,8% de los pacientes tenga problemas con el consumo de cocaína, el 19,6% con el alcoholismo, y el 48,3% con el tabaco. El riesgo de suicidio es casi 6 veces mayor en personas con TDAH que en aquellas sin esta condición, lo que subraya la necesidad urgente de atención especializada y apoyo psicológico.

Estas cifras tan dramáticas se deben, en gran parte, al diagnóstico tardío o, incluso, a la falta del mismo. Más de la mitad de los pacientes fueron diagnosticados después de los 18 años, lo que implica que durante su infancia y adolescencia no recibieron el apoyo necesario. Adultos de hoy en día que han vivido sin saber que sus dificultades tenían una explicación médica y que han sido señalados y penalizados por ello durante toda su vida.

CONTINÚA EN PRÓXIMA PÁGINA



Carga socioeconómica

Desde el punto de vista sanitario, el TDAH representa un coste significativo de, al menos, 577 euros por persona. Durante el primer año tras el diagnóstico, el abordaje clínico asciende a 3.534 euros por paciente, y en los años siguientes se mantiene en torno a los 3.306 euros anuales.
En cuanto al ámbito social, especialmente relevante ya que afecta la calidad de vida del paciente y de su entorno, la carga económica supone unos 4.438 euros anuales por paciente. Este coste está principalmente relacionado con el consumo de sustancias, pero también incluye el impacto en las relaciones interpersonales. Aunque de forma puntual, el coste puede incrementarse en 431 euros debido a intentos de suicidio u otras crisis personales.
La carga legal, resultado de las conductas impulsivas, es la menos significativa en términos porcentuales, alrededor de 23 euros anuales por paciente, principalmente vinculados a multas de tráfico. Sin embargo, en situaciones más graves, como estancias en prisión o retiradas del carné de conducir, el coste puede ascender a 3.351 euros.

No obstante, la dimensión económica es la más llamativa. El absentismo laboral, la baja productividad y la inestabilidad profesional generan un coste estimado de 7.795 euros anuales por paciente. Esta cifra representa casi la mitad de la carga total del TDAH en adultos, lo que pone de manifiesto la necesidad de implementar políticas laborales inclusivas.

Sumando todas las dimensiones el coste total anual por paciente con TDAH en España asciende a 15.652 euros que se reparte porcentualmente de esta manera:

•Carga sanitaria: 21,7%
•Carga social: 28,4%
•Carga económica: 49,8%
•Carga legal: 0,1%

Este desglose permite comprender que, aunque el sistema sanitario absorbe una parte importante del coste, el mayor impacto se produce en el ámbito económico, lo que afecta directamente a la productividad y al bienestar financiero de las personas con TDAH.

Si escalamos estas cifras a nivel nacional, el TDAH en adultos representa una carga económica muy considerable. Se estima que el coste total anual asciende a:

•3.350 millones de euros en pacientes con diagnóstico (1.531 euros por persona).



•13.309 millones de euros en pacientes sin diagnóstico (4.107 euros por persona).

La diferencia entre ambos grupos evidencia que el diagnóstico temprano y el tratamiento adecuado pueden reducir significativamente la carga económica. Los pacientes sin diagnóstico no solo enfrentan mayores dificultades personales, sino que también generan un coste más elevado para el sistema.

La urgencia de actuar

Ante este panorama, resulta evidente que el TDAH en adultos impacta no solo en la persona a título individual sino en el conjunto de la sociedad. Es decir, no se puede seguir mirando para otro lado. Es necesario implementar estrategias de diagnóstico temprano, mejorar la formación de los profesionales sanitarios, garantizar tratamientos integrales y fomentar la inclusión laboral y social de las personas con TDAH.

Inversiones como estas no solo implican un ahorro significativo para nuestro sistema, sino que también mejoran la calidad de vida de los pacientes y construyen una sociedad más justa, informada y empática.

Escuela de Gobierno

eGob®

https://escueladegobierno.es

Curso de Certificación en:

Gestión de Proyectos

P4MGO! PjM Project Management

Dirección Académica:
Javier Peris

- Formato: Grabado con Tutorías
- Disponibilidad: On Demand
- Plazo de Vigencia: 90 Días
- Carga Lectiva: 20 Horas
- Tutorías en directo: Lunes Tardes
- Importe Matrícula: 695,00 €
- Tasas Examen: Incluidas
- Basado en el P4MGO! PjM BoK
- 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

El método de las 5S y el TDAH, ¿por qué no?

El método de las 5S, adaptado al contexto del TDAH, ofrece un puente entre la teoría de las funciones ejecutivas y la intervención práctica, estructurada, accesible y sostenible.

Probablemente, uno de los mayores retos a los que nos enfrentamos las personas con TDAH es el relativo a la alteración de nuestras funciones ejecutivas, es decir, ese conjunto de procesos cognitivos superiores encargados de la planificación, la organización, el control inhibitorio, la memoria de trabajo o la gestión del tiempo y que permiten la autorregulación, el establecimiento de metas y el seguimiento de las tareas.

Frente a este caos es imperativo encontrar estrategias que nos permitan minimizar el impacto que estos síntomas tienen en todos los aspectos de nuestras vidas. Las posibilidades son muchas. Desde mi punto de vista, resulta especialmente atractivo el método de las 5S, una estrategia japonesa diseñada para mejorar la organización, la eficiencia y la limpieza en los espacios de trabajo. A pesar de que se formuló para el ambiente laboral, puede aplicarse con éxito en otros entornos como el personal y el de autogestión. Ofrece una estructura sencilla y visual que funciona como entrenamiento para la autorregulación y el orden. Su aplicación no solo mejora la organización del entorno físico, sino también la claridad mental y la sensación de control, tan necesarias para el TDAH. Estos son los cinco principios.

1. Seiri: clasificar o separar lo necesario de lo innecesario

La primera S implica identificar y eliminar los elementos distractores del entorno. En el TDAH, el exceso de estímulos, materiales dispersos, múltiples tareas abiertas y objetos visibles generan sobrecarga cognitiva. Así que, se impone simplificar lo que nos rodea para funcionar mejor.

Por ejemplo, revisar el espacio de trabajo o de estudio y eliminar o archivar todo lo que no se use para la tarea actual, desactivar notificaciones innecesarias y cerrar pestañas abiertas. Todo



ello ayuda a reducir la carga cognitiva y favorecer la concentración.

2. Seiton: ordenar o buscar un lugar para cada cosa y cada cosa en su lugar
El siguiente paso consiste en organizar los objetos de manera funcional y coherente. Para personas con TDAH contar con lugares fijos, sistemas visibles, materiales accesibles y claves de colores como externalización del orden consigue que disminuya nuestra demanda cognitiva de planificación y memoria.
Por ejemplo, diseñar contenedores etiquetados, códigos visuales, rutinas de archivado, uso de agendas físicas o digitales con recordatorios, asignación clara del espacio para los objetos de estudio o trabajo. Este componente refuerza la función ejecutiva de organización y planificación, dos áreas deficitarias en el TDAH.

3. Seiso: mantener la limpieza física y mental
No solo hablamos de limpiar, sino de crear un ambiente agradable y libre de distracciones. Para el TDAH puede funcionar como una forma de limpieza mental a través de pausas, de revisiones del progreso y de liberación de tensiones acumuladas.
Por ejemplo, podemos dedicar cinco minutos al final del día para ordenar el espacio o practicar una breve rutina de respiración o mindfulness tras cada bloque de trabajo. La limpieza se convierte así en un acto de autocuidado que refuerza la sensación de control.

4. Seiketsu: estandarizar o crear hábitos y rutinas sostenibles
Esta fase busca convertir el orden en un hábito automático. Las personas con TDAH necesitamos estructura y previsibilidad, por lo que disponer de un sistema estandarizado externo resulta fundamental ya que contribuye a convertir los comportamientos en hábitos y a reducir la demanda cognitiva continua de planificación consciente.
Por ejemplo, una check-list para la rutina diaria (levantarse, revisar materiales, iniciar la tarea, pausa, revisión, limpieza del espacio); software o apps para enviar alertas; espacios de revisión semanal, como el domingo por la tarde, para preparar la semana siguiente.

5. Shitsuke: disciplina o mantener la constancia y la autoevaluación
La última S implica fomentar la autodisciplina y la revisión continua. Las personas con TDAH tenemos una motivación fluctuante, por lo que es importante ajustar los métodos según las necesidades de cada uno y celebrar los logros por pequeños que sean.

Por ejemplo, podemos establecer recompensas simbólicas tras cumplir nuestras rutinas semanales, revisar periódicamente el sistema de organización y hacerlo flexible ante los posibles cambios.

CONTINÚA EN PRÓXIMA PÁGINA





Beneficios del método de las 5S
La aplicación del método de las 5S ofrece ventajas muy interesantes a las personas con TDAH.

•Mejora el rendimiento como consecuencia de optimizar la organización y la gestión del tiempo.

•Fortalece las rutinas y hábitos que son fundamentales para evitar el abandono de estas.

•Reduce la sobrecarga cognitiva gracias a la disminución de estímulos y tareas innecesarias.

•Favorece la visibilidad y accesibilidad de los materiales que facilitan tanto el inicio como el mantenimiento en el tiempo de las tareas.

•Aumenta la autonomía y autoeficacia gracias a un entorno estructurado.

Precauciones del método de las 5S
A pesar de sus múltiples ventajas, hay que tener en cuenta determinadas precauciones en su implementación.

•Este sistema es solo una estrategia complementaria, en ningún caso sustituye abordajes clínicos, psicoeducativos o farmacológicos.

•Debe adecuarse al estilo y las necesidades de cada persona.

•Frente al riesgo del perfeccionismo o de los pensamientos obsesivos, hay que ser prudente y no convertirlo en fuente de ansiedad.

