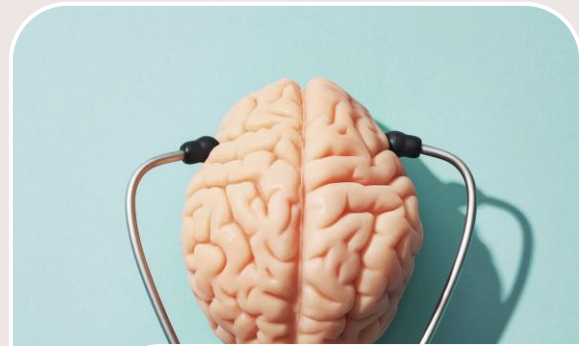


Regulación Emocional en Atención Divergente

Contenidos del Seminario



Fundamentos Neurobiológicos

- Trastorno del neurodesarrollo que afecta a la regulación emocional
- Regulación emocional y funciones ejecutivas



Perfil Emocional de los Subtipos en 1E y 2E

- Inatento
- Hiperactivo-impulsivo
- Combinado
- Implicaciones para la intervención



Intervención

- Tratamiento multimodal en adultos
- Estrategias específicas por perfil
- Comunicación en parejas y familias



Regulación Emocional y Funciones Ejecutivas

Implicaciones para la
regulación emocional
del trastorno del
neurodesarrollo

El TDAH en el Adulto



Dispersión de la Atención

- Varios hilos mentales simultáneos, como conversaciones cruzadas y todas se superponen
- Presto atención a todo a la vez, aunque se espere de mí que lo haga a una sola cosa
- El Hiperfoco me secuestra y el resto del mundo desaparece



Impulsividad e Hiperactividad

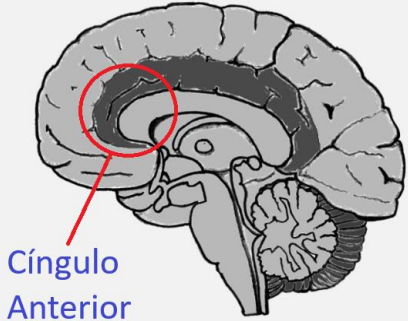
- Pienso rápido, actúo, me arrepiento y analizo por qué no pensé más y preví las consecuencias
- Mi cuerpo quiere moverse cuando mi mente quiere parar y viceversa
- La espera es una tortura para mí; no es que no quiera, es que no sé cómo se hace



Desregulación Emocional

- Siento con intensidad y se espera de mí que sea contenido y responsable
- La emoción me atraviesa antes de que pueda nombrarla, he reaccionado antes de darme cuenta
- No soy emocionalmente inestable, pero mi freno emocional tiene el mismo déficit que mi freno atencional

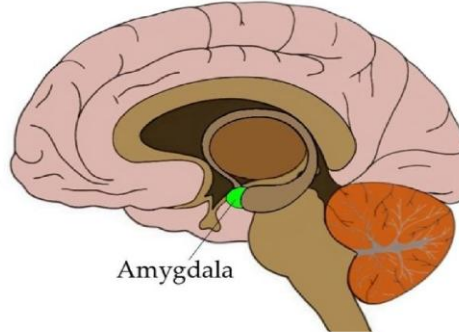
La Triada Fronto-Límbica



Cíngulo Anterior

Cíngulo Anterior

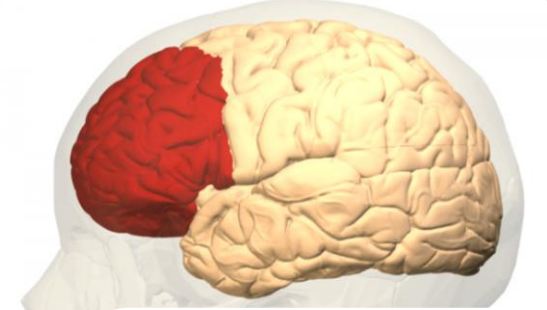
- Detección de conflictos
- Monitorización de errores
- Regulación emocional consciente y volitiva
- Disfunción en la conexión con la amígdala



Amygdala

Amígdala

- Procesamiento emocional rápido
- Respuesta de amenaza
- Hiperreactividad a estímulos emocionales aversivos
- Volumen reducido en adultos con TDAH



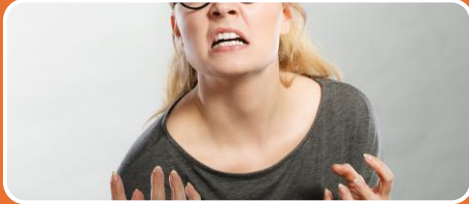
Corteza Prefrontal Dorsolateral

- Planificación, Inhibición de respuestas, Flexibilidad cognitiva
- **Hiperactivación compensatoria en tareas con carga emocional intensa**

Base neurobiológica de la desregulación emocional en adultos con Atención Divergente:
En la regulación emocional, el cerebro TDAH se esfuerza más y obtiene peores resultados

Tormenta emocional sin freno cortical

Consecuencias de la Hiperactivación Compensatoria



Reactividad Emocional Intensa

- Reacciones desproporcionadas; frustración, ira, miedo, asco...
- Sentir las críticas como ataques personales → NARCISISMO VULNERABLE



Impulsividad Afectiva

- Decir cosas sin pensar en las consecuencias para los otros
- Hacer cosas antes de calcular las consecuencias para los otros y para uno mismo



