

Jesse J. Anderson

EXTRA FOCUS

Guía rápida para vivir
una vida más feliz y centrada
para adultos con **TDAH**

A la venta desde el 22 de enero de 2025



EXTRA FOCUS

Jesse J. Anderson

**Estrategias, consejos y recursos prácticos
para controlar tu trastorno por déficit de atención
e hiperactividad antes de que él te controle a ti**

Las tasas de TDAH en adultos se han disparado en las dos últimas décadas. La OMS estima que el 8,8% de la población mundial padece este trastorno y el tema interesa cada vez más a toda la sociedad. **Este libro, escrito por un adulto con TDAH** para adultos con TDAH, no consiste en una descripción clínica y aburrida del trastorno, sino que funciona como una charla desenfadada, café en mano, con un buen amigo que entiende bien esta condición (en un mundo que parece no entenderla).

Jesse J. Anderson, diagnosticado a los treinta y seis años tras toda una vida sin comprender por qué su cabeza funcionaba de manera diferente a la de los demás, ofrece aquí **herramientas para aliarte con tu cerebro en lugar de luchar contra él**:

- Las 4C para impulsar tu motivación.
- Consejos prácticos para desarrollar hábitos y rutinas efectivos.
- Tips para administrar la energía y evitar el agotamiento.
- Recursos para manejar el tiempo y la impuntualidad.
- Estrategias de memoria para no olvidar tareas, ideas ni las llaves de casa.
- Orientación para hacer frente a la amnesia del éxito, el síndrome del impostor, la sensibilidad al rechazo y las espirales de vergüenza.

En definitiva, *Extra Focus* es un espacio seguro, acogedor, libre de juicios, para aprender a **reconciliarse con nuestra manera de ver las cosas y a sacar partido** para vivir una vida plena y feliz.

«Sin darme cuenta, lo devoré en una tarde. Conciso, fácil de leer y repleto de estrategias ingeniosas, el libro de Anderson es un punto de partida fantástico para cualquiera que desee entender mejor su TDAH o el de un ser querido»

Jessica McCabe

Autora de Vivir con TDAH: consejos útiles para llevarse bien con el cerebro

«Con treinta y seis años, descubrí que tenía trastorno por déficit de atención e hiperactividad. O, como lo conoce la mayoría, TDAH. Se lo habían diagnosticado unos meses antes a mi amigo Brian (no, en la vida real no se llama así). Nuestras respectivas mujeres estaban hablando del tema un día cuando la mía se percató de que sus síntomas podrían aplicarse a mí fácilmente. Me sugirió que lo investigara, pero yo insistí en que no podía padecer TDAH: «No tengo problemas para centrarme en lo que me interesa».

Creía que ya conocía el trastorno y **asumía que las personas que lo tenían no podían concentrarse en nada.** No obstante, esa conversación se me quedó grabada y, al final, empecé a leer sobre el TDAH para descubrir si veía en mí lo mismo que mi mujer. Además, me encanta sumirme en una buena investigación.

No tardé en descubrir que **las personas con TDAH no tienen problemas para centrarse en lo que les interesa.** De hecho, **la hiperconcentración es un síntoma habitual en el TDAH.** El término hace referencia a **centrarse en algo con tanta atención que se pierde la noción de todo lo demás.**

Muchas de mis **rarezas** eran en realidad **síntomas comunes de los individuos con TDAH:**

- Me costaba motivarme.
- Empezaba sin parar nuevas aficiones y acababa abandonándolas poco después.
 - Siempre llegaba tarde a todo, daba igual lo mucho que me esforzara.
 - Las cosas nuevas e interesantes me distraían constantemente.
 - A menudo, me olvidaba de detalles pequeños pero importantes.
 - Mostraba una sensibilidad extrema al rechazo.
 - El aburrimiento me resultaba insoportable.
 - Mis emociones me parecían intensas y escapaban a mi control.
- Procrastinaba cuando algo no era gratificante o divertido al instante.

Mi cerebro es diferente, padece TDAH. Durante mucho tiempo, no sabía cómo funcionaba, qué lo motivaba o por qué no me centraba en cosas muy importantes, por muy aburridas que fueran. No comprendía por qué mis acciones a menudo chocaban con mis intenciones, por qué

parecía ir contra mí mismo. Cuando me diagnosticaron TDAH, empecé a descubrir mucho más sobre el funcionamiento de mi cerebro. Y, cuanto más lo hacía, más sentido cobraban los desafíos que me había encontrado en mi vida».

