

CONTENIDO

DEDICATORIA	V
PREFACIO	VII
UNA NOTA PARA LOS ESPECIALISTAS DE LA SALUD MENTAL	XI
AGRADECIMIENTOS	XIII
CONTENIDO	XV

1. INTRODUCCIÓN

¿POR QUÉ DEBERÍA ESPERAR QUE ESTE KIT DE HERRAMIENTAS VA A AYUDARME?

ANTECEDENTES DEL TDAH EN ADULTOS

Desarrollo del *kit* de herramientas para adultos con TDAH

1
3
5

2. ¿QUÉ TIENES QUE HACER?

LA LISTA DE QUEHACERES

Planificar el tiempo para planear

La lista de quehaceres exhaustiva

La lista de quehaceres diarios

"Entre a la habitación con un plan"

11
12
13
15
18

3. ¿CÓMO PASA SU TIEMPO?

LA AGENDA DIARIA

Escoger la agenda diaria

Utilizarla (mucho) o perderla

Actividades de auto cuidado

Cometa el error de programar de menos

Definir los tiempos de inicio y de finalización de sus tareas

21
21
22
23
24
24
25

4. DEFINIR, PRIORIZAR Y COREOGRAFIAR LO QUE HACE	27
GESTIÓN DEL TIEMPO Y DE LAS TAREAS	27
Revisar la agenda diaria –temprano y con frecuencia	27
Anotar todas sus obligaciones existentes	28
Definir tareas para su lista de quehaceres diarios	30
Dividir una tarea en sus pasos	31
Desplazamientos y otros tiempos de amortiguación	33
Programación del tiempo no estructurado, discrecional y de inactividad	34
Coreografía y expectativas realistas	36
Haga los ajustes necesarios	37
Hágalo ahora	37
5. PONER EL PLAN EN ACCIÓN (O “UNA VEZ QUE EMPIECE...”)	39
DEFINIR LAS TAREAS EN TÉRMINOS ESPECÍFICOS Y CONDUCTUALES	40
DEFINIR LOS PASOS MÁS PEQUEÑOS	
DEL COMPROMISO CONDUCTUAL	41
PLANES DE IMPLEMENTACIÓN	44
LA REGLA DE LOS 10 MINUTOS	45
TENGA CUIDADO CON SUS CONDUCTAS DE ESCAPE A	45
PENSAMIENTOS DE PROCRASTINACIÓN	47
TRANSFORMAR SU TASA DE ANTICIPACIÓN NEGATIVA A UNA POSITIVA	49
IDENTIFICAR Y ACEPTAR LA INCOMODIDAD	50
6. MANTENER EL PLAN EN MARCHA (Parte 1)	53
MOTIVACIÓN, EMOCIONES Y ENERGÍA	53
Renovar el plan	53
Fabricar “suficiente” motivación	54
Guiones conductuales	56
Reencuadrar el tiempo	58
Gestión de la energía	60
Establecer recompensas	62
Aceptar y reentrenar las emociones	62
7. MANTENER EL PLAN EN MARCHA (Parte 2)	67
ACTITUD, CREENCIAS Y AUTOESTIMA	67
Percatarse en el acto de sus pensamientos automáticos	68
Errores de pensamiento	70
Cambiar sus pensamientos: consultar a su abogado defensor	73
La aproximación de la actuación de método	77
Los valores y el compromiso	79
Cambiar la visión de sí mismo	81

8. SUBCONTRATACIÓN DE LAS HABILIDADES DE AFRONTAMIENTO	85
CONFIGURAR PAGOS AUTOMATIZADOS	85
CONFIGURAR RECORDATORIOS AUTOMÁTICOS	86
CONTRATACIÓN Y TRUEQUE	88
ENCONTRAR BUENAS HERRAMIENTAS, PERO EVITAR EL "ORO DE TONTOS"	89
9. GESTIÓN DE DATOS	91
REGISTRAR, ORGANIZAR Y GESTIONAR LA INFORMACIÓN	91
Una vez más, la agenda diaria	91
La copia de seguridad electrónica	92
Dejar de utilizar papel (todos los otros papeles que no sean su agenda diaria)	93
La asertividad y la gestión de la información	93
La información de su lugar de trabajo	95
La información del salón de clases	97
10. GESTIÓN DE MATERIALES	101
ORGANIZAR Y GESTIONAR SUS "COSAS"	101
¿Lo necesita?	101
Encontrar un lugar para sus cosas	103
Las herramientas de la vida diaria	104
Seguirle el ritmo a su correo electrónico	105
Permanecer organizado	107
11. INGENIERÍA AMBIENTAL	109
GESTIONAR SU ENTORNO	109
Su estación de trabajo en el hogar	109
El control de estímulos	111
Estaciones de trabajo alternativas	111
Su estación de trabajo en el trabajo	112
Su estación para dormir	113
12. GESTIÓN DE PROBLEMAS	115
UNIR SUS HABILIDADES PARA NAVEGAR EL MUNDO	115
El formulario de gestión de problemas	116
El formulario de toma de decisiones	117
Enfrentarse a la incertidumbre	119
13. CURSAR LA UNIVERSIDAD CON TDAH	121
LA DISPOSICIÓN Y LA PREPARACIÓN DE LA ETAPA UNIVERSITARIA	121
GESTIONANDO LAS EXISTENCIAS DE LA UNIVERSIDAD	125
La vida en el dormitorio universitario (o vivir fuera de casa)	

