

CRAFTY OPOSSUM STUDIO

Una cosa a la vez.



*Un método amable para adultos con TDAH que necesitan que las cosas
sean simples.*

MÉTODO PRÁCTICO · 7 PÁGINAS · EDICIÓN 2026

La idea

.....



Tu cerebro no está roto. Está cableado de otra forma.

Cuando tienes TDAH, la lista entera es un muro. No la evitas por flojera: la evitas porque *abruma*. Tu cerebro, tan bueno para la curiosidad y la hiperconcentración, se apaga frente a lo que parece mucho.

Este método no te pide más disciplina. Te pide **menos carga**. Es el arte de reducir el día a una sola cosa que sí puedes hacer.

Y hay algo que casi nadie te dice: no estás fallando en la ejecución. Estás fallando en la *entrada*. La lista te pide elegir veinte veces antes de dejarte empezar una. Ese peaje de decisiones es donde se te va el día, no en la tarea.

Así que este método te cobra el peaje una sola vez. Eliges en la mañana, cuando todavía te queda batería, y el resto del día ya no vuelves a elegir: solo haces lo que **el tú de la mañana** dejó decidido.

La regla de oro: si hoy puedes hacer UNA cosa entera, ganaste el día. Todo lo demás es regalo.

Por qué funciona

.....



01

Menos decisiones

Elegir es agotador. El método decide por ti: hoy, esto. Punto.

02

Arranque fácil

Empezar es lo más difícil. Una cosa pequeña es lo bastante fácil para empezar.

03

Ganancias visibles

Marcar una casilla te da dopamina. Una casilla marcada a tiempo es mejor que diez a medias.

04

Cero culpa

El fracaso es dato, no castigo. Si no pudiste, se ajusta, no se castiga.

El método en 4 pasos

.....



PASO 1

Choose the CHOSEN ONE

Cada mañana elige **una sola tarea** que, si la haces, hace que el día valga. No la más urgente de tu jefe — la que tu cerebro puede abrazar.

PASO 2

Ponle hora y recordatorio

Decide **a qué hora** debe estar lista y **a qué hora** quieres que te recuerde. Sin hora, es una intención. Con hora, es una cita contigo.

PASO 3

Hazla sin ruido

Una pantalla, una tarea. Nada de multitarea. Si aparece otra cosa, anótala para mañana y vuelve a TU tarea.

PASO 4

Marca, celebra, suelta

Cuando la termines, márcala y **celebra de verdad**. Luego suelta el día. No lo llenes de "podría haber hecho más".

Un truco: si la tarea aún te parece enorme, rómpela en un paso ridículo — "abrir el documento". Eso ya cuenta. Arrancar es ganar.

La rutina de un día

.....



MOMENTO	QUÉ HACES	EN LA APP
Mañana	Elige LA tarea del día	Añade la tarea con hora límite
Medio día	Revisa el recordatorio	Confirma que el aviso está puesto
Tarde	Haz la tarea sin ruido	Mantén la app abierta en tu tarea
Noche	Marca, celebra, suelta	Marca como hecha

Checklist de arranque

.....

- ☐ Elige LA tarea de hoy.
- ☐ Ponle hora límite y recordatorio.
- ☐ Hazla sin ruido ni multitarea.
- ☐ Márcala como hecha.
- ☐ Celebra. En serio.
- ☐ Suelta el resto del día.

Cuando el día se derrumba

.....



Va a pasar. Así se vuelve sin culpa.

Si no arrancaste

Reduce la tarea a algo ridículamente fácil. "Abrir la app". "Leer una línea". El acto de empezar es el 90%.

Si te distrajiste 3 horas

No cuentes el tiempo perdido como fracaso. El recordatorio es tu red de seguridad: déjalo puesto y vuelve cuando suene.

Si la tarea resultó gigante

No la hagas entera de una vez. Divide en un mini-paso y marca *ese*. Mañana el siguiente.

Si mañana tampoco salió

Ajusta el método, no te castigues. Quizá la tarea era demasiado grande, o el recordatorio a mala hora. Cambia el plan, no a ti.

"El fracaso es dato, no castigo."

Fuentes

Este método se apoya en el consenso internacional sobre el TDAH.

NIMH — National Institute of Mental Health

El TDAH es un trastorno del neurodesarrollo con inatención, hiperactividad e impulsividad que interfieren con la vida diaria.

nimh.nih.gov · Estados Unidos

CDC — Centers for Disease Control and Prevention

Cerca del 11,7% de niños de 3 a 17 años tiene diagnóstico de TDAH, y alrededor del 78% presenta otra condición coexistente.

cdc.gov/adhd · Estados Unidos

NICE — National Institute for Health and Care Excellence

Guía NG87: cómo reconocer, diagnosticar y acompañar el TDAH en niñas, niños, jóvenes y adultos.

nice.org.uk/guidance/ng87 · Reino Unido

OMS — Organización Mundial de la Salud

Clasifica el TDAH en la CIE-11 como trastorno del neurodesarrollo (código 6A05), estándar internacional.

icd.who.int · Internacional

Esto no es consejo médico. Es una herramienta de organización, no un tratamiento, y no sustituye a un profesional de la salud. Si algo de lo que lees acá te hace pensar en buscar ayuda, hazlo — eso también es hacer tu UNA cosa.