Déficit de atención

«Los que tenemos TDAH **en realidad no sufrimos un déficit de atención, más bien lo contrario: ¡tenemos un montón!** Solemos dedicarla a todo a la vez hasta el punto de que olvidamos lo importante. Nos vemos bombardeados por cualquier señal que recibimos y prestamos mucha atención a todo lo que vemos y oímos alrededor. Por eso, no logramos controlar la oleada de datos para centrarnos en lo que de verdad importa. A menudo, entre tanto ruido, se pierde lo que debería ser más importante: la persona con la que estamos hablando, el proyecto en el que estamos trabajando o las señales que nos envía nuestro cuerpo para comer, beber o ir al baño. Así pues, en lugar de afirmar que aquellas personas con TDAH tienen déficit de atención, **lo más correcto sería decir que sufren una desregulación de la atención.** Cuando todo trata de llamar tu atención, es difícil controlarla y elegir en qué centrarse. Aunque es obvio que algunas personas con TDAH son hiperactivas, la mayoría de ellas no lo son, y menos las mujeres, quienes tienen poca probabilidad de presentar dicho síntoma, al menos exteriormente».

Si el TDAH es algo nuevo para ti, esta guía rápida te ayudará a ampliar tus conocimientos y te enseñará a desenvolverte en tu vida adulta. Si ya conoces los pormenores del trastorno, ciertas cosas te sonarán, pero también te ofrecerá nuevas ideas y estrategias que te ayudarán a poner en práctica lo que sabes.

Hiperactividad

«Es **solo uno de los modos que tiene el TDAH de manifestarse.** Algunas personas con este trastorno dicen experimentarla en su cerebro, **aunque por fuera parezcan estar tranquilas.** Quizá hables muy rápido o suelas jugar con los dedos, garabatear o muevas la pierna al sentarte, maneras de resolver esa hiperactividad interna. Tal vez sientas que tu cerebro va a mil por hora, que se te ocurren cuarenta y siete ideas a la vez, que siempre tienes una cosa en la cabeza y otra y otra. No obstante, esto **no se exterioriza de tal manera que los demás lo perciban.** No parece que tengas hiperactividad, así que el nombre no encaja contigo».

Palabras como trastorno, discapacidad y déficit suelen implicar una connotación negativa y estigmatizada. Se debe, sobre todo, al capacitismo: los prejuicios sociales que consideran las discapacidades y las palabras asociadas a ellas algo indeseado. Por eso, muchos prefieren utilizar un lenguaje más positivo, basado en los puntos fuertes. Por ejemplo, consideran el TDAH una diferencia neuronal en lugar de un trastorno.

Las personas con TDAH pueden desenvolverse y hacer una labor increíble cuando tienen un trabajo para el que se necesita creatividad o urgencia; sobre todo, en sectores como el entretenimiento, los servicios de emergencia, la publicidad, el emprendimiento, el desarrollo de software, la escritura...

Hiperconcentración vs. Flujo

La hiperconcentración es similar a otro concepto llamado «flujo». El **flujo** es el **estado en el que entra alguien al meterse de lleno en una actividad**. Suele ocurrir cuando el nivel de desafío y el de las habilidades coinciden a la perfección. Muchas personas lo conocen como «**concentrarse**», haciendo referencia al **momento en el que se rinde al máximo y las tareas se llevan a cabo con facilidad**. En el estado de flujo, **piensas que nadie te puede parar** (y te lo crees). No obstante, lo más importante es que **puedes redirigir tu atención a cualquier otra actividad que tengas que hacer**.

Por otro lado, en la **hiperconcentración**, puedes tener la impresión de que **la actividad te atrapa**. Quizá pienses «**No puedo parar**». Temes que, si atiendes a otra cosa, pierdas el impulso y no consigas recuperarlo. Con la hiperconcentración, **se suele sentir obsesión y necesidad de culminar la actividad**. Como te preocupa no volver a tener esa motivación o que se te olvide la tarea si presionas el botón de pausa, crees que tienes que seguir adelante hasta acabar. Si te estás encargando de un proyecto urgente, quizá resulte productivo, pero no tanto si estás dedicando tu tiempo a algo que no es importante.



Motivación

Una de las mayores dificultades de tener TDAH es encontrar motivación.