•Las personas con TDAH podemos necesitar acompañamiento externo para iniciar el sistema y mantenerlo; es decir, un doble corporal que nos ayude durante el proceso.

•El sistema debe ser flexible para poder adaptarse a cambios como viajes, teletrabajo o vacaciones.

Más que una técnica de limpieza o gestión del espacio, el sistema de las 5S es una herramienta de autogestión cognitiva y emocional alineada con los principios de la intervención psicoeducativa.

Aplicarlo en las personas con TDAH permite transformar el entorno en una herramienta de apoyo cognitivo en lugar de una fuente de estrés. A través de pequeñas acciones repetidas es posible crear una estructura externa que facilite la concentración, reduce la ansiedad y fortalece la autonomía.

Lo más importante es recordar que el orden no se impone, se entrena. Y, cuando se hace con comprensión y flexibilidad, se convierte en un potente aliado del bienestar cotidiano.

Escuela de Gobierno

eGob®

https://escueladegobierno.es

Curso de Certificación en:

Gestión de Programas

P4MGO! PgM Programme Management

Dirección Académica:
Javier Peris

- Formato: Grabado con Tutorías
- Disponibilidad: On Demand
- Plazo de Vigencia: 90 Días
- Carga Lectiva: 20 Horas
- Tutorías en directo: Lunes Tardes
- Importe Matrícula: 695,00 €
- Tasas Examen: Incluidas
- Basado en el P4MGO! PgM BoK
- 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



ISO 21001: 2018
EDUCATION ORGANIZATIONS MANAGEMENT SYSTEMS

TDAH y tecnología: oportunidades, en la era digital

Los cerebros con TDAH responden bien a la atracción de los estímulos de la tecnología, atracción que, si no se regula, puede generar el efecto contrario: distracción constante y pérdida de control del tiempo.

El mundo en el que vivimos está caracterizado por dos elementos que impactan directamente en las personas con TDAH. Por un lado, la tecnología digital y su capacidad para trasformar nuestro entorno. Y por otro, la cultura caracterizada de la inmediatez, la multitarea y la constante estimulación: notificaciones, videos breves, juegos dinámicos o plataformas que premian la interacción rápida. Para las personas con TDAH, que suelen tener una sensibilidad particular a los estímulos novedosos y dificultades para mantener la concentración en tareas prolongadas, este contexto puede resultar especialmente desafiante.

Sin embargo, es un error afirmar que la tecnología es inherentemente perjudicial. Bien utilizada, resulta muy útil a la hora de gestionar algunos de los aspectos más desafiantes del TDAH. La clave está en entender cómo puede ayudarnos y dónde está el límite en su utilización.

Beneficios de la tecnología para personas con TDAH

El cerebro con TDAH experimenta una necesidad constante de novedad y estimulación. Por eso, muchos adultos con esta condición se adaptan con rapidez al uso de aplicaciones, redes y herramientas digitales; encuentran en ellas un flujo ágil que coincide con su modo de procesar información por lo que el universo tecnológico les resulta especialmente atractivo.

Pero lejos de ser un simple pasatiempo, los dispositivos digitales pueden funcionar como herramientas de apoyo diario.

CONTINÚA EN PRÓXIMA PÁGINA



¿Qué puede ofrecer la tecnología a los adultos con TDAH?

1. Herramientas para la organización y la gestión del tiempo. Muchas personas con TDAH experimentan dificultades significativas con la planificación y la memoria de trabajo. Las tecnologías digitales pueden actuar como apoyos cognitivos fortaleciendo las funciones ejecutivas alteradas gracias a recursos eficaces para mejorar la organización y la memoria de trabajo: aplicaciones de gestión del tiempo como calendarios inteligentes o recordatorios automáticos, software de productividad con sistemas de priorización visual y programas de seguimiento de hábitos.
Hay funciones que resultan especialmente útiles como el "recordatorio basado en ubicación" o las notificaciones repetitivas proporcionan apoyo externo al igual que las aplicaciones que permiten dividir las tareas en pequeños pasos o utilizar temporizadores de productividad.

2. Recursos educativos interactivos. Los entornos virtuales de aprendizaje ofrecen materiales más dinámicos que los métodos tradicionales: videos cortos, ejercicios gamificados, simulaciones visuales, cuestionarios inmediatos y sistemas de retroalimentación rápida. Formatos que aumentan el interés y la comprensión a la vez que favorecen la retención del contenido.
La gamificación, es decir, la introducción de elementos de juego en procesos educativos es particularmente efectiva en este contexto. Los puntos, insignias y logros pueden estimular la motivación intrínseca y sostener el esfuerzo, incluso en actividades que inicialmente parecían poco atractivas.

3.Adaptación y personalización del aprendizaje. Los programas educativos adaptativos permiten ajustar el ritmo, el nivel de dificultad y el tipo de material a las necesidades individuales del estudiante, pero también del trabajador que esté inmerso en procesos de aprendizaje. Esto reduce la frustración que a menudo aparece cuando el contenido es demasiado exigente o carece de desafíos y permite que cada persona avance a su propio ritmo.
Asimismo, funciones como la lectura en voz alta, los filtros de distracciones, los subtítulos automáticos o las interfaces minimalistas representan apoyos valiosos para quienes necesitan reducir estímulos o reforzar la comprensión auditiva o visual.

4. Espacios digitales para la creatividad. La tecnología no solo sirve para organizar o aprender, también abre puertas a la creatividad y la autoexpresión. Herramientas de edición de vídeo, aplicaciones de dibujo, plataformas de escritura o música digital permiten a las personas con TDAH expresar ideas de manera inmediata y flexible. Esta inmediatez puede ser especialmente beneficiosa para quienes experimentan ráfagas creativas intensas o hiperfoco.

5. Herramientas de compensación. Tanto en el ámbito laboral como académico, las herramientas digitales ofrecen opciones para crear entornos personalizados. Los programas que bloquean distracciones o las apps



que recompensan la productividad demuestran cómo la tecnología puede contribuir al autocontrol y a la motivación sostenida.

6. Beneficios terapéuticos. Por otra parte, algunas investigaciones recientes sobre el uso de videojuegos terapéuticos y realidad virtual han encontrado beneficios en la estimulación de la atención sostenida y la autorregulación emocional. Estos entornos controlados proporcionan un refuerzo inmediato y feedback constante, elementos esenciales para el mantenimiento motivacional en adultos con TDAH.

Por otro lado, existen cada vez más plataformas que permiten recibir apoyo psicológico o coaching en línea sin necesidad de desplazarse lo que resulta muy útil para quienes tienen horarios complicados o viven lejos de los centros de atención. Lo digital, en muchos casos, mejora la autonomía y reduce la frustración.

No cabe duda de que la tecnología puede ser una gran compañera para los adultos con TDAH si se usa con propósito. La clave reside en utilizarla para mejorar nuestras necesidades con estructura, consciencia y cuidado, en lugar de luchar contra un entorno hiperconectado.

Y ser muy conscientes de qué estrategias tenemos que emplear para ponerla a nuestro servicio en lugar de quedar hipotecados en un bucle de estimulación inmediata y constante que nos aleje de nuestros verdaderos objetivos.

Escuela de Gobierno

eGob®

https://escueladegobierno.es

Curso de Certificación en:

Gestión por Procesos de Negocio

P4MGO! BPM Business Process Management

Dirección Académica:
Javier Peris

- Formato: Grabado con Tutorías
- Disponibilidad: On Demand
- Plazo de Vigencia: 90 Días
- Carga Lectiva: 24 Horas
- Tutorías en directo: Lunes Tardes
- Importe Matrícula: 695,00 €
- Tasas Examen: Incluidas
- Basado en el P4MGO! BPM BoK
- 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



Equilibrio digital y TDAH

El desafío para las personas con TDAH consiste en que la tecnología no se adueñe de nuestro tiempo ni nuestra atención, sino que se ponga al servicio de nuestros cerebros que aprenden, piensan y viven a un ritmo diferente.

Para los adultos con TDAH el uso de la tecnología representa un reto considerable. Por un lado, nos encontramos con una herramienta valiosa para la organización, el aprendizaje, la creatividad y la autonomía. Pero, por otro, si no se controla adecuadamente puede derivar en sobreestimulación, distracción y hábitos poco saludables. Problemas que no afectan únicamente a personas con TDAH, pero que pueden tener un impacto más profundo en nosotros.
Estos son algunos de los riesgos que implican un mal uso de la tecnología.

•**Sobreestimulación y dificultad para desconectar** ya que las pantallas generan una gran cantidad de estímulos visuales y auditivos que pueden captar la atención de forma casi automática. Para quienes ya presentamos mayores dificultades en cuanto a la regulación de la atención, esta sobreestimulación puede derivar en problemas para desconectar, dormir o cambiar de actividad.
No podemos obviar que muchas aplicaciones están diseñadas para prolongar el tiempo de uso mediante algoritmos que recomiendan contenido personalizado, lo que puede conducir a ciclos de uso prolongado difíciles de interrumpir.

•**Hiperfoco digital,** es decir, un estado de concentración intensa y sostenida en una actividad altamente estimulante que puede ser un problema cuando la actividad elegida es un videojuego, una red social o una serie, y que desplaza otras responsabilidades importantes.

•**Distracción constante.** Las notificaciones, las ventanas emergentes y la multitarea digital fragmentan la atención lo que reduce la productividad, aumenta la frustración y genera la sensación de no avanzar, especialmente en actividades que requieren concentración sostenida. La exposición continua a estímulos digitales breves y altamente recompensantes, como redes sociales o videojuegos competitivos, estima el sistema de recompensa de manera similar a los refuerzos inmediatos que caracterizan los patrones de impulsividad.