Dificultad para Calmarse

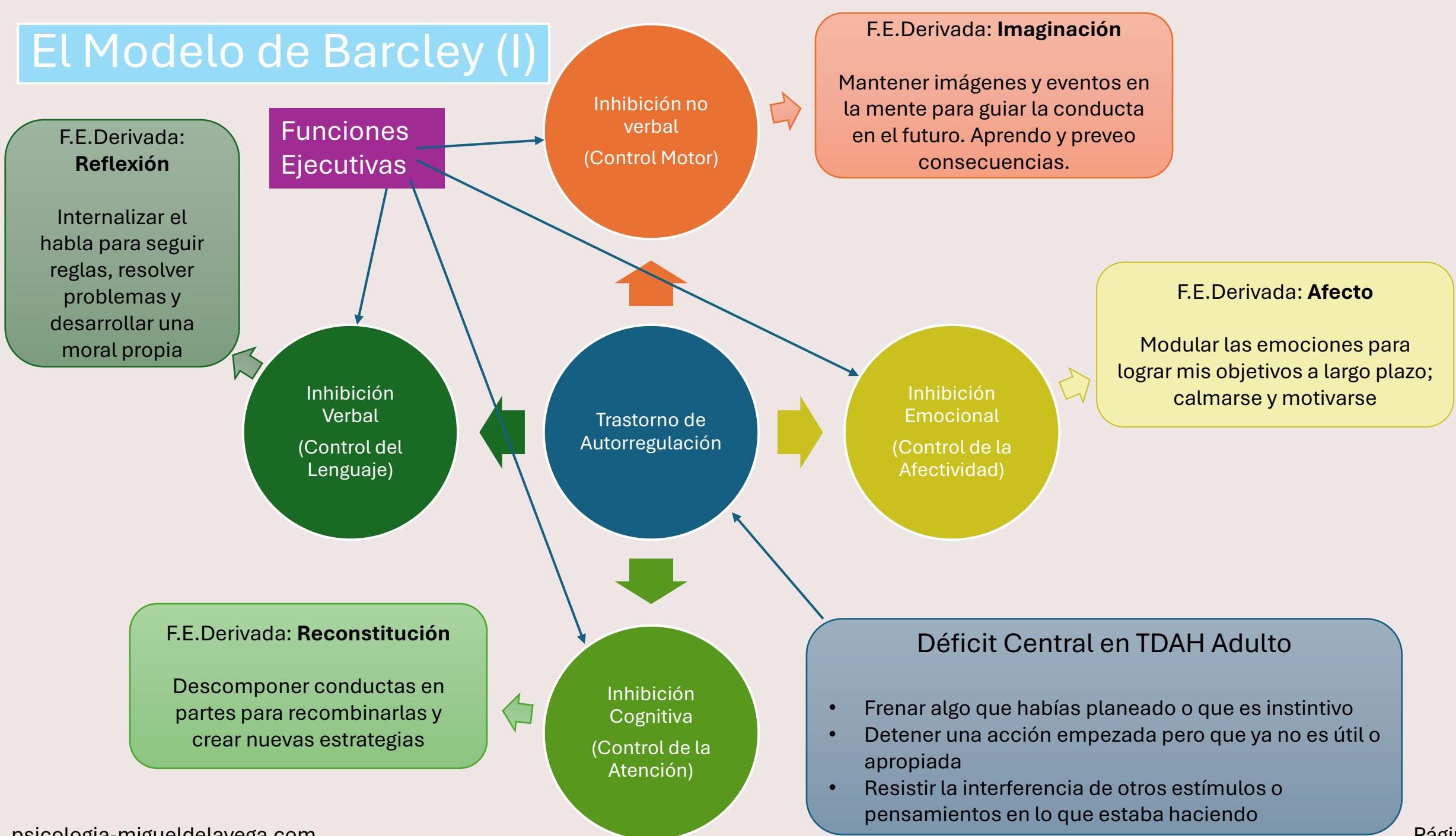
- Mucho tiempo y mucho esfuerzo para volver a un estado de calma
- Procrastinación de las situaciones que prevé como emocionalmente intensas



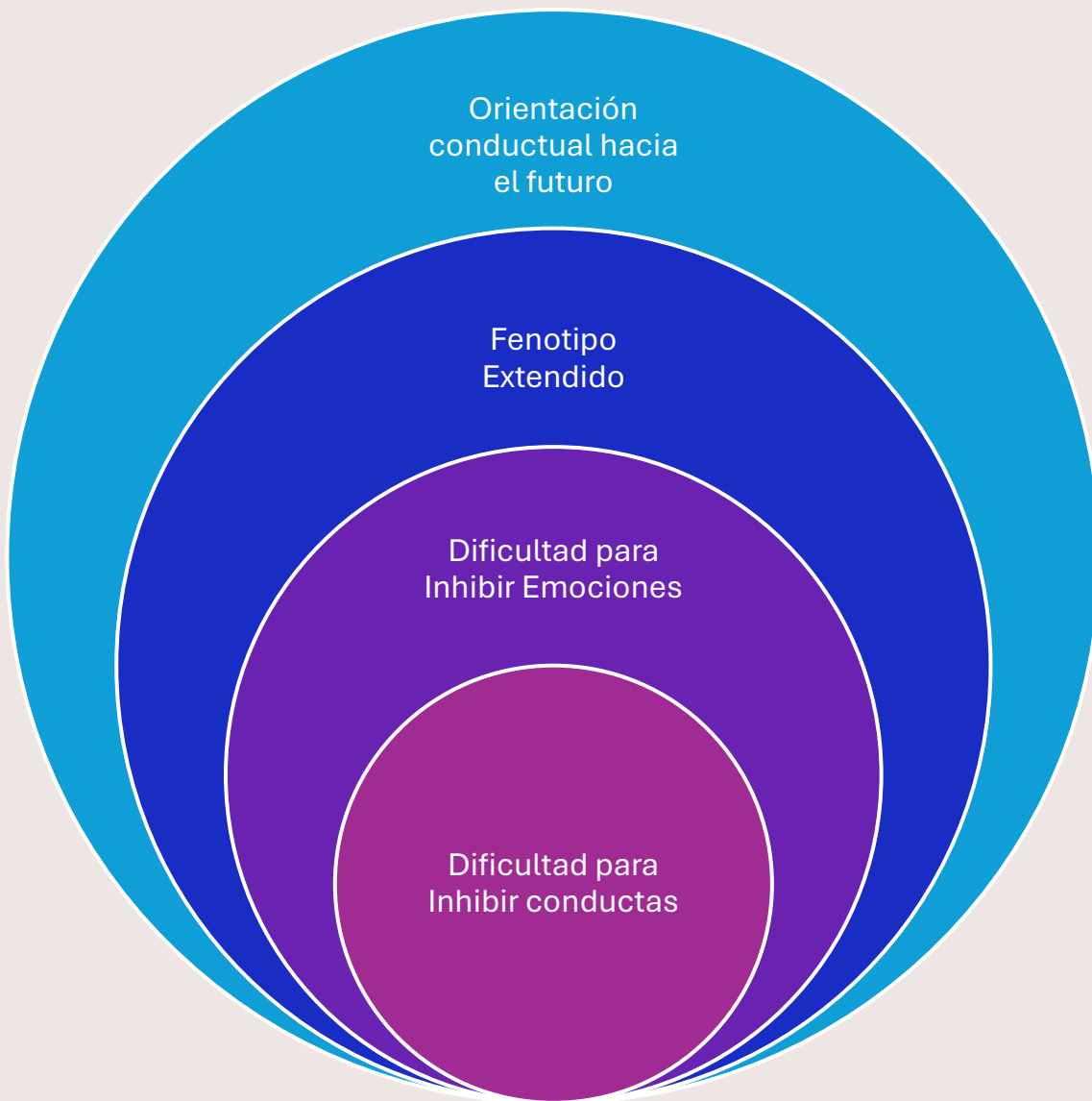
Agotamiento Extremo

- Sobreesfuerzo cerebral constante si hay un componente emocional marcado
- Estrés crónico, ansiedad, fatiga → EVASIÓN – DESCONEXIÓN - DISOCIACIÓN