La mayoría de las personas (a menudo conocidas como «individuos neurotípicos») encuentra motivación, sobre todo, en tres factores clave: **la importancia, la recompensa y las consecuencias**. Cuando algo es importante, lo colocan en el primer puesto de su lista de tareas. Lo mismo ocurre con las actividades que dan lugar a recompensas o consecuencias significativas. La mayoría de las estrategias y sistemas de productividad se elaboran siguiendo esa idea. Por esta razón, las personas con TDAH llegan a creerse tres grandes mitos sobre cómo funciona la motivación para ellas:

- 1.** Si algo te parece importante, lo harás.
- 2.** Cuanto mayor sea la recompensa, mayor será tu motivación.
- 3.** Cuanto más duras sean las consecuencias, mayor será tu fuerza de voluntad.

El modelo de las 4C

Son una serie de **instrucciones fáciles de recordar** que **ayudarán a que te motives y retomes la tarea**, con independencia del retraso que lleves con ella o el agobio que sientas.

- **Cautivar** (interés, ¿cómo lo hago interesante?)
- **Crear** (novedad, ¿cómo vuelvo la tarea creativa y novedosa?)
- **Competir** (desafío, ¿cómo la convierto en una competición/desafío?)
- **Completar** (urgencia, ¿cómo logro que terminarla parezca urgente?)



ALGUNAS ESTRATEGIAS PARA LA MOTIVACIÓN



cuantos pasos necesarios para entrar en acción.

Añade verbos de acción a las tareas. Las tareas importantes comienzan con verbos porque verbo = acción. Si solo escribes «impuestos» como tarea, es difícil comenzar porque estas omitiendo las acciones necesarias para realizar dicha actividad.

Descompón un proyecto en los primeros pasos. Cuando te enfrentes a proyectos grandes, céntrate en unos

Cambia de ambiente: Cambiar de entorno es el truco perfecto para hacer que todo parezca novedoso de nuevo. Prueba a trasladarte de habitación o a cambiar de mesa. Si es posible, intenta trabajar en un área publica, como una cafetería o un *coworking*.

Fíjate desafíos personales: Aunque no te consideres una persona competitiva, aún puedes beneficiarte de tratar cada tarea como un desafío.

Empieza por lo más sencillo. Comienza por lo que te resulte más fácil para tomar impulso motivacional y, después, pasa a tareas más difíciles cuando estes en racha.

Tiempo: La mente sin reloj

Las **dificultades para percibir el tiempo y gestionarlo** suelen llevarnos al borde del **desgaste** (o incluso más allá, al precipicio que hay después). Para evitarlo, es importante contar con **estrategias que te ayuden a controlar el tiempo de manera más eficaz y a gestionar tus compromisos**.

- **Aprende a decir NO** (con elegancia). Evita comprometerte teniendo cuidado con tus síes y no aceptando todas las oportunidades que se te presenten.
- **Crea objetivos basados en el tiempo en lugar de en el resultado**. Establece metas basadas en el tiempo, en lugar de en los resultados, para que puedas celebrar el éxito incluso cuando no acabes una tarea en el tiempo que tienes disponible.
- **Sométete a microcompromisos**. Anímate a actuar llevando a cabo microcompromisos, acciones rápidas y sencillas para garantizar tu progreso.
- **Usa temporizadores visuales**. Para hacer un seguimiento del paso del tiempo y generar una urgencia que te motive (o mantenga tu motivación).



Memoria. Ojos que no ven, mente que no siente.

Las personas con TDAH solemos hacer **malabares con muchas aficiones y proyectos distintos** (o motosierras) y, cuantos más tenemos, mayor es el caos. Nuestro escritorio, el suelo y cada rincón de la habitación (o, mejor dicho, las habitaciones) están llenos de cosas. O quizá mantenemos ordenado el escritorio y el despacho, pero usamos el coche como armario o despensa adicional. ¿Por qué es esto tan común en personas con TDAH? Esa clase de **acumulación compulsiva** es una especie de **instinto de conservación**. ¿Por qué? Porque **solemos olvidar todo aquello que no vemos**.

Emoción. Amnesia del éxito.