mientras se está estudiando)	125
Reservar tiempos para estudiar	125
LEER, ESCRIBIR Y LA ARITMÉTICA	126
Pedir ayuda y la autodefensa de sus derechos	130
El autocuidado	131
Lidiar con la tecnología	132
14. GESTIONAR EL CENTRO DE TRABAJO CON TDAH	133
BONDAD DEL AJUSTE	133
PLANEAR, ORGANIZAR Y COMENZAR	135
ADAPTACIONES: AFRONTAR UN AJUSTE IMPERFECTO	136
LA ASERTIVIDAD Y LA NEGOCIACIÓN	138
¿LE INFORMO A MI EMPLEADOR QUE TENGO TDAH?	139
15. LAS RELACIONES, LA FAMILIA Y EL TDAH EN LOS ADULTOS	141
COMPROMETERSE CON EL TRATAMIENTO PARA EL TDAH	142
PROGRAMAR SU TIEMPO PARA LAS CONVERSACIONES IMPORTANTES	143
PROGRAMAR JUNTAS DE REPORTE REGulares	144
CONDUCTAS EMPÁTICAS Y REGULACIÓN EMOCIONAL	144
MANEJAR LAS EMOCIONES DURANTE LAS INTERACCIONES	146
PLANES DE IMPLEMENTACIÓN PARA ESCENARIOS PREDECIBLES	147
Asertividad y negociación	148
RECORDATORIOS EXTERNALIZADOS DE AFRONTAMIENTO	149
16. LA SALUD, EL BIENESTAR Y EL TDAH EN LOS ADULTOS	151
SUEÑO	151
EJERCICIO	155
COMER SALUDABLE	157
MONITOREAR SU SALUD A TRAVÉS DEL PASO DEL TIEMPO	158
PROBLEMAS DE SALUD EN LA MUJER Y TDAH	159
MATERNIDAD Y TDAH	160
SALUD SEXUAL	161
MANEJAR	161
CAMBIAR LOS HÁBITOS DAÑINOS	163
17. SU RELACIÓN CON LA TECNOLOGÍA	167
UN BUEN SIERVO, UN POBRE MAESTRO	167
Los beneficios de la tecnología en la gestión del TDAH	168
Los inconvenientes de la tecnología en la gestión del TDAH	169
"Prender el equipo con un plan"	169
Reconocer sus riesgos de procrastinación	170
El control de estímulos	171
Estrategias de implementación para los puntos de pivote	171

Planear sus momentos de distracción	172
18. COMPROMETERSE A DESHACER LOS EFECTOS DEL TDAH EN LOS ADULTOS	175
LIDIAR CON LA "DERIVA DE AFRONTAMIENTO"	175
DESPLAZAR LAS PRIORIDADES	176
AFRONTAR EL TDAH COMO UN CAMBIO EN EL ESTILO DE VIDA	177
PAGAR SU DEUDA Y ACUMULAR GARANTÍAS	178
CONFIAR EN SU PLAN A LARGO PLAZO	179
19. EL PAPEL DE LOS MEDICAMENTOS EN EL TRATAMIENTO DEL TDAH EN LOS ADULTOS	183
¿POR QUÉ DEBERÍA PENSAR EN TOMAR MEDICAMENTOS PARA EL TDAH?	184
¿CUÁLES SON LOS MEDICAMENTOS PARA EL TDAH?	
¿CÓMO FUNCIONAN?	185
¿QUÉ PUEDO ESPERAR DE ESTOS MEDICAMENTOS?	
¿CÓMO SABRÉ SI ESTÁN FUNCIONANDO?	187
¿DEBO TOMAR MIS MEDICAMENTOS TODOS LOS DÍAS?	188
¿CÚALES SON LOS EFECTOS SECUNDARIOS?	188
¿EXISTEN ALGUNOS PELIGROS?	189
¿EXISTE ALGÚN PADECIMIENTO MÉDICO QUE NO ME PERMITA TOMAR LOS MEDICAMENTOS PARA EL TDAH?	189
¿QUÉ SUCEDE SI TENGO PROBLEMAS CON EL CONSUMO DE SUSTANCIAS?	190
20. CONCLUSIONES	193
APÉNDICE	197
ÍNDICE	205