El Modelo de Barcley (I)



El Modelo de Barcley (II)



Relaciones afectivas duraderas, trabajos estables, retos académicos logrados, ahorros e inversiones seguras, amistades de larga duración... bienestar interno y satisfacción vital



15 componentes extracerebrales

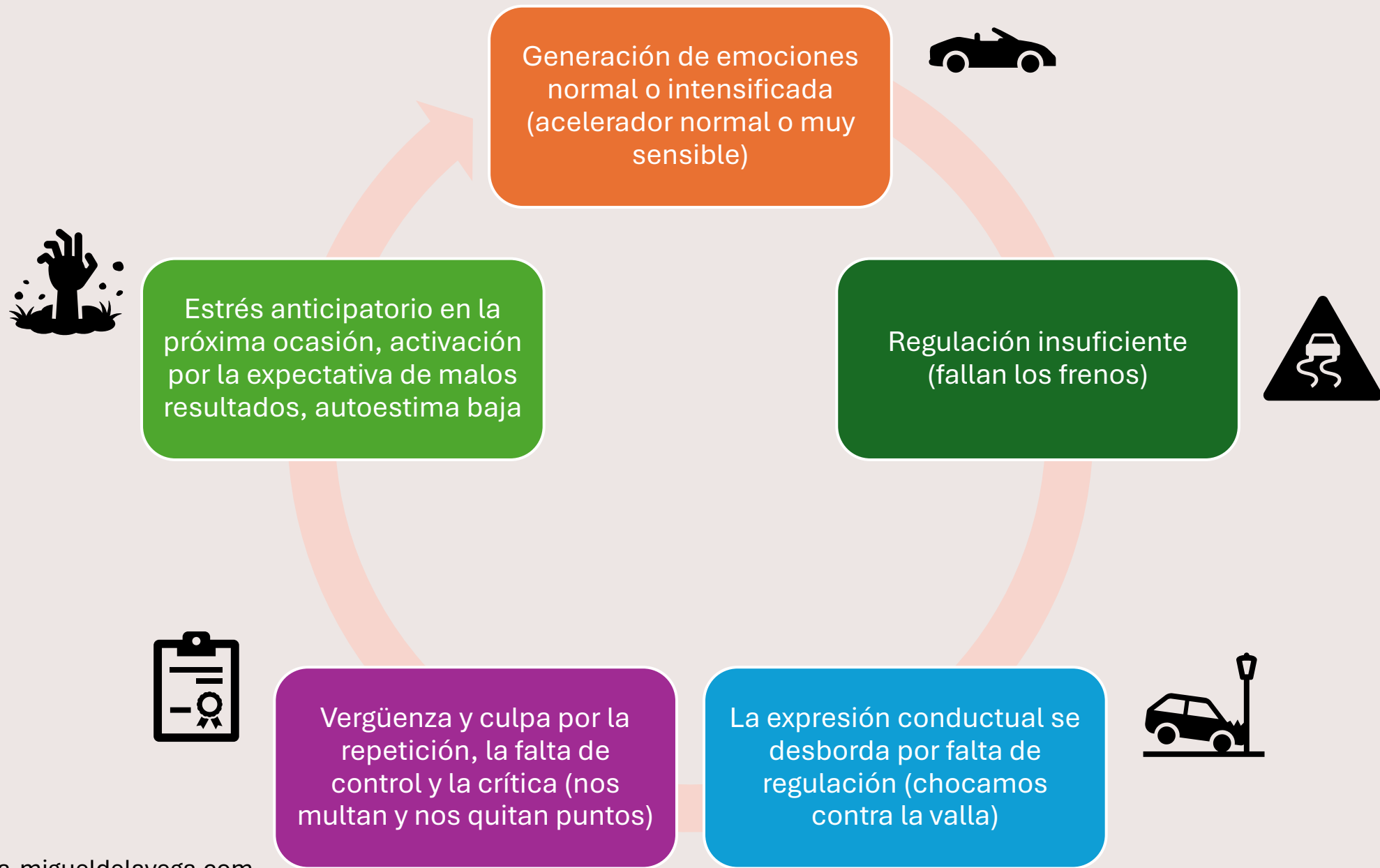


Una tormenta emocional que nos empuja a vivir en el presente absoluto, volviéndonos disfuncionales ante una sociedad rendimentista



Déficit nuclear de la Atención Divergente

Ciclo de Intensificación



Procesamiento Emocional

Lo que el paciente informa

- “No puedo con mi vida”
- “Estoy muy irritable”
- “Me siento mal, pero no entiendo por qué es”
- “Me cuesta planificar o cumplir horarios”
- “Por más que haga, nunca es suficiente”

Lo que el TDAH produce

- “Agotamiento por sobreesfuerzo cerebral”
- “Desproporción estímulo – respuesta”
- “Alexitimia primaria” (66% en adultos con TDAH, 10% en la población en general)
- “miopía temporal y anclaje en el presente absoluto”
- “Indefensión aprendida por internalización del canon rendimentalista”

