

# Guía práctica: Regulación en TDAH adulto

Esta guía práctica está diseñada para facilitar la regulación emocional, cognitiva y conductual en adultos con TDAH. A través de un checklist estructurado, permite identificar qué estrategias se están utilizando y cuáles pueden incorporarse de manera progresiva. El objetivo es favorecer la organización, la acción y la consistencia desde un enfoque funcional y realista.

## Regulación emocional

- Identifico lo que estoy sintiendo antes de actuar
- Puedo nombrar la emoción (ej. frustración, ansiedad, enojo)
- Hago pausas breves cuando estoy sobrecargado/a
- Evito reaccionar de inmediato ante emociones intensas
- Me doy permiso de sentir sin evitar automáticamente la tarea

Ejercicio breve: Cuando notes una emoción intensa, completa la frase:

“Estoy sintiendo \_\_\_\_\_ porque \_\_\_\_\_, y puedo dar un pequeño paso como \_\_\_\_\_.”

## Regulación conductual (acción)

- Divido tareas grandes en pasos pequeños
- Uso la regla del “primer paso mínimo”
- Utilizo temporizadores (5–15 minutos)
- Inicio tareas aunque no tenga motivación
- Combino tareas difíciles con algo agradable

Ejercicio práctico: Tarea pendiente:

Primer paso mínimo:

## Regulación cognitiva (pensamiento)

- Identifico pensamientos que me bloquean
- Reformulo pensamientos de manera más realista
- Evito el “todo o nada”
- Me enfoco en avanzar, no en hacerlo perfecto

Ejercicio breve:

Pensamiento automático:

Pensamiento alternativo:

## **Sistemas externos (organización)**

- Uso listas visibles y cortas (máx. 3–5 tareas)
- Tengo recordatorios en el celular o agenda
- Dejo objetos importantes en lugares fijos
- Reduzco distractores en mi espacio
- Preparo el entorno antes de iniciar tareas

## **Planificación por energía**

- Identifico mis momentos de mayor energía
- Asigno tareas complejas a esos momentos
- Dejo tareas simples para momentos de baja energía
- Ajusto mis expectativas según mi nivel de energía
- Evito sobrecargar los momentos de baja energía

## **Construcción de hábitos**

- Tengo rutinas simples (mañana o noche)
- Repito acciones en momentos específicos del día
- No abandono el hábito por un día irregular
- Retomo sin juzgarme
- Mantengo expectativas realistas

## **Conclusión**

La regulación en el TDAH no depende de hacer más esfuerzo, sino de aplicar estrategias adecuadas de forma constante. Este checklist permite identificar avances, ajustar lo necesario y construir un funcionamiento más organizado y sostenible.

El progreso no es lineal: retomar también es parte del proceso.