Para la mayoría de las personas neurotípicas, los éxitos pasados sirven como **motivación e inspiración para los futuros**. Sin embargo, dado que **los individuos con TDAH tenemos una memoria peor, raras veces nos basamos en la experiencia** (y mucho menos nos beneficiamos de ella). Eso significa que **solemos subestimar u olvidar nuestras victorias**. **Se desvanecen con rapidez** en la nebulosa del tiempo. Eso no es todo. Aunque tengas problemas para recordar muchos de los cumplidos que te han dedicado o las cosas impresionantes que has conseguido, tu memoria selectiva sí que se aferra a los errores pasados. **Cada fracaso deja una huella permanente que empaña las pocas victorias que recuerdas**. Éxitos fugaces, fracasos duraderos.



ÍNDICE DEL LIBRO

Introducción

Desentrañando la mente con TDAH

¿Qué es el TDAH?

- Definición
- Tres presentaciones del TDAH

Gestionar tu atención

- Tu asistente de atención
- Hiperconcentración

Motivación

- **Motivar al cerebro con TDAH**
- **Impulsar tu motivación**
- **Desarrollar hábitos y rutinas**

Guía de estrategias para la motivación

- 1.** Añade verbos de acción a las tareas
- 2.** Descompón un proyecto en los primeros pasos
- 3.** Cambia de ambiente
- 4.** Fíjate desafíos personales
- 5.** Empieza por lo más sencillo
- 6.** Cambia de rumbo
- 7.** Exterioriza el problema
- 8.** Recurre a la duplicación corporal
- 9.** Ludifica
- 10.** Líbrate de ciertas cosas
- 11.** Haz que las tareas domésticas sean algo novedoso
- 12.** Cambia de actividad
- 13.** Corre a contrarreloj

- 14.** Empieza con una lista de cosas hechas

- 15.** Involúcrate en misiones secundarias

- 16.** Utiliza un audio como distracción (y recompensa)

Tiempo

- La mente sin reloj
- Siempre tarde o temprano, nunca a tiempo
- ¿Es urgente lo mismo que importante?
- Resumen de las estrategias de tiempo

Memoria

- Ojos que no ven, mente que no siente
- Memoria operativa
- Resumen de las estrategias de memoria

Emoción

- Amnesia del éxito
- Vivir con intensidad emocional
- Sensibilidad al rechazo
- Cómo la vergüenza distorsiona la mente
- Impulsividad e inhibición
- Resumen de las estrategias emocionales

El futuro del TDAH

Notas

Agradecimientos

Todo comienza con la comprensión. Cuando entiendes cómo funciona tu cerebro, puedes usar ese conocimiento en beneficio propio. Puedes apoyarte en esos puntos fuertes y encontrar maneras de aumentar tu productividad, creatividad y éxito en tu vida personal y profesional.

SOBRE EL AUTOR



Jesse J. Anderson es escritor, conferenciante, coach, defensor del TDAH y creador de cosas. Diagnosticado a los 36 años, comparte su visión y sus experiencias viviendo con TDAH en el boletín semanal *Extra Focus*, con el que ayuda a los lectores a vivir bien con TDAH o a entender mejor a sus seres queridos. Bajo el nombre @adhdjesse, en sus redes sociales publica posts lúcidos, cercanos y con toques de humor sobre el TDAH. Medios como *Today* y *Huffington Post* se han hecho eco de su trabajo. Todavía no ha alcanzado todo su «potencial», pero escribir este libro es un buen comienzo. Vive en Puyallup (Washington) con su mujer y tres hijos.

www.extrafocusbook.com

X: <https://x.com/adhdjesse>

Instagram: <https://www.instagram.com/adhdjesse/>

Ficha técnica del libro

EXTRA FOCUS

Jesse J. Anderson

Lunwerg Editores, 2025

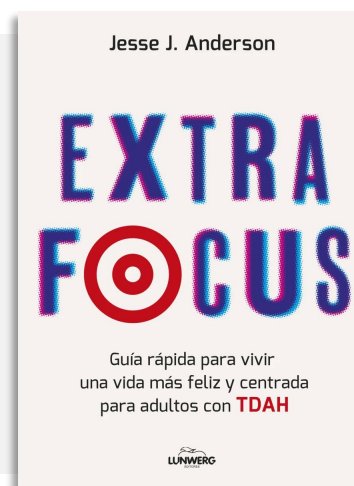
15x21cm.

176 páginas

Rústica com solapas

PVP c/IVA: 17,95 €

A la venta desde el 22 de enero de 2025



MÁS INFORMACIÓN A PRENSA:

Lola Escudero - Directora de Comunicación de Lunwerg

Tel.: 619 212 722 - lescudero@planeta.es