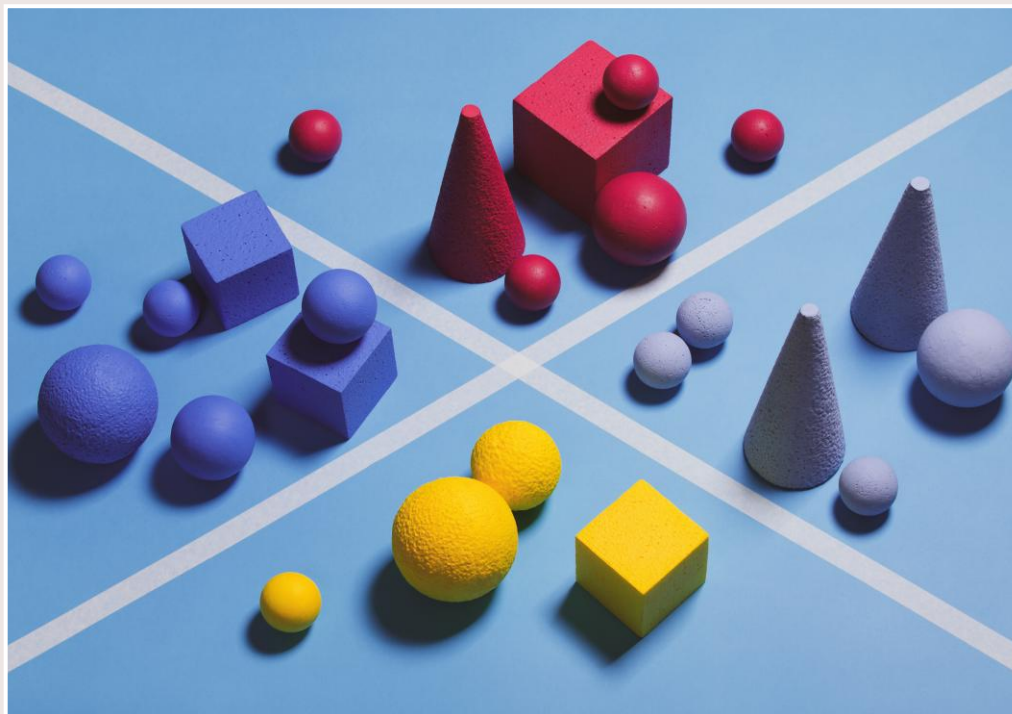
Lo que la terapia necesita identificar

- “Déficit en la regulación conductual”
- “Niveles de labilidad afectiva”
- “Habilidades de autoconciencia emocional”
- “Estrategias de andamiaje externo y gestión de la ansiedad ante el futuro”
- “Nivel de autoexigencia neurótica y reestructuración de la autoestima”

Diferenciación Diagnóstica

TDAH	TLP
Reactividad emocional a estímulos externos	Inestabilidad emocional endógena
Impulsividad emocional sin intención de dañar (¡aunque hace daño!)	Conductas autodestructivas como comunicación
Mejora con psicoestimulantes	No responde a psicoestimulantes
Inicio en la infancia	Inicio en la adolescencia/adulthood temprana/gran trauma

Evolución histórica del TDAH	Visión moderna y neuroafirmativa
La regulación emocional se consideraba un síntoma asociado	La regulación emocional es una dimensión nuclear del TDAH
DSM-V subestima la desregulación emocional en adultos: NO ES UN CRITERIO CENTRAL	La desregulación emocional es lo que nos exige la compensación y de ahí vienen los desafíos que los pacientes incluyen principalmente en su demanda
Hasta el 70% de los adultos con TDAH la sufren	Genera vergüenza y culpa, realimenta el TDAH
Es independiente de los síntomas nucleares clásicos	Ser arrastrado por una emoción vs rabieta o capricho



Inatento, hiperactivo-impulsivo, combinado

Perfil de los subtipos
1E y 2E

TDAH con Predominio de Inatención

Característica	TDAH de tipo inatento 1E	TDAH de tipo inatento 2E
Perfil Emocional	Apatía afectiva, parálisis ante el estrés, evitación emocional	Además, el Hiperfoco intelectual enmascara la desconexión y la evitación
Regulación	Desregulación por omisión de señales emocionales (LNV), sin explosiones	Además, compensación cognitiva excesiva
Clínica	Desconexión mental cuando la emoción es intensa	Resuelvo cualquier problema salvo aquellos que se producen con las relaciones vinculares
Impacto Vital	Pareja que se siente ignorada, procrastinación de situaciones con carga emocional, subempleo por falta de preparación o de compromiso...	Lo anterior, pero con éxito profesional aparente en relación con aislamiento emocional profundo, colapso tardío (tras décadas de compensación)
Diferencial Clave	Sufre visiblemente	Sufre invisiblemente (hasta que falla la compensación y emerge el colapso)

TDAH con Predominio de Hiperactividad-Impulsividad

Característica	TDAH de tipo hiperactivo-impulsivo 1E	TDAH de tipo hiperactivo-impulsivo 2E
Perfil Emocional	Reactividad inmediata, ira explosiva, baja tolerancia a la frustración	Se siente interiorizada, pero se exterioriza argumentada: intelectualización
Regulación	Desregulación por explosión (se expresa antes de procesar)	Explota igual, pero hay un sobreesfuerzo racional por contenerla (suele funcionar)
Clínica	Pierdo los papeles en segundos, y luego siento vergüenza y culpa durante días	Sé exactamente lo que me ha hecho enfadar, pero no entiendo por qué no puedo controlarlo
Impacto Vital	Conflictos que escalan, renunciaciones impulsivas, ciclo de vergüenza-autocrítica	Debates interminables, repetición de conflictos, agotamiento por sobrepensar para no estallar, burnout emocional
Diferencial Clave	Explota y se avergüenza	Explota y se analiza mientras explota y sobrepensa después

TDAH de tipo combinado

Característica	TDAH de tipo combinado 1E	TDAH de tipo combinado 2E
Perfil Emocional	Labilidad máxima, alternancia entre parálisis y tormenta, inestabilidad emocional	Labilidad, pero con intensidad intelectualizada, probablemente el peor escenario emocional
Regulación	Desregulación por inestabilidad (no existe un patrón estable, siempre falla)	Además, compensación cognitiva inestable (funciona a veces, falla a veces, pero no es predecible)
Clínica	En un momento estoy paralizado, y un segundo después estoy gritando; “nadie me entiende y no me soportan”	Soy tan capaz de hacer cualquier cosa que me proponga como de fallar en las cosas más sencillas. Nunca sé qué versión emergerá.
Impacto Vital	Mayor persistencia de los síntomas en la adultez, más comorbilidades, más impacto global (combinado no significa compensado)	Mayor riesgo de diagnóstico erróneo (TLP, Bipolar, TOC), el colapso emocional se retarda en el tiempo, pero llegará abruptamente
Diferencial Clave	Es caótico y visible	Es caótico compensado que genera confusión en los demás y en sí mismo

Implicaciones Para la Intervención

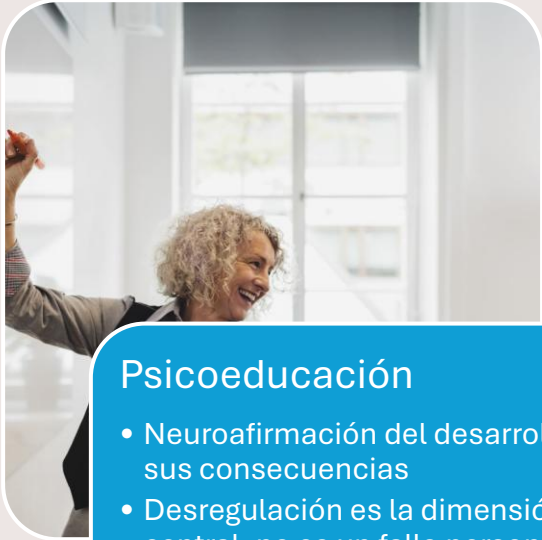
Subtipo	1E	2E
Inatento	Activación emocional consciente Rutinas de contacto afectivo	Desmantelar el Hiperfoco como estrategia única, entrenar la presencia emocional
Hiperactivo-Impulsivo	Instalar y entrenar la pausa como habilidad motora y emocional	Además de la pausa, desactivar el análisis compulsivo post-explosión
Combinado	Flexibilidad en la intervención, ayudar a convivir con la variabilidad	Contención de la intelectualización, aceptación de la inconsistencia del perfil como parte del trastorno
Transversal a todos	La regulación conductual está en la base de todo	La alta capacidad obstaculiza (intensifica) y facilita (comprensión), pero no debe mantenerse como una compensación indefinida en el tiempo (colapsará antes o después)