CONTINÚA EN PRÓXIMA PÁGINA



Esto puede conducir a una reducción en la capacidad de demora de la gratificación y a dificultades adicionales en la autorregulación emocional.

•**Impacto emocional y social.** Para las personas con TDAH con una baja autoestima y con dificultad para la gestión del rechazo, el uso excesivo de redes sociales puede aumentar la comparación constante con los otros, la búsqueda de validación externa y la ansiedad, problemas ya de por sí comunes en los cerebros neurodivergentes.

•**Problemas de sueño,** una de las comorbilidades más frecuentes en el TDAH que se ve incrementada por una sobreexposición a las pantallas ya que presenta una relación con la alteración de los ritmos circadianos y con la activación sostenida del sistema nervioso central durante las horas de descanso.

EQUILIBRIO Y CONCIENCIA DIGITAL

A pesar de todos los riesgos que conlleva el uso inapropiado de la tecnología, la clave no está en rechazarla, sino en mantener con ella una relación saludable. Lo más inteligente es aprovecharla para comprender, potenciar y equilibrar una mente que, por su propio dinamismo, está mejor preparada que muchas otras para navegar el mundo acelerado en que vivimos.

Estas son algunas de las estrategias más eficaces para que la tecnología sea nuestra aliada.

•**Regular el tiempo** frente a las pantallas con horarios claros para revisar las redes o jugar, poner límites para los momentos de conexión y establecer pausas tecnológicas programadas. Estos horarios de uso son especialmente relevantes antes de dormir o durante el estudio. Existen múltiples funciones de bienestar digital que permiten bloquear apps, limitar tiempo de pantalla y programar pausas.

•**Minimizar las distracciones.** Se pueden usar aplicaciones que bloqueen las distracciones durante el trabajo o el estudio, como temporizadores o aplicaciones enfocadas en la productividad. También resulta muy útil silenciar las notificaciones no esenciales y usar modos de concentración.

•**Emplear la tecnología con objetivos definidos** dentro del tratamiento o del aprendizaje individualizado. Cuando se pueda, hacer un uso activo y no pasivo, es decir, crear contenido como dibujar, programar, escribir o editar videos, ya que siempre es más enriquecedor que consumirlo pasivamente.

•**Fomentar la alfabetización digital crítica** para distinguir entre herramientas funcionales y distractores según nuestros objetivos. En este sentido, es necesario priorizar las aplicaciones que aporten valor y las herramientas



que ayuden a la productividad, la organización o el aprendizaje en lugar de aplicaciones centradas en el entretenimiento.

•**Crear entornos laborales adaptativos** donde el uso tecnológico esté enfocado en la eficiencia y no en la hiperconectividad.

•**Combinar tecnología con estrategias analógicas.** A pesar de las ventajas digitales, métodos como escribir a mano, usar agendas físicas o realizar ejercicios de respiración sin dispositivos siguen siendo beneficiosos y complementarios.
•**Aplicar técnicas de mindfulness digital** orientadas a la regulación emocional frente a la hiperestimulación.

•**Mantener espacios libres de dispositivos** en momentos de descanso o convivencia familiar.

El impacto de la tecnología en nuestras vidas dependerá del modo en el que la utilicemos. Con una orientación adecuada, puede convertirse en un recurso poderoso para potenciar la atención, fomentar la autonomía y mejorar la calidad de vida de quienes tenemos esta condición neurodivergente. Para nosotros, el reto deberá centrarse en desarrollar entornos digitales diseñados específicamente para las necesidades neurocognitivas del TDAH, así como en establecer criterios éticos y clínicos para su implementación. Sin duda, esta será la mejor base sobre la que construir una relación consciente y equilibrada con el entorno digital.

Escuela de Gobierno

eGob®

https://escueladegobierno.es

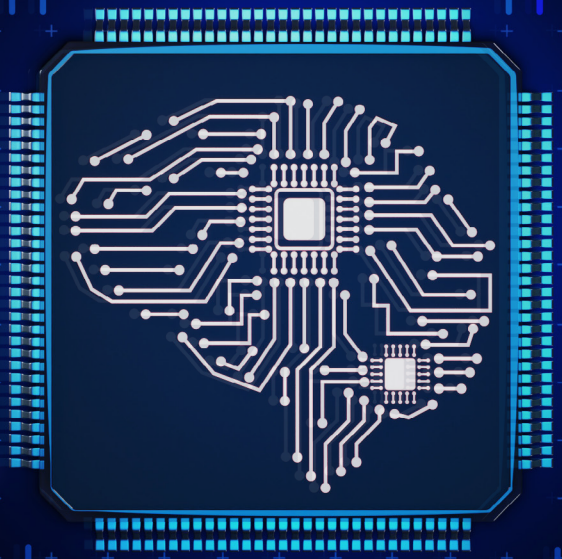
Curso de Certificación en:

Gobierno de la Inteligencia Artificial

ISO 38507 AI Governance Leader

Dirección Académica:
Javier Peris

- Formato: Grabado con Tutorías
- Disponibilidad: Inmediata
- Plazo de Vigencia: 60 Días
- Carga Lectiva: 15 Horas
- Tutorías en directo: Lunes Tardes
- Importe Matrícula: 695,00 €
- 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

ISO 21001: 2018
EDUCATION ORGANIZATIONS MANAGEMENT SYSTEMS



Jaque mate al TDAH

El ajedrez es un juego estructurado, pero no rígido. Tiene reglas fijas, pero posibilidades infinitas. Exige atención, pero también creatividad. Esta mezcla de estímulo, estructura y desafío es el caldo de cultivo perfecto para que las fortalezas de las personas con TDAH salgan a la luz.

Cuando hablamos de TDAH lo primero que se nos viene a la cabeza son las dificultades: la concentración, la impulsividad, la organización. Sí, el TDAH es eso, pero también es mucho más complejo. A estos desafíos hay que añadir las fortalezas cognitivas que brillan en condiciones adecuadas. Y en este contexto entre limitaciones y potencialidades aparece el ajedrez.

Para comprender cómo un juego que exige un nivel de concentración tan elevado es beneficioso para el TDAH hay que entender que esta condición no supone un déficit absoluto, sino un patrón distinto de regulación atencional. La atención en el TDAH no está rota, sino mal regulada.

Las personas con TDAH reúnen tres características especialmente útiles en un tablero.

•El hiperfoco, un estado de concentración intensa frente a tareas estimulantes. En una partida se activa el sistema dopaminérgico, clave para la motivación y la atención, ya que el juego ofrece recompensas inmediatas, progresión constante y retroalimentación clara.

CONTINÚA EN PRÓXIMA PÁGINA

•La necesidad de novedad, es decir, actividades variadas que supongan un reto. Cada partida es distinta, cada rival juega de una forma diferente. La sensación de reto hace que la atención se estimule y se centre.

•Una estructura externa, un espacio ordenado. Las reglas están claras, los límites son precisos y los objetivos, definidos. Para un cerebro en constante lucha con la desorganización interna, esta estructura es un andamio cognitivo.

Beneficios del ajedrez en personas con TDAH
Son muchos los estudios que señalan los beneficios significativos del ajedrez en el manejo de los síntomas del TDAH. No solo eso, además es una herramienta cada vez más utilizada en el tratamiento con niños, pero también con adultos. Estos son algunas de las ventajas que se han demostrado en personas con TDAH.

•**Mejora de la memoria de trabajo.** La capacidad de mantener y manipular la información en nuestro cerebro es una de las competencias afectadas en el TDAH. Sin duda, el ajedrez exige trabajarlas porque en una partida es fundamental recordar patrones tácticos, anticipar, secuencias de movimientos, evaluar consecuencias futuras y mantener en mente planes propios y las amenazas del rival. La repetición de esta práctica fortalece una de las funciones ejecutivas más importantes para la vida diaria.

•**Entrenamiento de las funciones ejecutivas,** esas actividades mentales complejas, necesarias para planificar, organizar, guiar, revisar, regularizar y evaluar el comportamiento y alcanzar metas.

•**Ayuda a la regulación emocional** ya que en una partida hay que aprender a tolerar la frustración, gestionar la impulsividad y aceptar la derrota como parte del proceso. En el juego se pierden piezas, se comenten errores, hay que enfrentarse a posiciones difíciles. Esta exposición repetida a situaciones emocionalmente intensas, pero en un entorno seguro, ayuda a desarrollar la resiliencia. Mantener la calma para pensar con claridad favorece la autorregulación. En este sentido, el ajedrez normaliza el error y lo convierte en aprendizaje.

•**Fortalece el control inhibitorio,** en este caso, la capacidad de esperar el turno, de pensar antes de mover una pieza. El ajedrez enseña que un movimiento impulsivo puede arruinar una partida entera. No hay más remedido que frenar esa respuesta automática y tomarse un tiempo para evaluar las opciones y anticipar las consecuencias.

•**Aumenta la identidad y la autoestima,** bienes muy escasos en las personas neurodivergentes. Muchos jugadores con TDAH descubren en el ajedrez un espacio donde su forma de pensar, rápida, intuitiva y creativa, no solo es válida, sino valiosa. Ganar una partida, resolver un problema táctico o simplemente ser consciente del propio progreso tiene un impacto enorme en la autopercepción.

•**Mejora de la atención sostenida.** El ajedrez exige mantener la concentración durante períodos prolongados, especialmente en partidas lentas o en análisis de posiciones complejas. Para muchas personas con TDAH, este tipo de atención es difícil de sostener en actividades monótonas, pero este juego ofrece un estímulo constante que mantiene vivo el interés.

•**Estimula el pensamiento flexible** ya que el tablero requiere adaptarse constantemente a cambios inesperados. Un plan puede quedar invalidado por un solo movimiento del rival, lo que obliga a replantear las estrategias. Este es, sin duda, un entrenamiento valioso para las personas que se quedan atrapadas en patrones rígidos o que se frustran ante cambios imprevistos.

