

# Mejor herramienta de IA para apoyo en reuniones con TDAH en 2026

Las reuniones pueden sobrecargar la atención y la memoria de trabajo. Aprenda qué buscar en una herramienta de reuniones con IA para apoyo atencional y cómo Hedy ayuda durante la conversación.

Publicado por Julian Pscheid · 2 de abril de 2026 · Actualizado 8 de mayo de 2026

[Leer este artículo en línea: https://www.hedy.ai/es/post/best-ai-tool-for-adhd-meeting-support/](https://www.hedy.ai/es/post/best-ai-tool-for-adhd-meeting-support/)



Profesional en una reunión virtual con soporte de IA en la pantalla de una laptop

Si las reuniones hacen que sienta que su cerebro tiene que hacer malabares con seis cosas a la vez, el problema normalmente no es el esfuerzo. Es la carga.

Está intentando escuchar, seguir lo importante, recordar su punto antes de que otra persona termine de hablar, decidir qué necesita seguimiento y mantenerse lo bastante presente para contribuir. Para muchos adultos con TDAH, esa combinación es donde las reuniones empiezan a romperse.

Respuesta breve: si tiene TDAH y las reuniones sobrecargan su atención o memoria de trabajo, la herramienta de IA más útil suele ser una que ayude durante la conversación, no solo después.

Hedy está construido para ese trabajo porque funciona como un coach de reuniones con IA, no solo como un tomador de notas pasivo. Le da transcripción en vivo (/es/help/understanding-hedy-transcripts/), Sugerencias Automáticas (/es/help/automatic-suggestions/) durante las sesiones, Highlights (/es/help/hedy-highlights/) con un toque, Topics (/es/help/understanding-hedy-topics-organize-your-sessions-unlock-deeper-insights/) para conversaciones recurrentes, notas de preparación, resúmenes (/es/help/session-recaps-and-detailed-notes/) y exportaciones. El objetivo no es tratar el

TDAH. Es reducir cuánto contexto de reunión tiene que seguir manualmente durante una conversación importante.

## Para quién es esto

Esta guía es para profesionales que se sienten sobrecargados en conversaciones en vivo, especialmente cuando las reuniones son rápidas, ambiguas, importantes o una detrás de otra.

Eso puede incluir:

- fundadores y managers que hacen malabares con varios hilos
- consultores y coaches que gestionan conversaciones repetidas con clientes
- candidatos en entrevistas de trabajo
- trabajadores del conocimiento que pierden el hilo cuando las discusiones avanzan rápido
- cualquier persona que sale de reuniones con fragmentos en lugar de una imagen clara de lo ocurrido

Esto no es consejo médico y no es una guía de diagnóstico. Es una guía práctica de selección de herramientas para apoyo en reuniones.

## Por qué las reuniones pueden ser difíciles con TDAH

Los adultos con TDAH pueden tener dificultades con atención, organización, gestión del tiempo, multitarea, memoria, seguimiento de instrucciones y finalización de proyectos.[1]

En reuniones, eso puede verse así:

- se concentra en un punto y se pierde los dos siguientes
- piensa en algo útil y luego lo pierde mientras espera su turno
- toma notas con tanta intensidad que deja de participar
- sale con la forma emocional de la conversación, pero no con los compromisos exactos
- sabe que se dijo algo importante, pero no puede encontrarlo después

CHADD describe la función ejecutiva como un conjunto de habilidades involucradas en memoria de trabajo, planificación, organización, autorregulación y gestión de tareas.[2] En español simple: las reuniones pueden convertirse en una prueba de estrés de memoria y atención en vivo.

Por eso una buena herramienta de reuniones para apoyo con TDAH no debería ayudar solo después de la reunión. Debería ayudar mientras la reunión sigue moviéndose.

## Por qué los tomadores de notas pasivos solo resuelven parte del problema

Una transcripción puede ayudar después. Eso importa.

Pero si una herramienta solo se vuelve útil después de que termina la conversación, se pierde la parte más difícil del trabajo: mantenerse orientado mientras la conversación está ocurriendo.

Un tomador de notas pasivo puede ayudar con la revisión, pero no necesariamente reduce la carga cognitiva en vivo de:

- seguir una discusión rápida
- mantener en mente su siguiente punto

- recordar decisiones y elementos de acción
- recuperarse después de que su atención se desvíe
- conectar esta reunión con la anterior

Si su problema central es "pierdo el hilo en conversaciones en vivo", la documentación posterior a la reunión es solo una respuesta parcial.