Intervención
Multimodal en Adultos

Farmacología, Psicoeducación, Sistémica

Intervención Multimodal



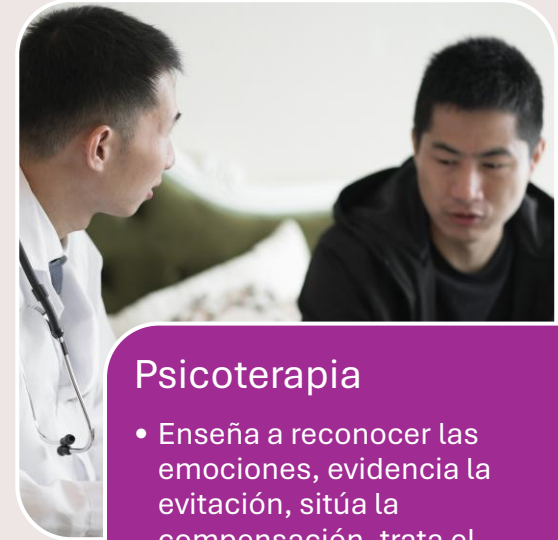
Psicoeducación

- Neuroafirmación del desarrollo y sus consecuencias
- Desregulación es la dimensión central, no es un fallo personal
- Incluir al sistema, no es algo individual; estrategias para la pareja, para la familia, para el equipo de trabajo, para los amigos, para los profesionales con los que se colabora, para los desconocidos...



Farmacoterapia

- Psicoestimulantes como primera línea de tratamiento
- Reducen reactividad, mejoran la pausa, disminuyen la impulsividad
- No “apagan” las emociones, sino que mejoran la regulación prefrontal
- Hay alternativas cuando los psicoestimulantes están contraindicados



Psicoterapia

- Enseña a reconocer las emociones, evidencia la evitación, sitúa la compensación, trata el perfeccionismo y la autocrítica
- Entrenar las estrategias de regulación que ahora, con el fármaco, podrán funcionar
- Adaptarse al perfil emocional específico

Intervención Sistémica

	Tipo 1E	Tipo 2E
Parejas de TDAH Inatento	No te ignora, es que su atención se desvía, requiere anclaje externo. Ayudan las rutinas de anclaje programado.	Su inteligencia no sustituye a su presencia, pídele presencia, no soluciones.
Parejas de TDAH Hiperactivo-Impulsivo	No te ataca, es que su freno emocional falla. La pausa es habilidad aprendida, no indiferencia, dale ese tiempo. Permite un tiempo de enfriamiento para resolver conflictos. No tienes que soportarlo.	Su análisis post-explosión no es manipulación, es su manera de procesar. Pero no sustituye a las disculpas.
Parejas de TDAH Combinado	Hoy no es mañana ni ayer; la variabilidad no es inconsistencia de sentimientos. Sé flexible en la expectativa, pero exige estructura en los acuerdos.	Su inteligencia no predice su estado emocional; no esperes consistencia porque haga un razonamiento brillante.
Regla de oro	La pareja no es terapeuta, es compañera; su rol es comprender y ayudar, no compensar ni controlar ni responsabilizarse.	

Fenotipo Extendido (I)

ESEN
CIAL



Memoria Extracerebral



Proporciona al paciente
Agencia y Predictibilidad

Justificación

- Sostiene todas las demás conductas dirigidas al futuro (Barkley)
- Recurso cognitivo más frecuentemente usado en la vida diaria, cada 2-3 minutos (Hutchins y Clark)
- Su déficit es crónico, es intrínseco al individuo, y es continuo, las 24h

Ejemplos prácticos

- Google Tasks (integrado con Gmail y calendario, convierte emails en tareas con un click)
- Microsoft To Do (sincronización cruzada y listas compartidas)
- Todoist (captura rápida y organización por proyectos)
- TickTick (combina lista de tareas con temporizador Pomodoro y hábitos)
- Bloc de notas Moleskine o libreta de campo (para evitar la fricción tecnológica)
- Tomador de notas IA (Captura audio y lo convierte en notas de texto, incluso conversaciones)
- Notion (base de datos flexible que combina tablas, páginas y listas de tareas en un espacio laboral único)
- Pocket (almacenar lecturas de Webs y consumirlas después sin conexión ni publicidad)

A evitar

- Acumular la información en carpetas (virtuales o físicas). El apilamiento del contenido lo invisibiliza para el cerebro AD. No sirven las estructuras lineales, son cerebros asociativos.
- La simple acumulación de texto, ideas o recordatorios en un solo lugar lo hace casi inaccesible; usar mapas, imágenes, conexiones (ej. Cinta adhesiva para “conectar” una nota a las llaves del coche o a las de la casa, que luego puede volver a adherirse al espejo retrovisor o a la puerta...)

RECUERDA: SI NO LO VEO, NO EXISTE

ESENCIAL



Temporizador Externalizado



Compensa la ceguera temporal

Justificación

- Convierte el tiempo abstracto en estímulo físico, lo hace visible
- Fuerza la interrupción y reorientación
- Compensa la ceguera temporal y sitúa con éxito a la persona en un marco interpersonal
- Evita la aversión al retraso
- (Barkley, Kooij)

Ejemplos prácticos

- Time Timer, un temporizador visual con un disco rojo que decrece, lo hay en App y en dispositivo externo
- MetaTimer: sistema de organización diaria específico para adultos TDAH, funciona como algo más parecido a una lista de reproducción de música que a un organigrama vertical de bloques, evitando la frustración si las tareas se retrasan por el solapamiento de tiempos
- RemindFocus, un temporizador con sonidos de enfoque y con un sistema para aparcar las distracciones
- Focus Bear: un detector basado en IA de sitios web relevantes
- Temporizadores analógicos, puro estímulo visual y sonoro

A evitar

- Aplicaciones de productividad carentes de flexibilidad, ya que generan frustración por el incumplimiento de objetivos
- Listas de tareas donde ocupan el mismo espacio unas que otras, sin tener en cuenta el tiempo que se tarda en hacerlas, ya que no permiten que el cerebro aprenda a organizarse