•**Reduce de estrés.** El ajedrez puede funcionar como una forma de mindfulness activo. La concentración profunda en el tablero reduce el ruido mental y genera una sensación de calma similar a la meditación. Lo que supone una experiencia reparadora para las personas con TDAH que conviven con una mente hiperactiva.

Como vemos, el vínculo entre TDAH y ajedrez no es casualidad. Es un recordatorio de que la atención no es una capacidad monolítica, sino un ecosistema complejo que depende del contexto, la motivación y la estructura. Y más si tenemos en cuenta que vivimos en un mundo que a menudo exige linealidad.

El ajedrez, un juego que celebra la complejidad, se convierte en una actividad que no juzga, sino que acompaña. Un tablero donde cada movimiento es una oportunidad para comprenderse mejor.

Escuela de Gobierno

eGob®

https://escueladegobierno.es

Curso de Certificación en:

Gestión de la Inteligencia Artificial

ISO 42001 AI Management 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: 695,00 €
- 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

ISO 21001: 2018
EDUCATION ORGANIZATIONS MANAGEMENT SYSTEMS


14:00
13:45
13:30

Más allá de la distracción: el TDAH como discapacidad

En determinados casos, el TDAH puede ser reconocido como una discapacidad, lo que permitiría el acceso a distintos apoyos y recursos para facilitar la vida diaria y ayudar a afrontar los desafíos que esta condición puede generar.

Que el TDAH es un trastorno del neurodesarrollo caracterizado por dificultades persistentes de atención, hiperactividad e impulsividad es algo ampliamente aceptado. Sin embargo, hay un aspecto sobre esta condición que sigue generando debate: si estos síntomas pueden llegar a implicar una situación de discapacidad.

En España la respuesta no es sencilla ya que entra en un área compleja de la legislación. El reconocimiento de la discapacidad es un proceso administrativo gestionado por los servicios sociales de cada comunidad autónoma por lo que el procedimiento puede variar de forma significativa dentro del mismo territorio.

Marco conceptual: trastorno vs. discapacidad
Desde el punto de vista médico, el TDAH se trata como un trastorno del neurodesarrollo. Sin embargo, en algunos casos las limitaciones que genera son persistentes y afectan de manera significativa al desarrollo de actividades relevantes para la edad o el rol social, por lo que puede considerarse una discapacidad.

Si nos fijamos en el DSM-5, la discapacidad intelectual se define como un trastorno del neurodesarrollo que se caracteriza por limitaciones significativas tanto en el funcionamiento intelectual (razonamiento, aprendizaje) como en la conducta adaptativa (conceptual, social y práctica).

Y si revisamos qué entiende la Organización Mundial de la Salud por discapacidad comprobamos que la define como un fenómeno complejo y genérico que abarca deficiencias, limitaciones de la actividad y restricciones de participación, resultante de la interacción entre la condición de salud de una persona y las barreras del entorno.

Es decir, no solo es una característica médica, sino también el resultado de la interacción entre las particularidades del cuerpo humano y las singularidades de la sociedad. Una condición que, en cifras de la OMS, afecta a más de mil millones de personas, el 15% de la población mundial.

¿El TDAH es una discapacidad?
El TDAH es un trastorno del neurodesarrollo lo que significa que, en principio, no debería ser considerado una discapacidad. Sin embargo, cuando las dificultades del TDAH tienen un efecto severo y persistente en el día a día de la persona que lo sufre, pueden configurar un cuadro discapacitante.

CONTINÚA EN PRÓXIMA PÁGINA



Es importante aclarar que no es necesario acreditar un 33% de discapacidad a menos que se quiera acceder a los beneficios o prestaciones reconocidos en España como tarifas reducidas en determinados servicios de transporte, la exención del pago de algunas o, incluso, asignaciones económicas en determinados casos.

Criterios técnicos de valoración
En el caso de querer acreditar el 33% de discapacidad es imprescindible la evaluación del grado de discapacidad, un proceso que incluye varios aspectos:

1.Confirmación diagnóstica especializada, generalmente mediante informe de psiquiatría o psicología clínica.

2.Valoración del funcionamiento adaptativo en diversas áreas como la autonomía personal, el rendimiento académico o laboral, las habilidades sociales y la organización y planificación.

3.Presencia de comorbilidades psiquiátricas o del neurodesarrollo, como trastornos del aprendizaje, ansiedad, trastornos del estado de ánimo o trastornos de conducta.

4.Necesidad de apoyos estructurados o supervisión continuada.

Se considera a una persona con discapacidad a efectos legales cuando el grado es igual o superior al 33 %. Otro escenario más grave sería la minusvalía por TDAH. En estos casos, se requerirán otra serie de informes clínicos, pruebas psicológicas y valoración del grado de limitación funcional.

Marco normativo en España
El reconocimiento de la discapacidad en España se rige por el Real Decreto 888/2022 que regula el procedimiento para el reconocimiento, declaración y calificación del grado de discapacidad. Este Real Decreto adopta un modelo alineado con la Organización Mundial de la Salud, lo que implica que la valoración no se basa exclusivamente en el diagnóstico clínico, sino que también tiene en cuenta la interacción entre deficiencias, limitaciones en la actividad y restricciones en la participación, además de factores contextuales.

Según el artículo 4 del Real Decreto Legislativo 1/2013, de 29 de noviembre, son personas con discapacidad aquellas “que presentan deficiencias físicas, mentales, intelectuales o sensoriales” con un impacto social y en su vida diaria. Por lo tanto, hay casos en los que el TDAH sí puede considerarse una discapacidad y no solo un trastorno ya que, al interactuar con diversas barreras sociales o ambientales, las personas que lo padecen pueden ver mermada su participación plena y efectiva en la sociedad en igualdad de condiciones.

La práctica administrativa en España demuestra que, en términos generales, el TDAH aislado y bien compensado raramente alcanza el 33 % aunque hay casos en los que la gravedad de la sintomatología asociada a una comorbilidad significativa tiene mayor probabilidad de reconocimiento.

El estigma de la discapacidad
No es infrecuente que algunas personas con TDAH o los padres de los niños que lo padecen se muestren reacios a la hora solicitar la discapacidad. Alrededor de este concepto se ha generado un estigma resultante de estereotipos negativos asociados a una condición que impacta en las habilidades cognitivas y adaptativas.

En el caso del TDAH, este estigma es mucho más marcado como consecuencia de una información errónea ya que se suele asociar la sintomatología con un problema de comportamiento o disciplina en lugar de un trastorno neurológico con base biológica.

Hay que tener en cuenta que la declaración de discapacidad no implica necesariamente que se trate de una discapacidad intelectual, ni significa que sea permanente. Pero contar con ella puede mejorar significativamente la vida de la persona con TDAH y la de todo su entorno.

El TDAH no genera automáticamente un porcentaje de discapacidad, pero puede constituir una discapacidad cuando produce limitaciones funcionales significativas y duraderas. La conceptualización adecuada requiere integrar diagnóstico clínico, evaluación funcional y contexto sociocultural. Comprender esta distinción es fundamental para garantizar acceso a apoyos, reducir estigmatización y promover una inclusión efectiva basada en evidencia científica y derechos.

Escuela de Gobierno

eGob®

https://escueladegobierno.es

Curso de Certificación en:

Excelencia en el Servicio

ISO 23592 Service Excellence Leader

Dirección Académica:
Javier Peris

- Formato: Grabado con Tutorías
- Disponibilidad: Inmediata
- Plazo de Vigencia: 90 Días
- Carga Lectiva: 24 Horas
- Tutorías en directo: Lunes Tardes
- Importe del Curso: 695€
- Tasas Examen: Incluidas
- Basado en la Norma ISO 23592
- 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







Finanzas en modo TDAH: caos, impulsos y soluciones

Desde compras compulsivas hasta dificultades para planificar a largo plazo, las personas con TDAH suelen enfrentarse a retos financieros específicos que merecen mayor comprensión social y estrategias adaptadas.

La relación del TDAH con el dinero no se expresa en cifras, sino en la forma en la que el cerebro procesa las decisiones, controla los impulsos y planifica los gastos. De hecho, aunque una persona con TDAH tenga ingresos suficientes o incluso elevados, puede experimentar dificultades crónicas con el dinero.
El TDAH es un trastorno del neurodesarrollo que afecta las funciones ejecutivas clave: la organización, la memoria de trabajo, la regulación emocional y el control de impulsos. Precisamente, son estas funciones las que sostienen una buena gestión financiera. Son varios los factores que influyen en este caos.

1. Ceguera temporal
Uno de los rasgos más característicos del TDAH es la llamada ceguera temporal, es decir, la dificultad para conectar el presente con el futuro. En este sentido, para alguien sin TDAH, ahorrar implica sacrificar hoy para estar mejor mañana. Para alguien con TDAH ese mañana es abstracto, difuso y emocionalmente poco relevante. En cambio, el ahora es intenso, urgente y dominante. La necesidad de ahorrar es un concepto muy alejado y poco realista.
Además, el TDAH también afecta la percepción y organización del tiempo, lo que repercute directamente en la economía personal. Esto supone pagar facturas fuera de plazo, olvidar vencimientos o evitar tareas administrativas que pueden generar recargos, deudas acumuladas o incluso problemas legales.

CONTINÚA EN PRÓXIMA PÁGINA

2. Impulsividad
Esta característica puede traducirse en decisiones económicas rápidas, poco reflexionadas y guiadas por la gratificación inmediata lo que conduce a comprar sin comparar precios, gastar en objetos innecesarios o caer en promociones atractivas.

El problema no radica en una falta de inteligencia financiera, sino en la dificultad para pausar y analizar las consecuencias de esos gastos. La gratificación emocional que supone una compra muchas veces responde a la necesidad de aliviar el aburrimiento, la ansiedad, la frustración o la sensación de vacío.

