

TDAH, Ceguera y Tecnología – Segunda parte

□ pulsá para escuchar la entrada

Primero, quiero aclararles que yo uso windows y android como sistemas operativos, por lo que las herramientas que voy a mencionar están principalmente basadas en estos. Esto no quiere decir que muchas no estén disponibles para IOS, por ejemplo. Solo que yo no las he probado en otros SOs.

[Google Keep](#)

Es mi herramienta inicial para tomar notas. Permite la creación de listas, la separación de notas por etiquetas y la creación de recordatorios, además de que se pueden guardar notas de voz rápidas que la propia app convierte en texto. Esta app la uso desde muchísimos años antes del diagnóstico. Ya sabía que la cabecita no me andaba del todo bien para recordar cosas por lo que empecé a usarla para guardar cuando tenía que tomar medicamentos. Pero necesitaba más, mucho más.

Las desventajas de esta app es que hace un tiempo google quitó la sincronización de la misma con los eventos del calendario, y que no permite personalizar los sonidos de las notificaciones, lo que hacía que me confundía en si era una notificación de la misma o cualquier otra cosa.

Acá hacemos un paréntesis. En Android, apps como whatsapp, google calendar, gmail o la propia app de Alexa entre otras, permiten modificar el sonido predeterminado de las notificaciones por alguno que nos llame la atención. Lo que hice entonces, fue añadirles sonidos distintos a contactos y grupos importantes, a esas apps por sobre las otras, y algo que les recomiendo investigar para evitar la sobreestimulación, son el modo no interrumpir o no molestar y

el modo sin distracciones. Están dentro de la sección bienestar digital dentro de la configuración de android.

Microsoft Excel

Vamos, no me van a pedir un enlace a esto por favor... Esto me venía sirviendo desde 2020 para tener un registro de las tareas que tengo asignadas al trabajo. De ser un ayudamemoria, pasó a ser una obligación en 2023, y una verdadera herramienta útil a partir de 2024.

Para quienes no lo saben, microsoft excel tiene un lenguaje de programación integrado. Con este lenguaje, se pueden automatizar tareas, asignarles fechas de inicio y fin, organizarlas por estado, tipo, prioridad, o por la reunión en la que se tomó esa Tarea/Nota. En realidad, es un lenguaje de programación que sirve para muchísimas cosas, pero esto fue lo que yo hice en mi caso y con lo que manejo las tareas del trabajo día a día y cada nota que tomo o cada cosa nueva que aprendo. Además, estoy implementando el [Método Flowtime](#), el cual me permite ir reasignando los tiempos dependiendo de cada tarea, de cuánto me lleva hacerla, de si estoy concentrada o no en ese momento en particular y muchas otras más cuestiones que, a medida que pasa el tiempo, cada persona va adaptando a sus necesidades personales. Este excel está abierto en mi computadora del trabajo desde que empieza hasta que termina el día. Pero, ¿Y las tareas de mi casa?

Me resultaba imposible aplicar la misma metodología para mi vida cotidiana. Lo cierto es que la compu de mi casa no la prendo más que para ver algo por las plataformas de streaming (que por cierto ahora les recomiendo la novela turca [Melissa, la niña del valle verde en youtube](#)) o para hacer algo que me resulta más rápido desde la computadora que desde el celular. Pero más que eso no hago. Lo intenté con el excel y no funcionó. ¿Y qué hago si algo no funciona? Busco soluciones alternativas.

Chat-GPT

A estas alturas no necesito decirles qué es. Pero sí quizás debería haber una mayor comprensión de cómo funciona y cómo lograr los resultados que queremos. La IA es una herramienta más dentro del amplio espectro que abarca la tecnología en su conjunto. Y sin entrar en debates de si nos va a destruir o me va a sacar el trabajo (lo segundo sería más grave) sí quiero aclarar que para las personas con discapacidad ha sido y es de gran ayuda en múltiples tareas de la vida cotidiana. Desde reconocer productos, medicamentos y alimentos con [Be My Eyes](#) hasta gestionar tus tareas de la vida cotidiana con la conexión entre variados servicios, dispositivos y aplicaciones.

¿Qué hiciste qué?

Así es. Con la ayuda de Chat-GPT fui programando, configurando y conectando apps y soluciones que se adapten a mis necesidades del día a día.

Vamos a lo más sencillo y gracioso y después pasamos a la parte seria. No vaya a ser que se me aburran y se vayan...