RECUERDA: LO QUE VEO TIENE QUE COINCIDIR CON LO QUE DURA

ESENCIAL



Ingeniería de Consecuencias



Refuerzos y Premios

Justificación

- Inyecta en el sistema los refuerzos necesarios para suplir la baja activación dopaminérgica (Sonuga-Barke, Volkow et al)
- Evita la aversión a la recompensa diferida
- Sitúa al sistema límbico en el presente, mientras la corteza prefrontal puede seguir en el futuro

Ejemplos prácticos

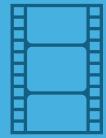
- Habitica (convierte tareas en retos mediante gamificación)
- Tiimo (Planificación visual con gamificación)
- Forest (Planta árboles virtuales que mueren si abandonas la tarea, es similar al Pomodoro, solo que gamificado)
- Brili Routines (Planificador visual y cronometrador gamificado)
- Contrato de rendición de cuentas con la pareja, un familiar, un colega o un grupo de personas (incluso virtual, como los directos de algunas redes sociales)

A evitar

- Recompensas diferidas a muy largo plazo
- Acumular toda la recompensa al final del día, de la semana o del mes
- Intentar motivarse mediante el esfuerzo, la disciplina o el sacrificio

RECUERDA: LAS RECOMPENSAS DIFERIDAS NO MOTIVAN EN EL TDAH

ÚTIL



Desfragmentador de Tareas



Trocear la complejidad

Justificación

- Externaliza la “reconstitución”, saca del cerebro el esfuerzo de mantener toda la tarea en la memoria de trabajo (Barkley)
- Reduce la sobrecarga cognitiva de mantener todo un proyecto en mente mientras nos centramos en realizar sus partes
- Cambiamos manejabilidad por autonomía

Ejemplos prácticos

- Trello. Tableros visuales de tipo Kanban, se ve todo el proyecto y contiene herramientas para descomponer los flujos de trabajo
- Notion. Base de datos orientada a objetos con checklists anidadas y listas personalizadas
- ClickUp. Aplicación de gestión personal integral con funciones de arrastrar y soltar, se integra con los calendarios.
- Milanote. “Corcho” digital para organizar ideas y notas visualmente
- Pizarra blanca metálica, rotuladores borrables, imanes para sostener notas y documentos (el movimiento y el tacto avivan la reconstitución)

A evitar

- Tareas con muchos pasos sin apoyo extracerebral
- Darle valor a aprender las secuencias de memoria
- Priorizar la autonomía (no preguntar, hacerlo a solas) sobre el trabajo en equipo

RECUERDA: CORRELACIÓN INVERSA ENTRE EJECUCIÓN Y MEMORIA

Fenotipo Extendido (V)

ÚTIL



Andamiaje Social



Corregulación

Justificación

- Distribuye la carga cognitiva entre más cerebros (Barkley, Vygotsky)
- Externaliza el diálogo interno
- Es probable que aumente la flexibilidad por la posibilidad de incorporar otros puntos de vista

Ejemplos prácticos

- Dubbii. App de body doubling con vídeos guiados.
- Inflow, un programa digital basado en la TCC con comunidad y soporte entre pares
- Focusmate, sesiones de trabajo virtual con otro usuario a través de videollamada
- Grupos de corresponsabilidad y rendición de cuentas reforzados por las redes, con checkins diarios
- Coach o terapeuta especializados en neurodivergencia que hacen de caja de resonancia periódica
- Acudir a bibliotecas o salas de estudio para facilitar el body doubling
- Trabajar en grupo, aunque las tareas sean individuales
- Contarle a una persona de confianza lo que estás haciendo y lo que vas a hacer a continuación

A evitar

- Convertirlo en una esclavitud para la familia o para la pareja. Se comparte la tarea, pero no se comparte totalmente la responsabilidad, y en ningún caso puede usarse para eludirla
- Que sea totalmente jerárquico, tratando a la familia o a la pareja como subordinados sin opinión ni agencia propia; los subordinados cobran por su trabajo y no tienen vínculo afectivo
- Descargar más de lo que realmente se necesita, aprovecharse injustamente

RECUERDA: GRAN PARTE DEL CÓRTEX SÓLO SE ACTIVA EN GRUPO

ÚTIL



Modulación Sensorial



Regulación Polivagal

Justificación

- Externaliza la regulación del sistema nervioso autónomo (Porges) usando la exterocepción
- Inducir estados de calma, de alerta o de relajación, en función de la necesidad del momento
- Reducir el coste de adaptación del organismo a las condiciones ambientales

Ejemplos prácticos

- Daylight Harvesting: iluminación biodinámica adaptativa con soporte domótico
- Acondicionador de aire con termostato y soporte domótico
- Sound Bio; sincroniza el audio con la VCI (variabilidad cardíaca instantánea) para calmar en intervalos de 500ms
- Música binaural
- Calm: biblioteca de meditaciones activas con serie específica para TDAH
- Fidgets: abundancia de objetos disponibles para el stimming automático
- Manta lastrada: estímulo propioceptivo profundo, en determinados perfiles consigue calmar

A evitar

- Música con ritmos de baile, activa el movimiento y dificulta la regulación. Puede haber excepciones individuales, pero es fácil confundir las excepciones con enmascaramiento
- Usar solamente cuando se muestra necesario, evitar la anticipación de la necesidad

RECUERDA: LA REGULACIÓN CONDUCTUAL SE FACILITA CON LA CALMA

NECESARIO



Bloqueador de Distracciones



Evitación Pasiva

Justificación

- Externaliza el freno atencional mediante barreras tecnológicas
- Reduce el esfuerzo de inhibición activa por la corteza prefrontal, especialmente en el lado derecho
- Reduce el esfuerzo cerebral (Barkley)

Ejemplos prácticos

- Freedom: bloquea Apps y webs en todos los dispositivos sincronizados, y tiene un modo bloqueo que impide salir hasta que se cumpla el tiempo prefijado
- Forest: si abandonas la tarea, el árbol muere (presión gamificada)
- RescueTime: rastrea el uso de apps y webs, da informes de distracción, localiza “ladrones del tiempo”
- StayFocused: limita el tiempo en sitios distractores
- FocusBear: detecta relevancia/irrelevancia, apoyado por IA

A evitar

- Alertas del sistema cuando se trabaja con dispositivos electrónicos
- Dejar activadas las notificaciones de las redes sociales y las apps de comunicación

RECUERDA: CADA DISTRACCIÓN CUESTA DOBLE; SALIR Y VOLVER

Fenotipo Extendido (VIII)

ÚTIL



Rutinas Automatizadas



Instalación de Hábitos

Justificación

- Externaliza la secuencia de pasos en un guion motor fijo
- Convierte las decisiones conscientes en hábitos preprogramados
- Reduce la carga de iniciación de la tarea (Barkley, Lally et al.)