Esto es así porque comprar algo genera una descarga inmediata de dopamina, el neurotransmisor asociado al placer y la motivación. Para un cerebro con TDAH, que suele tener niveles más bajos de dopamina basal, estas pequeñas recompensas son especialmente atractivas.

El problema es que el alivio solo es temporal mientras que las consecuencias financieras son duraderas.

3. Procrastinación
Las tareas financieras como la declaración de impuestos, renegociar contratos o crear un presupuesto suelen percibirse como aburridas o abrumadoras. El resultado es que se postergan indefinidamente hasta que se convierten en algo urgente.

Además, la tendencia a posponer tareas poco motivadoras, la procrastinación, convierte la planificación financiera en un auténtico desafío.

4. Relación emocional con el dinero
Las personas con TDAH pueden desarrollar una relación emocional intensa con el dinero. El gasto se convierte en una forma de regulación emocional: comprar puede aliviar el estrés, el aburrimiento y la frustración. Pero a su vez genera ciclos de culpa, ansiedad y descontrol financiero.

A lo que tenemos que sumar el hecho de que las constantes dificultades en el manejo del dinero pueden afectar directamente a la autoestima lo que refuerza la sensación de vergüenza por no ser capaz de gestionar la vida adulta.

5. Ingresos irregulares y toma de decisiones laborales
Muchas personas con TDAH tienden hacia trabajos más flexibles, creativos o cambiantes que encajan bien con sus capacidades. Lo que suele implicar ingresos variables, dificultad para mantener rutinas estables y cambios frecuentes de empleo.

Sin duda, esta característica que es una fortaleza en términos de adaptabilidad e innovación, complica la planificación financiera tal y como la entendemos, es decir, basada en ingresos predecibles.

El problema no es solo práctico, sino profundamente emocional. Muchas personas se castigan por ser irresponsables en la gestión de su economía. Esta narrativa es injusta y contraproducente. Refuerza la evitación y dificulta la búsqueda de soluciones.

Además, la comparación con personas neurotípicas puede intensificar esa sensación de fracaso, sin tener en cuenta que el verdadero problema parte de un punto de partida neurológico diferente.

¿Qué podemos hacer?
Las clásicas soluciones de educación financiera basadas en disciplina sostenida y planificación a largo plazo suelen fallar con el TDAH. Lo más aconsejable es analizar el funcionamiento de un cerebro así y adaptarnos a él.
Estas son algunas estrategias:

•Automatización: domiciliar pagos y programar transferencias para reducir la carga mental o las decisiones repetitivas.

•Sistemas visuales: usar aplicaciones o gráficos que muestren el estado financiero en tiempo real. Utilizar alertas frecuentes y resúmenes visuales del gasto.

Para las personas más analógicas, un buen cuaderno siempre resulta muy práctico.

•Presupuestos simples: evitar lo complejo y optar por soluciones claras.

•Límites externos: establecer un saldo limitado a las tarjetas, dejar la de crédito en casa, no pagar con el móvil y separar las cuentas según los gastos. Y, por supuesto, eliminar los datos de las tarjetas en las tiendas online.

•Apoyo profesional: cuando todo falla, a veces es necesario recurrir a un terapeuta o a un coach especializado para crear hábitos sostenibles. No está de más contar con una pareja o un amigo como socio responsable que nos ayude.

El objetivo no es alcanzar la perfección financiera, sino construir un sistema que funcione y se adapte al cerebro con TDAH, no que trabaje contra él.

No todas las personas procesan la información ni toman decisiones de la misma manera y los modelos tradicionales suelen ignorar esta diversidad. Comprenderlo es el primer paso para solucionarlo.

Lo más importante es entender que no se trata de una irresponsabilidad, sino de un diferente funcionamiento neurocognitivo, de una interacción compleja entre neurobiología, entorno y expectativas sociales.

Escuela de Gobierno

eGob®

https://escueladegobierno.es

Curso de Certificación en:

Diseño de Servicios Excelentes

ISO 24082 Service Excellence Designer

Dirección Académica:
Javier Peris

- Formato: Grabado con Tutorías
- Disponibilidad: Inmediata
- Plazo de Vigencia: 90 Días
- Carga Lectiva: 24 Horas
- Tutorías en directo: Lunes Tardes
- Importe del Curso: 695€
- Tasas Examen: Incluidas
- Basado en la Norma ISO 24082
- 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



Guía esencial: discapacidad y TDAH paso a paso

El TDAH no suele implicar discapacidad, aunque en los casos más severos o cuando existen circunstancias adicionales, el reconocimiento oficial puede ser una herramienta clave.

El TDAH tiene un impacto significativo en la vida diaria de quienes lo padecen. La inatención, la hiperactividad y la impulsividad afectan a todos los ámbitos de la vida, pero en determinados casos pueden limitar de manera relevante algunos aspectos del funcionamiento cotidiano. Cuando esto ocurre, es posible solicitar el reconocimiento oficial de discapacidad, un reconocimiento que supone un cambio importante en la calidad de vida de la persona con TDAH ya que facilita el acceso a recursos, apoyos y derechos específicos.

Para obtener este reconocimiento es necesario pasar por un proceso de valoración donde se determina un porcentaje de discapacidad en función de distintos criterios. Se analiza la severidad de los síntomas, la capacidad laboral, la social y la autonomía a través de informes detallados que acrediten una limitación significativa. Para ello, se evalúan los siguientes aspectos:

- **Impacto funcional:** la forma en que los síntomas nucleares de inatención, hiperactividad e impulsividad limitan la realización de actividades diarias básicas y el funcionamiento independiente.
- **Afectación laboral y social** que se refleja en la dificultad para mantener un empleo, en el rendimiento profesional y en las relaciones interpersonales o sociales.
- **Presencia de comorbilidades,** es decir, de otros trastornos asociados tales como depresión, ansiedad e incluso otras neurodivergencias ya que aumentan la probabilidad de obtener un mayor grado de discapacidad.
- **Informes clínicos y profesionales.** Diagnósticos firmes, historial clínico detallado, informes de psiquiatría o psicología e incluso de trabajadores sociales que demuestren la persistencia de los síntomas a pesar del tratamiento.
- **Factores del entorno.** Se tiene en cuenta cómo el entorno familiar, económico y social mitiga o agrava las limitaciones del trastorno.

CONTINÚA EN PRÓXIMA PÁGINA


ABILITY
SKILL
TELLIGENCE
DAPTENCE
XPERIENCE
EXPERTISE
APABILITY



El reconocimiento de la discapacidad se tramita a través de los Servicios Sociales de la comunidad autónoma correspondiente. A partir del 33% se considera que la persona tiene una discapacidad oficialmente reconocida.

IMPORTANCIA DEL RECONOCIMIENTO DE DISCAPACIDAD
Obtener el reconocimiento oficial de discapacidad no es únicamente una etiqueta administrativa, sino una herramienta garantista de derechos y apoyos. Estas son algunas de las ventajas:

1. Acceso a ayudas económicas. Uno de los beneficios más relevantes es la posibilidad de acceder a ayudas económicas específicas que pueden incluir prestaciones por discapacidad cuando el impacto funcional es severo, subsidios específicos, ayudas para integración laboral, programas de apoyo social, bonificaciones en transporte o servicios y acceso prioritario a determinados recursos sociales.

2. Beneficios fiscales que contribuyen a equilibrar el impacto económico que puede tener el TDAH en el hogar, especialmente en los casos más complejos. Destacan las deducciones en el IRPF, en el IVA para determinados productos y servicios y beneficios fiscales autonómicos adicionales.

3. Beneficios laborales. Uno de los ámbitos donde el reconocimiento de discapacidad puede tener mayor impacto positivo es el empleo.

•***Acceso a ofertas reservadas.*** Muchas administraciones públicas y algunas empresas privadas reservan un porcentaje de plazas para personas con discapacidad. El reconocimiento puede aumentar las oportunidades laborales de personas adultas con TDAH que han tenido trayectorias profesionales irregulares debido a sus dificultades funcionales.

•***Adaptaciones en el puesto de trabajo,*** es decir, ajustes razonables como flexibilidad organizativa, espacios con menos distracciones, herramientas de apoyo para la planificación y el seguimiento, adaptación de horarios o distribución más estructurada de las tareas. Estas medidas no representan ningún privilegio, sino que son mecanismos para garantizar igualdad de oportunidades.

•***Protección frente a la discriminación.*** El reconocimiento oficial también puede ofrecer mayor respaldo legal ante situaciones de discriminación laboral relacionadas con dificultades derivadas del trastorno.

4. Beneficios educativos y formativos. Aunque muchas personas adultas ya han terminado sus estudios, otras deciden retomar su formación profesional, sus estudios universitarios o iniciar procesos de reciclaje laboral.
En estos casos, el reconocimiento de la discapacidad puede permitir adaptaciones en los exámenes, prioridad en determinados programas formativos o el acceso a algunas becas.

5. Mejora del bienestar emocional. Uno de los beneficios menos visibles, pero más importantes. Muchas personas adultas con TDAH han vivido durante años pensando que eran desorganizadas, poco constantes o incapaces, sin comprender que detrás de sus dificultades existía una base neurobiológica. Cuando llega el reconocimiento de la discapacidad se reduce el sentimiento de culpa y mejora la autoestima.

IMPORTANCIA DE UNA VALORACIÓN INDIVIDUALIZADA
No todas las personas con TDAH necesitan o desean el reconocimiento de discapacidad. Muchas desarrollan estrategias eficaces y funcionan adecuadamente sin apoyos administrativos. Sin embargo, para otras, especialmente aquellas con síntomas intensos o trastornos asociados, este reconocimiento puede marcar una diferencia significativa en su estabilidad laboral, económica y emocional. Por ello, las valoraciones deben realizarse de forma individualizada teniendo en cuenta no solo el diagnóstico, sino también el impacto real sobre la vida diaria.