## Qué buscar en un asistente de reuniones si tiene TDAH

La guía de CHADD para adultos con TDAH en el trabajo apunta a apoyos prácticos como registrar detalles, dividir el trabajo en partes más pequeñas, usar checklists y configurar recordatorios.[3] Un asistente de reuniones con IA útil sigue el mismo patrón. Busque ayuda con cinco trabajos prácticos.

### 1. Mantenerse presente

No debería tener que elegir entre escuchar y documentar. La herramienta debería capturar suficiente contexto para que pueda mantener la atención en la conversación.

### 2. Recuperarse rápido

La atención se desvía. Eso no significa que toda la reunión tenga que perderse. Necesita una forma de volver a entrar en la conversación sin pedir a todos que repitan.

### 3. Capturar momentos clave sin fricción

Escribir todo es agotador. El mejor patrón es marcar lo importante y dejar que la herramienta conserve el contexto alrededor.

### 4. Reducir el caos del seguimiento

Una reunión no debería terminar como un muro de texto. Necesita un camino más claro desde la discusión hasta los siguientes pasos, las notas y la revisión.

### 5. Construir continuidad entre conversaciones recurrentes

Si esto es un hilo con un cliente, equipo, contratación, coaching o proyecto, la siguiente reunión no debería sentirse como empezar desde cero.

## Cómo ayuda Hedy durante la conversación

Hedy está construido alrededor del soporte en conversaciones en vivo. Esa es la diferencia importante.

Así se asigna el producto a los problemas de reunión anteriores:

#### Problema de reunión | Función de Hedy | Cómo ayuda

Está intentando escuchar y tomar notas al mismo tiempo | Transcripción en vivo | La conversación se captura mientras usted sigue involucrado

Pierde el hilo durante una discusión rápida | Sugerencias Automáticas y contexto de sesión en vivo | Hedy puede hacer aflorar indicaciones y contexto mientras la reunión aún está ocurriendo

Nota un momento importante pero no quiere parar a escribir | Hedy Highlights | Un toque marca el momento para que pueda volver a él después

Tiene conversaciones repetidas con la misma persona o proyecto | Topics y notas de preparación | Las sesiones relacionadas se mantienen agrupadas y Hedy puede ayudarlo a prepararse con contexto previo

Le cuesta dar seguimiento después de la reunión | Resúmenes, exportaciones y revisión de sesión | Tiene un registro más limpio para revisar, compartir o convertir en siguientes pasos

El beneficio práctico es simple: no tiene que depender tanto de la memoria bruta en medio de la reunión. Si la carga de la reunión viene de trabajar en un segundo idioma en lugar de tensión atencional relacionada con el TDAH, vea la guía complementaria para hablantes no nativos de inglés (/es/post/ai-meeting-assistant-non-native-english-speakers/).

## **Escenarios reales de reuniones donde Hedy encaja**

### **Reuniones internas una detrás de otra**

Cuando su día apila una conversación tras otra, los detalles se difuminan. Hedy puede capturar la sesión, marcar momentos importantes y mantener conversaciones relacionadas juntas en Topics para que no tenga que reconstruir el contexto desde cero.

### **Conversaciones con clientes o de coaching**

Si usa Hedy para conversaciones de coaching (/es/ai-coaching-mentoring/) con el mismo cliente a lo largo del tiempo, la continuidad importa. Hedy ayuda a conservar lo ocurrido en cada sesión y le da un mejor punto de partida antes de la siguiente.

### **Entrevistas de trabajo**

Las entrevistas crean mucha presión: escuchar con cuidado, responder con claridad, recordar lo que planeaba decir y adaptarse en el momento. El modo de sesión Entrevista de Trabajo (/es/post/job-interview-coaching-ai-hedy/) de Hedy está construido para candidatos que quieren soporte durante ese tipo de conversación.

### **Check-ins de proyecto**

Las reuniones de proyecto suelen incluir decisiones dispersas, bloqueos y siguientes pasos. Highlights y resúmenes hacen que sea más fácil volver a las partes que importan en lugar de excavar en una transcripción bruta.

## **Dónde Hedy puede no ser el encaje correcto**

Hedy no es para todas las necesidades relacionadas con el TDAH.

No es una herramienta de diagnóstico, tratamiento, producto de terapia ni dispositivo médico. No trata el TDAH ni promete mejorar síntomas.

Tampoco sustituye adaptaciones laborales, coaching, medicación, terapia o sistemas personales que ya funcionan para usted.

Use Hedy cuando el problema sea la carga práctica de reuniones: demasiado que seguir, muy poca memoria de trabajo, demasiados detalles moviéndose a la vez y demasiada fricción después de la llamada.

## **Cómo probar Hedy en una reunión**

Elija una reunión real esta semana donde perder contexto le costaría.