Ejemplos prácticos

- Tiimo: planificador visual diario con iconos y temporizadores para cada bloque
- Brili Routines: planificador visual y cronometrador para rutinas
- Focus Bear: rutinas preestablecidas para situaciones típicas en TDAH y AuDHD
- ClickUp: plantillas de rutina diaria
- Listas impresas y plastificadas con pasos de la rutina matutina y vespertina para marcar con rotulador borrable e ir actualizando sobre la marcha

A evitar

- Rutinas preestablecidas que no tienen en cuenta lo que ha ocurrido el día anterior
- Rutinas rígidas que no pueden modificarse fácilmente

RECUERDA: MENOS DECISIÓN = MÁS ENERGÍA DISPONIBLE

Fenotipo Extendido (IX)

ÚTIL



Planificador Inverso



Evita Sesgos

Justificación

- Externaliza la línea temporal desde el futuro hacia el presente
- Visualiza el camino de metas sin caer en la indefinición de las etapas finales
- Reduce el sesgo de optimismo
- Reduce la ceguera temporal (Barkley, Dodson)

Ejemplos prácticos

- ClickUp o Notion: cronograma inverso (Fecha de entrega – hitos intermedios - tareas diarias)
- Todoist: fechas límite, subtareas
- Countdown calendar en pizarra física, marcando los días que quedan y los pasos completados
- Google Calendar con bloques de tiempo que parten de la fecha de entrega hacia atrás
- Hoja de cálculo con columnas específicas; fecha límite, hito, fecha de inicio, días disponibles

A evitar

- Usar bloques de tamaños que no concuerden con la duración del intervalo que representan
- Usar los mismos colores para tareas urgentes que para tareas con tiempo suficiente

RECUERDA: EL TIEMPO ES UNA VARIABLE IMPOSIBLE DE VISUALIZAR DE MANERA DIRECTA PARA UNA PERSONA CON TDAH

Fenotipo Extendido (X)

NECE
SARIO



Registro Emocional Portátil



Reconocimiento
de Patrones

Justificación

- Externaliza la identificación de patrones de respuesta emocional
- Permite el seguimiento de los cambios que se producen a partir de la terapia
- Compensa la alexitimia funcional y el déficit de regulación afectiva (Linehan, Gross)

Ejemplos prácticos

- Daylio: diario de estado de ánimo con iconos, útil para TDAH, ansiedad y TCC.
- Moodistory: seguimiento de estados de ánimo y diario de pensamientos
- Dochi: Diario de ansiedad y TDAH con análisis de patrones
- Libreta de campo con registro diario de al menos 3 emociones, su intensidad, el trigger relacionado y la sensación corporal
- Feeltracker: registro con escaneo facial IA y análisis de sentimientos

A evitar

- Solicitar el diario emocional demasiado pronto en la terapia
- No dar explicaciones de para qué lo necesitamos, asumir que el paciente entiende bien el concepto de emoción, que es capaz de valorar automáticamente la intensidad, que sabe a qué nos referimos con la sensación corporal

RECUERDA: NO EXISTE LO QUE NO SE PUEDE NOMBRAR

ÚTIL



Guion de Afrontamiento



Anclaje Verbal
Tangible

Justificación

- Externaliza el diálogo interno adaptativo en un texto escrito (Barkley, Beck)
- Ofrece un ancla verbal tangible que puede usarse durante la hiperactivación compensatoria

Ejemplos prácticos

- Tarjetas de afrontamiento en un llavero o en la cartera
- Notion o Evernote con un archivo de guiones para crisis accesible desde el móvil
- Shadow Work Journal: app de diario guiado para detectar patrones y apoyo emocional
- Grabación de la propia voz con instrucciones de afrontamiento (escuchar en crisis)
- Post-it en el espejo o en el salpicadero del coche con frases-ancha

A evitar

- Usar frases hechas tipo Mr. Wonderful
- Usar frases hechas del tipo superación, esfuerzo, estoicismo tóxico, refranes imprecisos

RECUERDA: OLVIDAMOS AQUELLO QUE NOS SIRVIÓ EN EL PASADO

ÚTIL



Biofeedback Wearable



Anticipación de crisis

Justificación

- Externaliza la señal fisiológica interna como el HRV, la frecuencia cardíaca, el grado de estrés...
- Compensa la interocepción deficiente mediante la medición objetiva
- Permite intervenir antes del desborde

Ejemplos prácticos

- Sound Bio: sincroniza el audio que estamos escuchando con HRV y ajusta las frecuencias en tiempo real
- Relojes con monitorización de HRV y alertas de estrés
- BrainGoMo: App de neurofeedback portátil para regulación de la atención y el impulso
- Dispositivos de neurofeedback como Muse o NeuroSky con apps de entrenamiento cerebral
- Apps que avisan de variabilidad cardíaca excesiva, superación de umbrales...

A evitar

- Sustituir las medidas más exactas de aparatología sanitaria por pequeños dispositivos con poca precisión

RECUERDA: LO QUE NO SE MIDE NO SE CONOCE

Fenotipo Extendido (XIII)

ÚTIL



Espacio de Transición



Memoria dependiente
de contexto

Justificación

- Externaliza el cambio de estado mediante el anclaje a un lugar físico específico (Godden y Baddeley, Pavlov)
- Facilita el cambio fluido de tareas
- Se ancla físicamente la ventana de tolerancia

Ejemplos prácticos

- Silla de enfoque: solo utilizada para trabajar o para estudiar
- Rincón de calma: con cojines, luz cálida, manta de peso... todo lo necesario para regularse
- App Calm: lista de meditaciones cortas específicas para TDAH
- Playlist de música asociada específicamente a trabajo o a estudio o a limpieza
- FYWY-TDAH: app de seguimiento de síntomas para afrontar la vida diaria
- Cambio de ropa o de calzado al llegar a casa, como señal de transición

A evitar

- Usar estos lugares u objetos para actividades diferentes a las que se desea anclar

RECUERDA: LA MEMORIA CORPORAL ES SÓLIDA Y CASI GRATUITA

Fenotipo Extendido (XIV)

ÚTIL



Banco de Soluciones



Eficiencia y Optimización
de recursos

Justificación

- Externaliza el aprendizaje previo y lo recupera para el presente
- Evita redescubrir la solución cada vez que se necesita
- Optimiza el esfuerzo en la búsqueda de soluciones