Lo deseable es que el reconocimiento de discapacidad llegue en la niñez porque es en esta etapa cuando se construyen las bases del aprendizaje, se desarrollan las habilidades sociales y se forma la autoestima. Un niño con TDAH que crece sin los apoyos adecuados puede experimentar dificultades como el fracaso escolar, problemas de conducta y de integración social. Por el contrario, cuando reciben la ayuda necesaria pueden desarrollar plenamente sus capacidades y reducir significativamente las dificultades asociadas a su condición.

Escuela de Gobierno

eGob®

https://escueladegobierno.es

Curso de Certificación en:

Gestión de Centros de Operaciones de Seguridad (SOC)

SOC Management Leader

Docente:
Alejandro Aliaga

- Formato: Grabado con Tutorías
- Tutorías en directo: Lunes Tardes
- Disponibilidad: Inmediata
- Plazo de Vigencia: 60 Días
- Carga Lectiva: 20 Horas
- Importe del Curso: 995€
- Tasas Examen: Incluidas
- En tu horario, a tu ritmo.
- Con toda comodidad
- Solicita tu admisión

MidMgmt® MPPM® MGEIT® eGob®

Tutorías en Directo

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



ISO 21001: 2018
EDUCATION ORGANIZATIONS MANAGEMENT SYSTEMS

La trampa del sí

Muchas personas con TDAH viven atrapadas entre el miedo a decepcionar a otros y el miedo a fracasar por exceso de responsabilidades. El resultado suele ser una sensación constante de estar al límite por no saber decir no.

En el TDAH existe una dimensión menos visible: la tendencia a priorizar las necesidades de los demás por encima de las propias. Detrás de esta dinámica suele esconderse una mezcla compleja de impulsividad, miedo al rechazo, baja autoestima y agotamiento crónico.

Muchas personas con TDAH aceptan un favor antes incluso de haberlo valorado. No se paran a pensar si tienen tiempo, si su agenda está desbordada o si les apetece hacerlo. O si están agotadas, saturadas o emocionalmente al límite. Después llegan el estrés, la culpa y la sensación de estar fallándose constantemente a sí mismas y a los demás.

Al contrario de lo que se suele pensar, la dificultad para decir no va más allá de un simple problema de carácter, educación o falta de límites. La explicación está en la forma en que funciona nuestro cerebro, en nuestra historia emocional y en la manera en la que hemos aprendido a relacionarnos con el mundo.

¿Qué hay detrás del sí automático?

Decir sí de forma inconsciente es un patrón que tiene mucho que ver varios aspectos del TDAH.

•En primer lugar, con la impulsividad ya que la respuesta inmediata suele imponerse al análisis pausado de las consecuencias. Decir sí proporciona un alivio instantáneo: evita un conflicto incómodo, genera aprobación social y ofrece una pequeña descarga emocional positiva. El problema es que el cerebro con TDAH tiende a privilegiar esas recompensas inmediatas sin valorar todo lo que viene detrás.
•La dificultad para calcular el tiempo y anticipar la carga real de una tarea. Es frecuente pensar que podemos ocuparnos, aunque no tengamos ni tiempo ni energía. La consecuencia es una agenda llena de compromisos imposibles y la sensación constante de ir apagando incendios.

•La disforia sensible al rechazo, una respuesta emocional extrema que conlleva un dolor profundo e incontrolable ante la posibilidad de ser criticado, rechazado o excluido. Por ello, decir sí se convierte en una estrategia de protección emocional. Complacer evita el riesgo de conflicto y reduce temporalmente la ansiedad social. El problema es que esa protección tiene un coste enorme: la propia salud mental.



Muchas personas con TDAH desarrollan la falsa percepción de que su valor depende de cuánto hacen por los demás. Esta sensibilidad excesiva al juicio ajeno está estrechamente ligada a la baja autoestima que tiene que ver con la necesidad de sentirse aceptados o valorados.

•No se puede obviar el peso de la historia personal de cada persona con TDAH. Muchos adultos que desde la infancia han recibido críticas y mensajes negativos, sienten la necesidad de compensar y demostrar que sí son válidas. Decir sí se transforma en una manera de ganarse el afecto, la aceptación o la pertenencia. Aunque, paradójicamente, quienes más ayudan suelen ser quienes más miedo tienen de no ser queridos.

•La hiper empatía y la dificultad para priorizarse les hacen percibir rápidamente el malestar de los demás y sentir una fuerte necesidad de aliviarlo. El problema surge cuando la persona con TDAH termina haciendo suyos problemas ajenos mientras descuida necesidades básicas propias como el descanso, la alimentación, el tiempo personal o la estabilidad emocional.

CONTINÚA EN PRÓXIMA PÁGINA



•Aceptar demasiadas tareas puede formar parte del mecanismo de enmascaramiento. Se intenta demostrar que se puede con todo, aunque internamente se viva en un estado de agotamiento silencioso.

Para las mujeres todo esto resulta mucho más intenso porque han crecido con el peso de cuidar, adaptarse y evitar conflictos. La combinación entre expectativas sociales y neurodivergencia puede generar una presión enorme hacia la complacencia.

Las consecuencias de no saber decir no

Intentar complacer constantemente a todos pasa una factura muy elevada.

•Sobrecarga mental y física: aceptar demasiados compromisos genera una sobrecarga que conlleva estrés crónico y sensación constante de abrumamiento y parálisis. Esto implica dificultad para completar tareas importantes, procrastinación, ansiedad, burnout y sensación de fracaso.

•Disminución de la autoestima: decir siempre sí sin respetar los propios límites puede generar una sensación de falta de control sobre la propia vida. No cumplir lo prometido nos hace sentirnos incapaces y alimenta los pensamientos negativos.

•Empeoramiento de los síntomas del TDAH: la gestión de prioridades y del tiempo ya es un reto para quienes tienen TDAH. Decir sí a todo amplifica el problema ya que aumenta el caos mental y las dificultades organizativas. La incapacidad de decir no puede intensificar los síntomas de desatención, hiperactividad e impulsividad. Por lo tanto, aumenta la frustración y la sensación de desorden lo que puede derivar en episodios de irritabilidad intensa o colapsos emocionales.

•Culpa y ansiedad constante, ya que no cumplir con los compromisos adquiridos acarrea un ciclo de culpa y preocupaciones continuas y, para evitarlo se siguen aceptando solicitudes y empeorando la situación.

•Compromiso de las relaciones personales: aceptar responsabilidades que luego no se cumplen puede hacer que otros perciban a la persona como poco confiable o inconsistente. Además, decir siempre sí puede generar resentimiento hacia quienes aprovechan esa disponibilidad absoluta.

•Problemas relacionales, malentendidos y aislamiento social. Las personas con TDAH pueden anticiparse y evitar relaciones o situaciones sociales para no verse en el dilema de aceptar más de lo que pueden.

A pesar de esta necesidad de agradar, decir que no es lo que hacen las personas que se respetan a sí mismas. La buena noticia es que decir no es un acto que se puede entrenar hasta convertirlo en un acto reflejo. Los demás valorarán más nuestra palabra porque cuando decimos sí, es porque realmente queremos y podemos ayudar.

Pero lo más importante es entender que no es una cuestión de debilidad o de carácter, sino que estamos frente a un cableado cerebral diferente, un funcionamiento distinto. Y que, con práctica y paciencia, es posible mejorar.

Escuela de Gobierno

eGob®

https://escueladegobierno.es

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 del Curso: 695€
- Tasas Examen: Incluidas
- Basado en la Norma ISO 37000
- 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



El Liderazgo de la Mujer en la Normalización

El futuro de la competitividad está vinculado a la participación de la mujer en la normalización española y mundial.

Me resulta difícil escribir esta reflexión sobre la igualdad de género en el ámbito de la normalización, pues desde siempre he considerado que la mujer está tan capacitada o más para desempeñar todo tipo de funciones profesionales en la sociedad. Pero, aunque cada vez son más los que piensan como yo, la realidad todavía no acaba de situar a la mujer profesional al mismo nivel que el hombre profesional.

Primero quiero destacar la importancia de la generación de estándares para la competitividad de una nación. Las normas definen estándares técnicos y formas de trabajo que ayudan a las organizaciones a ser más eficaces y competitivos en sus mercados. Quién participa en la creación de las normas está influyendo en cómo se diseñan los productos y servicios que ofrecen las organizaciones. Por lo tanto, participar en la normalización es contribuir a la construcción de las reglas que configuran la productividad de nuestra sociedad.

La presencia de la mujer es estas actividades de creación de estándares es fundamental, pues las normas deben estar co-creadas teniendo en cuenta todas las perspectivas incluyendo las de género. La diversidad influye directamente en la calidad y adecuación de las normas producidas. No se trata solo de que haya mujeres presentes, deben estar en los estamentos normativos de liderazgo, en los que se toman decisiones (presidencia de comités de normalización, coordinadoras de grupos de trabajo, etc.).

La norma **ISO 53800** establece las directrices para la promoción e implementación de la igualdad de género y el empoderamiento de las mujeres. Proporciona un marco, recursos, políticas, herramientas y buenas prácticas para promover e implementar la igualdad de género.

CONTINÚA EN PRÓXIMA PÁGINA





Como son los casos ejemplares los que generan pasiones y animan a las organizaciones a promover a sus profesionales femeninas a los ámbitos de liderazgo en la normalización, permitidme la libertad de citar solo unos ejemplos relevantes de los muchos que hay en la normalización española:

Dª. ELENA SANTIAGO Directora General CEN y CENELEC, que declara: "Estoy convencida de que, con el esfuerzo y entusiasmo de nuestra comunidad, con determinación y valentía, la integración de género en las Normas Europeas será pronto lo normal".