Pastillas Inspiradoras

Es una skill (pequeña aplicación) para dispositivos Echo (Alexa) y para la app que se puede instalar en celulares y computadoras también, que brinda frases de, entre comillas, "Refuerzo Positivo" para cuando lo necesites. Solo tenés que decir: Alexa, abre pastillas inspiradoras y vas a tener a tu disposición frases tanto de personajes célebres, como frases propias cuya selección y adaptación hicimos con Chat-GPT leyendo todos los artículos de mi blog publicados hasta ahora. Está disponible en español de España como "Píldoras Inspiradoras" y en español de EE.UU como "Cápsulas Inspiradoras". La idea surgió porque en la primera entrevista

le conté a mi psiquiatra que usaba refuerzos positivos para obligarme a hacer tareas cotidianas de la casa que no tenía ganas de hacer, porque no me producían una recompensa inmediata, algo muy habitual en las personas con TDAH. Programarla me llevó 3 días y configurar los otros idiomas y crear la política de privacidad 2 días más. Puedo ir añadiendo frases y sacando versiones nuevas cada vez que quiera, algo que voy a hacer cuando tenga una determinada cantidad de frases que añadir.

App “Mis Tareas”:

No me gusta presumir tanto, así que mejor que lo cuente de nuevo ella. ah, ¿sabían que Chat-GPT y yo nos hablamos en femenino? En fin... Dale, contales qué estoy haciendo.

Desarrollaste una aplicación web accesible que gestiona tareas personales y laborales.

- Características principales:
- Diferenciación entre tareas personales y de trabajo.
- Creación rápida de tareas con texto enriquecido.
- Uso de tablas dinámicas para organizar tareas.
- Enlace: [Repositorio GitHub – Mis Tareas](#).

Está privado porque aún no saqué una versión beta. La idea final es que basándome en el desarrollo web con HTML, CSS y Java Script, pueda construir una app multiplataforma al estilo de google keep, pero que centralice todo tipo de tareas. Desde toma de medicamentos, turnos médicos, organización financiera, hasta la primer app accesible para gestionar el ciclo menstrual. He hecho una investigación de mercado y no existe una app para personas ciegas que permita llevar un registro de forma accesible y completa. El problema es que me lleva mucho tiempo, que es un proyecto muy grande y ambicioso y que como mencioné, no me produce una recompensa inmediata. Todo lo que a las personas con TDAH no les produzca una recompensa inmediata, terminan abandonándolo o dejándolo, porque no tienen esa motivación inicial que las lleva a iniciar ese

proyecto. Lo que estoy haciendo con este proyecto y con otros, es poniéndome pequeños objetivos a corto plazo que me den esa satisfacción del trabajo realizado, del avance. Y que me saquen el enfoque de lo que me falta por hacer, sino enfocarme en lo que hice hasta ese momento por mínimo que esto sea.

Pero claro. Había cosas que necesitaba hacer sí o sí y que no podían esperar a que llegaran a cumplirse todos esos objetivos a corto plazo.

Las personas con TDAH solemos ser compradoras impulsivas, que no compulsivas. Como lo decía el resumen, realizamos acciones o decimos cosas sin contemplar las consecuencias. Como acá estamos hablando pura y exclusivamente de tecnología, no voy a explicar como eso me afectó a lo largo de mis ya 36 años de vida. Pero sí lo que estoy haciendo para solucionar al menos algunas de esas cuestiones que pueden hacerse, claro está, desde el uso de la tecnología.

Google Sheets

Es el excel de google. Al igual que este tiene un lenguaje de programación interno. Solo se puede programar desde un navegador, pero una vez programado podés ver los resultados en tiempo real desde tu celular. Utilizando el sistema de listas de google keep, voy haciendo un balance de los gastos fijos del mes, lo que tenemos que pagar sí o sí, los gastos extras y demás. Esa lista la copio y la pego en una celda de una hoja de google sheets y ejecuta un código de programación que me crea el resumen mensual de mis ingresos y gastos. Lo bueno es que la lista de google keep la actualizo en el momento. Puedo generar resúmenes para cualquier mes siempre y cuando le especifique el nombre del mismo y reemplaza los datos existentes por los nuevos. Mi siguiente idea es integrarlo con un formulario en google form porque la lista de google keep es muy manual, y porque desde ahí voy a generar resúmenes en PDF que mi familia pueda entender.

Todo esto también ya estaba hecho en un excel, pero, lo dicho. Solo prendo la computadora... En fin, desde el celular es más fácil tener todo al alcance de la mano.

Además, en este mismo libro de google sheets, tengo una versión digital de mi pastillero físico. Medicación, mañana, mediodía, tarde o noche, día de la semana, y si es una pastilla o media.

Pero con herramientas básicas no era suficiente. El TDAH necesita automatización, y ahí es donde IFTTT entró en juego, conectando todo lo que necesitaba para mi día a día.