Ejemplos prácticos

- Notion o Evernote, con una base de datos de “estrategias que funcionaron” categorizadas por problema
- Inflow, un programa de TCC con lecciones y herramientas guardadas
- Day Flow, que convierte voz en el plan diario y guarda patrones
- Carpeta física con fichas de “logros y soluciones”; problema X no funcionó Y funcionó Z
- Tempus; planificador TDAH que guarda el historial de planificación

A evitar

- Usar soluciones de otras personas que no hemos probado

RECUERDA: EL TDAH DEBE PROBAR ANTES TODAS SUS SOLUCIONES

Fenotipo Extendido (XV)

ÚTIL



Recordatorio de Propósito



El por qué de las cosas

Justificación

- Externaliza el “por qué” de la tarea, activando las redes internas de valoración (Barkley, Brown, Deci & Ryan)
- Genera persistencia en la persecución de metas
- Conecta el presente con el futuro lejano

Ejemplos prácticos

- Nota física en el monitor con la frase “¿Por qué estoy haciendo esto?” y la respuesta, en función del momento
- Fondo de pantalla del móvil con una imagen que represente el propósito
- Post-it con el objetivo anual, trimestral o mensual
- Aplicación de afirmaciones del tipo “yo soy” y “ThinkUp” con recordatorios programados
- Google Keep con notas ancladas con los objetivos importantes
- Fotografía impresa del “yo futuro” para visualizar el resultado deseado

A evitar

- Frases genéricas que no se aplican a nuestro paciente específicamente
- Frases grandilocuentes que no permiten concretar
- Objetivos imposibles o inalcanzables

RECUERDA: VISUALIZAR AYUDA A CONCRETAR

- Barkley, R. A.** (1997). Behavioral inhibition, sustained attention, and executive functions: Constructing a unifying theory of ADHD. *Psychological Bulletin*, 121(1), 65-94.
- Barkley, R. A.** (2015). Executive functioning and self-regulation viewed as an extended phenotype: Implications of the theory for ADHD and its treatment. In R. A. Barkley (Ed.), *Attention-deficit hyperactivity disorder: A handbook for diagnosis and treatment* (4th ed., pp. 405-434). Guilford Press.
- Beck, A. T.** (Ed.). (2011). *The comprehensive clinician's guide to cognitive behavioral therapy*. PESI Publishing & Media.
- Brown, T. E.** (2013). *A new understanding of ADHD in children and adults: Executive function impairments*. Routledge.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M.** (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268.
- Godden, D. R., & Baddeley, A. D.** (1975). Context-dependent memory in two natural environments: On land and underwater. *British Journal of Psychology*, 66(3), 325-331.
- Gross, J. J.** (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271-299.
- Hutchins, E.** (1995). *Cognition in the wild*. MIT Press.
- Koch, K., Wagner, G., Schachtzabel, C., Schultz, C. C., Sauer, H., & Schlosser, R. G. M.** (2021). Emotional processing in adult ADHD: A meta-analytic review. *Journal of Attention Disorders*, 25(14), 1987-2002.
- Kooij, J. J. S., et al.** (2019). Updated European Consensus Statement on diagnosis and treatment of adult ADHD. *European Psychiatry*, 56(1), 14-34.
- Lally, P., van Jaarsveld, C. H. M., Potts, H. W. W., & Wardle, J.** (2010). How are habits formed: Modelling habit formation in the real world. *European Journal of Social Psychology*, 40(6), 998-1009.
- Linehan, M. M.** (2015). *DBT skills training handouts and worksheets* (2nd ed.). Guilford Press.
- Porges, S. W.** (2011). *The polyvagal theory: Neurophysiological foundations of emotions, attachment, communication, and self-regulation*. W. W. Norton & Company.
- Safren, S. A., Perlman, C. A., Sprich, S., & Otto, M. W.** (2005). *Mastering your adult ADHD: A cognitive-behavioral treatment program, client workbook*. Oxford University Press.
- Sizoo, B. B., van den Brink, W., Koeter, M., van Eenige, M. G., van Wijngaarden-Cremers, P., & van der Gaag, R. J.** (2020). Treatment of adults with attention-deficit/hyperactivity disorder (ADHD): A systematic review. *Journal of Attention Disorders*, 24(10), 1373-1384.
- Sizoo, B., van den Brink, W., Koeter, M., van Eenige, M. G., van Wijngaarden-Cremers, P., & van der Gaag, R. J.** (2020). Alexithymia in adults with ADHD: Prevalence and clinical correlates. *Journal of Attention Disorders*, 24(1), 138-145.
- Sohlberg, M. M., & Mateer, C. A.** (2001). *Cognitive rehabilitation: An integrative neuropsychological approach*. Guilford Press.
- Sonuga-Barke, E. J. S.** (2005). Causal models of attention-deficit/hyperactivity disorder: From common simple deficits to multiple developmental pathways. *Biological Psychiatry*, 57(11), 1231-1238.
- Volkow, N. D., Wang, G.-J., Newcorn, J. H., Kollins, S. H., Wigal, T. L., Telang, F., ... & Swanson, J. M.** (2011). Motivation deficit in ADHD is associated with dysfunction of the dopamine reward pathway. *Molecular Psychiatry*, 16(11), 1147-1154.
- Vygotsky, L. S.** (1978). *Mind in society: The development of higher psychological processes*. Harvard University Press. (Original work published 1930-1935)

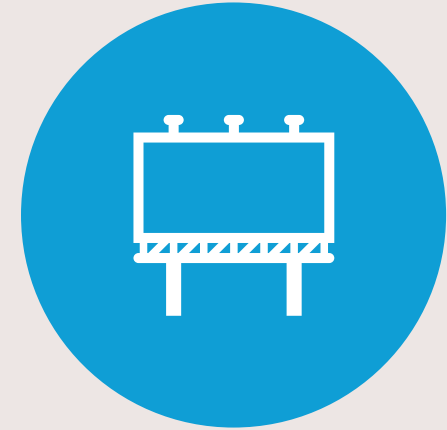
Información Legal



© MIGUEL DE LA VEGA RUIZ. MÁLAGA (2026).
TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS. TITULAR DE
LOS DERECHOS: MIGUEL DE LA VEGA RUIZ
25068630X.



TODAS LAS FOTOGRAFÍAS QUE APARECEN EN
ESTE DOCUMENTO TIENEN DERECHOS DE AUTOR,
NO SE PERMITE SU USO POR PERSONAS O
ENTIDADES DIFERENTES AL TITULAR DE LOS
DERECHOS.



MÉTODO DE PSICOTERAPIA TRASPASA ES UNA MARCA
REGISTRADA POR EL TITULAR. EXPEDIENTE M**0453796**