Dª. VAL DÍEZ presidenta del comité UNE CTN 194 de Igualdad de Género, que además fue reconocida con el Premio UNE 2024 a la presidencia más destacada. Este comité ha canalizado la influencia española en el comité de ISO a cargo de la elaboración de la Norma ISO 53800, primer estándar global de igualdad de género y empoderamiento de las mujeres en las organizaciones.

Dª. ARANCHA GARCÍA presidenta del comité UNE CTN 26 de vehículos de carretera, indica: "En un entorno totalmente globalizado y altamente competitivo como el que afronta la industria de la automoción, la normalización es una herramienta estratégica para hacer frente a los retos desde un plano innovador y de desarrollo sostenible".

Dª. CARLOTA BUSTELO RUEDA presidenta del comité CTN 50/SC 1 Gestión documental y aplicaciones indica: "Es muy enriquecedora la participación en comités internacionales, donde a pesar de las diferentes culturas, idiomas y contextos legislativos, compartimos problemas y conseguimos normalizar soluciones".

Dª. EVA BEJARANO presidenta del comité CTN 53 de Plásticos y Caucho, para ella: "la normalización contribuye a resolver los retos que se plantea la sociedad en relación con los plásticos, para mejorar la calidad de vida de las personas y asegurar la sostenibilidad medioambiental".

Dª. BEATRIZ NOVEL presidenta del comité internacional IEC SC 23E sobre equipamiento eléctrico y de seguridad, que además fue galardonada con el premio Thomas A. Edison de la Comisión Electrotécnica Internacional (IEC), siendo el primer profesional español en recibir este reconocimiento.

La creación de nuevos estándares está vinculada inexorablemente a la co-creación que involucre al sector femenino. Todo CEO y Alto Directivo debe tener interiorizado esta realidad.

Javier Peris
Presidente de UNE-SC40
Gobierno y Gestión de Servicios de TI.

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.

UNE Normalización Española

Progreso compartido

une.org


Sharing
Evento
CIERRE DE TEMPORADA
Revistas "Tecnología & Sentido Común"
y "Stakeholders.news"
bete gratis
TECNOLOGÍA Y SENTIDO COMÚN

Tecnología y Sentido Común y Stakeholders.news celebran el cierre de temporada

El pasado 10 de julio, las revistas hermanas Tecnología y Sentido Común y Stakeholders.news cerraron la temporada 2025/26 con un evento celebrado en la sede de UNE, Asociación Española de Normalización.

El acto se inició con las intervenciones de Javier Peris, director de las revistas, y de Paloma García López, Subdirectora General de UNE, dando la bienvenida a todos los presentes en el evento. En su intervención, la Sra. García recordó además la apuesta de UNE y de de las instituciones de estandarización por las normas de gobierno y gestión en tiempos de la Inteligencia Artificial. Javier Peris utilizó este turno de presentación para detallar el orden del día del evento, y rememoró, para quien no lo conocía, los orígenes de Tecnología y Sentido Común como programa de radio en 2015, y que tuvo que cambiar de formato tras la pandemia de la COVID-19. Asimismo, profundizó en la motivación para editar Stakeholders.news, en el sentido de que creía muy conveniente divulgar la cultura de la gestión de porfolios, programas y proyectos en la sociedad. Finalizó esta intervención recordando que éste era un evento participativo, en el que cualquiera podía preguntar a los participantes, y tras la apertura, presentó a Marcelino Lominchar, escritor de la obra "Historias de la contrahistoria de España".

On July 10, the fellow magazines Tecnología y Sentido Común and Stakeholders.news wrapped up the 2025/26 season with an event held at the headquarters of UNE, the Spanish Association for Standardization.

The event began with remarks by Javier Peris, director of both magazines, and Paloma García López, Deputy General Director of UNE, who welcomed the audience. In her remarks, Mrs. García also highlighted the commitment of UNE and standardization institutions to governance and management standards in the age of Artificial Intelligence. Javier Peris used his introductory remarks to outline the event's agenda and, for those unfamiliar with it, recalled the origins of Tecnología y Sentido Común as a radio program in 2015, and why it changed its format following the COVID-19 pandemic. He also elaborated on his motivation for launching Stakeholders.news, explaining that he believed it was very important to promote a culture of portfolio, program, and project management throughout society. He concluded his remarks by noting that this was a participatory event, where anyone could ask the speakers any question. And following the opening remarks, he introduced Marcelino Lominchar, author of the book Historias de la contrahistoria de España (Stories of Spain's Counterhistory).

CONTINÚA EN PRÓXIMA PÁGINA

En su charla, el Sr. Lominchar glosó algunos de los contenidos de su nueva obra literaria, centrada principalmente en los logros de personajes históricos españoles poco conocidos o deliberadamente ignorados, alrededor de los conceptos de invención e innovación, una situación que él calificó de injusta. Aludió a que una de las principales críticas que se realizan sobre nuestro país es que hemos sido poco innovadores a lo largo de la Historia, a lo que el autor contrapuso los logros de varias personas. Por ejemplo, con el caso del mayor inventor español, Leonardo Torres Quevedo, o con un prácticamente desconocido Jerónimo de Ayanz. A éste último se le deben invenciones como la escafandra de buceo en 1602, pero no para el buceo marítimo, sino en aguas subterráneas en minas. Igualmente, fue el padre de las bombas hidráulicas, de los sistemas de ventilación de minas (precursores del aire acondicionado), o de la máquina de vapor en 1608, que como es bien conocido, se adjudica habitualmente al escocés James Watt alrededor de 1769, probablemente, porque la patentó.

En este punto, el Sr. Lominchar apuntó a que quizá el fallo de los inventores españoles es comunicativo, o de falta de mercado o de inversión, o de no acertar con el momento adecuado o de fomentar la adopción de sus inventos. Y ahí radica, a juicio de este autor, la diferencia fundamental entre inventar e innovar. Básicamente, en contar con un ecosistema apropiado, algo que Ayanz no tuvo en su momento.

En la obra del Sr. Lominchar también se mencionan los casos de Agustín de Betancourt, Fray Domingo de Soto, Félix de Azara, Abbas Ibn Firnas (que planeo con una alas de tela y madera frente al Emir de Córdoba en el S. IX) o Mariano Díez Tobar. Inventores y científicos españoles que inspiraron a otros mucho más conocidos, como Isaac Newton o Charles Darwin, que fueron lectores de las obras de estos españoles antes de realizar sus descubrimientos.

Como conclusión de su ponencia, el autor dejó dos ideas-fuerza: ser el primero no garantiza cambiar la Historia, y que el mayor enemigo de la innovación no es la falta de ideas, sino la falta de relato.

In his talk, Mr. Lominchar discussed some of the content of his new literary work, which focuses primarily on the achievements of little-known or deliberately ignored historical Spanish figures, focused on the concepts of invention and innovation, a situation he described as unfair. He noted that one of the main criticisms leveled at our country is that we have been uninnovative throughout history, a claim the author countered by highlighting the achievements of several individuals. For example, he cited the case of Spain's greatest inventor, Leonardo Torres Quevedo, and the virtually unknown Jerónimo de Ayanz. The latter is credited with inventions such as the diving suit in 1602 (not for marine diving, but for use in underground mine waters). Likewise, he was the pioneer of hydraulic pumps, mine ventilation systems (precursors to air conditioning), and the steam engine in 1608, which, as is well known, is usually attributed to the Scotsman James Watt around 1769, likely because he patented it.

At this point, Mr. Lominchar noted that perhaps the shortcoming of Spanish inventors lies in communication, or a lack of market or investment, or failing to seize the right moment, or in promoting the adoption of their inventions. And therein lies, in this author's view, the fundamental difference between inventing and innovating: essentially, having an appropriate ecosystem, something Ayanz did not have at that time.

Mr. Lominchar's work also mentions the cases of Agustín de Betancourt, Fray Domingo de Soto, Félix de Azara, Abbas Ibn Firnas (who flew with wings made of cloth and wood in front of the Emir of Córdoba in the 9th century), and Mariano Díez Tobar. These Spanish inventors and scientists inspired other, much better-known figures, such as Isaac Newton and Charles Darwin, who had read the works of these Spaniards before making their own discoveries.

In conclusion, the author highlighted two key ideas: being the first does not guarantee that you will change history, and that the greatest enemy of innovation is not a lack of ideas, but a lack of narrative.

CONTINÚA EN PRÓXIMA PÁGINA


n fue el mayor inventor español de
a lideró las revolucion
UNE


Suscríbete gratis
REVISTA
Tecnología & Sentido Común
#19
2022
PREMIOS
SAPIENS
Alejandro Blasco
MESA

Tras la conferencia del Sr. Lominchar, se dio paso a la primera de las mesas redondas previstas para el evento. En concreto, la dedicada a la revista Tecnología y Sentido Común, y que estuvo conformada por Manuel D. Serrat, Ignacio Alamillo, Domingo Gaitero, Marlon Molina, Marcos Navarro, Victor Almonacid y Marta Martín, todos ellos colaboradores de la revista. Durante la mesa redonda, Javier Peris, su director, lanzó a los participantes diferentes preguntas sobre los temas tratados en sus respectivas secciones en esta temporada que se cierra, o sobre el enfoque o los temas que tienen previsto tratar en las mismas en la decimosegunda temporada, que comienza en septiembre. Fue una mesa en la que se habló mucho de Inteligencia Artificial, tanto de sus ventajas como de sus riesgos, en diferentes ámbitos de la sociedad, y sobre todo, de la obligatoriedad de la supervisión humana en todo loq ue a la IA se refiere.