Antes de la reunión:

1. elija el modo de sesión correcto
2. agréguela a un Topic si esto forma parte de un hilo en curso
3. anote algunas notas de preparación si hay contexto que quiere que Hedy considere

Durante la reunión:

1. deje que Hedy se encargue de la capa de captura
2. use Highlights en lugar de intentar escribirlo todo
3. mire las Sugerencias Automáticas cuando necesite soporte

Después de la reunión:

1. revise el resumen
2. revise sus Highlights
3. exporte o comparta la sesión si lo necesita
4. agregue la siguiente conversación relacionada al mismo Topic

La primera victoria no es productividad perfecta. Es sentirse menos disperso.

## **Preguntas frecuentes**

### **¿Cuál es la mejor herramienta de IA para apoyo en reuniones con TDAH?**

La mejor herramienta es una que apoye la reunión en vivo, no solo el recap. Para sobrecarga de reuniones relacionada con TDAH, busque transcripción en vivo, recuperación rápida de contexto, captura ligera de highlights, resúmenes útiles y continuidad entre conversaciones recurrentes. Hedy está diseñado alrededor de ese soporte durante la conversación.

### **¿Hedy es una herramienta de tratamiento para TDAH?**

No. Hedy no es un tratamiento, herramienta de diagnóstico, producto de terapia ni dispositivo médico. Es un coach de reuniones que puede ayudar a reducir la fricción práctica de reuniones al capturar contexto, mostrar sugerencias y organizar sesiones.

### **¿Una transcripción basta para apoyo en reuniones con TDAH?**

A veces, pero a menudo no. Una transcripción ayuda después de la reunión. Si su reto es mantenerse orientado durante la conversación, también necesita soporte mientras la reunión está ocurriendo.

### **¿Puede Hedy ayudar si mi atención se desvía durante una reunión?**

Hedy no puede impedir la distracción. Puede darle una ruta de recuperación: transcripción en vivo, contexto de sesión, Highlights y un registro estructurado para revisar después.

### **¿Qué funciones de Hedy importan más para reuniones con mucha carga atencional?**

Empiece con transcripción en vivo, Sugerencias Automáticas, Highlights, Topics, notas de preparación y resúmenes. Esas funciones se asignan directamente a las partes más difíciles de las reuniones de alta carga: mantenerse presente, recuperar contexto, marcar lo importante y dar seguimiento después.

## Páginas relacionadas de Hedy

- Asistente de reuniones con IA para profesionales de negocios (/es/ai-meeting-assistant-coach/)
- Asistente de reuniones con IA para hablantes no nativos de inglés (/es/post/ai-meeting-assistant-non-native-english-speakers/)
- Mejores asistentes de reuniones con IA para 2026 (/es/post/top-5-ai-meeting-assistants/)
- Hedy vs. Otter.ai (/es/post/hedy-vs-otter-ai-comparison/)
- Hedy vs. Granola (/es/post/granola-alternative/)
- Coaching para entrevistas de trabajo (/es/post/job-interview-coaching-ai-hedy/)
- Coaching y mentoría con IA (/es/ai-coaching-mentoring/)
- Sugerencias Automáticas de Hedy (/es/help/automatic-suggestions/)
- Hedy Highlights (/es/help/hedy-highlights/)
- Recaps de sesión y notas detalladas (/es/help/session-recaps-and-detailed-notes/)
- Ajustes de privacidad de Hedy para reuniones con IA (/es/post/ai-meeting-privacy-settings-explained/)

## En resumen

La mejor herramienta de IA para apoyo en reuniones con TDAH no es la que produce más texto. Es la que le ayuda a mantenerse presente, recuperar contexto y cargar menos peso mental mientras la reunión sigue en curso.

Ese es el trabajo para el que Hedy está construido. Elija una conversación importante esta semana, ejecútela con Hedy y vea si el soporte de reunión en vivo le ayuda a sentirse menos disperso antes, durante y después de la llamada.

---

## Fuentes

[1] National Institute of Mental Health, "TDAH en adultos: 4 cosas que debe saber", consultado el 5 de mayo de 2026. <https://www.nimh.nih.gov/health/publications/adhd-what-you-need-to-know>

[2] CHADD, "Habilidades de función ejecutiva", consultado el 5 de mayo de 2026. <https://chadd.org/about-adhd/executive-function-skills/>

[3] CHADD, "Tener éxito en el lugar de trabajo", consultado el 5 de mayo de 2026. <https://chadd.org/for-adults/succeeding-in-the-workplace/>

---

Hedy AI · Coaching de IA en vivo para conversaciones importantes

Prueba Hedy gratis: <https://www.hedy.ai/es/downloads/>

<https://www.hedy.ai/es/post/best-ai-tool-for-adhd-meeting-support/>