Following Mr. Lominchar's lecture, the event moved on to the first of the scheduled roundtable discussions. Specifically, the session dedicated to the magazine Tecnología y Sentido Común, which featured Manuel D. Serrat, Ignacio Alamillo, Domingo Gaitero, Marlon Molina, Marcos Navarro, Victor Almonacid, and Marta Martín, all of them contributors to the magazine. During the round, Javier Peris, the magazine's editor-in-chief, posed various questions to the participants regarding the topics covered in their respective sections during the current season, which is coming to a close, as well as the approach and topics they plan to address in the twelfth season, which begins in September. The discussion focused heavily on artificial intelligence, both its advantages and risks across various sectors of society, and, above all, on the necessity of human oversight in all matters related to AI.

CONTINÚA EN PRÓXIMA PÁGINA




Suscríbete gratis
REVISTA
Tecnología & Sentido Común
2022
PREMIOS
SAPIENS
Alejandro Blasco
La nueva Administración
Por Procesos
Sala
5.3
UNE SALA5.3
MESA RE
Modera Javier Pe
JUAN J
URBI
Secci
Proyecti
el Fut

La siguiente mesa redonda, igualmente moderada por el director de Stakeholders.news, contó con los colaboradores habituales de la misma. Juan Jesús Urbizu, Juan Manuel Dominguez, Charo Fresneda, Luis Morán, José Luis Portela, y José Antonio Puentes, siguiendo un formato muy similar a la anterior mesa redonda, desgranaron los elementos más significativos de sus colaboraciones con la revista en la temporada que se cierra, y aportaron alguna pincelada de cómo afrontan la sexta temporada que se inicia tras las vacaciones veraniegas. Se habló de temas relacionados con la gestión del cambio, la resiliencia organizativa como un músculo que hay que ejhercitar, o el uso de la Inteligencia Artificial en el "change the business" para evitar que genere disrupción en los equipos del "run the business". También hubo alguna intervención que remarcó el gravisimo problema que hay en España con los salarios, que, comparados con los de 2001 han perdido la mitad de su poder adquisitivo.

The next roundtable, also moderated by the editor-in-chief of Stakeholders.news, featured the publication's regular contributors. Juan Jesús Urbizu, Juan Manuel Dominguez, Charo Fresneda, Luis Morán, José Luis Portela, and José Antonio Puentes. Following a very similar format to the previous roundtable, they highlighted the most significant aspects of their contributions to the magazine during the season that is coming to a end, and offered a glimpse of how they are approaching the sixth season, which begins after the summer break. Topics discussed included managing change, organizational resilience as a muscle that must be exercised, and the use of Artificial Intelligence in "changing the business" to prevent it from causing disruption to the teams responsible for "running the business." There were also remarks highlighting the extremely serious problem in Spain regarding wages, which have lost half their purchasing power compared to 2001 one.

CONTINÚA EN PRÓXIMA PÁGINA

Tras las mesas redondas, los asistentes pudieron disfrutar de la ponencia “Los tres mosqueteros de la Era Digital”, a cargo de Ramsés Gallego, primer español incluido en el ISACA Hall of Fame, en la que, como es habitual en este experto conferenciante, utilizó imágenes alegóricas y un ***storytelling*** muy cuidado para transmitir las ideas que deseaba transmitir. En esta ocasión, comenzó recordando que la coexistencia de tecnologías, modelos de gobierno y gestión, y falta de coherencia en ciertos ámbitos, hace que la situación del mundo sea extremadamente compleja. El Sr. Gallego utilizó a los personajes de la novela clásica “Los Tres Mosqueteros”, de Alexandre Dumas, para representar, con sus características personales, a los diferentes tipos de gobiernos que se requieren en las organizaciones. En su opinión Athos representa al Gobierno Corporativo; Porthos, al Gobierno de Tecnologías de la Información; Aramis, al Gobierno del Datos; y D’Artagnan, al Gobierno de la IA. En opinión del ponente, vivimos en un mundo en el que tenemos que Gobernarlo y Gestionarlo todo a la vez y en todas partes, haciendo un guiño a la película de 2022 del director Dan Kwan, y terminó con la más que famosa frase de los Mosqueteros del Rey: “Uno para todos, y todos para uno”-

---

Following the roundtable discussions, attendees enjoyed the presentation “The Three Musketeers of the Digital Age” by Ramsés Gallego, the first Spaniard inducted into the ISACA Hall of Fame. As is typical for this expert speaker, he used allegorical imagery and carefully crafted storytelling to convey his key ideas. On this occasion, he began by noting that the coexistence of technologies, governance and management models, and a lack of consistency in certain areas, makes the global situation extremely complex. Mr. Gallego used the characters from Alexandre Dumas’s classic novel The Three Musketeers to represent, through their personal traits, the different types of governance required in organizations. In his view, Athos represents Corporate Governance; Porthos, Information Technology Governance; Aramis, Data Governance; and D’Artagnan, AI Governance. In the speaker’s view, we live in a world where we have to govern and manage everything at once and everywhere (a nod to director Dan Kwan’s 2022 film) and he concluded with the famous motto of the King’s Musketeers: “One for all, and all for one.”

CONTINÚA EN PRÓXIMA PÁGINA



REVISTA
Tecnología & Sentido Común
https://tecnologiaysentidocomun.com



Para cerrar el evento, la organización, de la mano de Ramsés Gallego y Javier Peris, hizo entrega de los premios Tecnología y Sentido Común 2026 y Stakeholders.news 2026. En esta ocasión, el primero de ellos se otorgó a ISACA International, por el establecimiento de su oficina en la Unión Europea, siendo recogido el galardón por Chris Dimitriadis, ***Chief Global Strategy Officer de ISACA***.

To close the event, the organizers, led by Ramsés Gallego and Javier Peris, presented the 2026 Tecnología y Sentido Común and Stakeholders.news 2026 awards. On this occasion, the first award was given to ISACA International for establishing its office in the European Union. The award was accepted by Chris Dimitriadis, ISACA's Chief Global Strategy Officer.

CONTINÚA EN PRÓXIMA PÁGINA


13:45 a 14:00
REMIOS
ogía &
do Común
2026
PREMIO
026
UNE

El segundo de los premios entregados en el acto fue concedido a IFEMA Madrid, por la Gobernanza, Dirección, Gestión y Ejecución del Circuito Urbano de Madrid, MADRING que ha permitido en 11 meses, desde cero, construir el circuito de Fórmula 1 urbano de Madrid, siendo recogido en esta ocasión por Carlos Jiménez, Director de Operaciones de la compañía.

Al terminar los actos protocolarios, Javier Peris volvió a agradecer a los presentes su asistencia, y les conminó a seguir disfrutando de los contenidos de ambas revistas. A continuación, los asistentes pudieron disfrutar de un animado *networking* y degustar un exclusivo *catering*, como viene siendo marca de la casa en los eventos de las revistas Tecnología y Sentido Común y Stakeholders. news.

The second award presented at the ceremony went to IFEMA Madrid for the governance, leadership, management, and execution of the Madrid Urban Circuit (MADRING), which made it possible to build Madrid's urban Formula 1 circuit from scratch in just 11 months. The award was accepted on this occasion by Carlos Jiménez, the company's Chief Operations Officer.

Once the formal proceedings concluded, Javier Peris once again thanked those present for attending and encouraged them to continue enjoying the content of both magazines. Afterward, attendees were able to enjoy lively networking and sample exclusive catering, a hallmark of events hosted by the magazines Tecnología y Sentido Común and Stakeholders.news.

CONTINÚA EN PRÓXIMA PÁGINA


Stakeholders
.news
vista Mensual Líder
Hispana de la
Dirección y Gestión
os, Programas
su premio
UNE
"Stakeholders.news"
la Revista Mensual Líder de habla Hispana
de la Alta Dirección y los Profesionales en Gobierno,
Dirección y Gestión de Portafolios, Programas y Proyectos
otorga su premio
"Stakeholders.news 2026" a:
IFEMA MADRID
por la Gobernanza, Dirección, Gestión y Ejecución
del Distrito Urbano de Madrid, MADRID.
Madrid, 10 de Julio de 2026


Suscríbete gratis
Evento
CIERRE DE TEMPORADA
10 de Julio 2026


Suscríbete gratis
Evento
CIERRE DE TEMPORADA
10 de Julio 2026
Stakeholders


Evento
CIERRE DE TEMPORADA
10 de Julio 2026
11:00 a 15:00


Suscríbete gratis
Evento
CIERRE DE TEMPORADA
10 de Julio 2026
Stakeholders

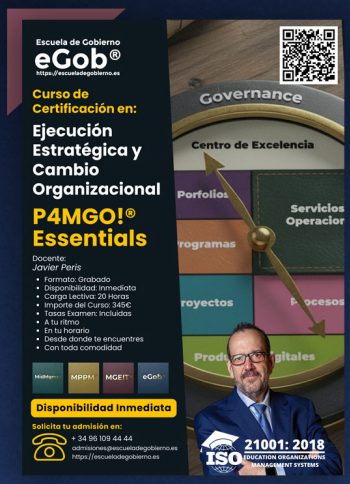

UNE


UNE

Escuela de Gobierno eGob®

https://escueladegobierno.es

Competencias Directivas en **Ejecución Estratégica** y **Cambio Organizacional**





















ISO 21001: 2018 EDUCATION ORGANIZATIONS MANAGEMENT SYSTEMS

IMQ CERTIFIED QUALITY MANAGEMENT SYSTEM ISO 9001:2015

IMQ CERTIFIED MANAGEMENT SYSTEM FOR EDUCATIONAL ORGANIZATIONS ISO 21001:2018

Deja de perder el tiempo intentando Gestionarlo
y aprende definitivamente a Gobernarlo.



Time Slot Governance TSG4 White Belt

Porque lo que no es Método es Improvisación

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

amazon