

TDAH EN EL ADOLESCENTE: ESTRATEGIAS AVANZADAS PARA MANEJAR LA IMPULSIVIDAD Y LA OPOSICIÓN

Formación destinada a padres de adolescentes con TDAH que desean profundizar su comprensión del trastorno

Comprender el TDAH en la adolescencia e intervenir eficazmente ante comportamientos difíciles

Duración : 5 horas	Módulos : 5 módulos
Lecciones : 18 lecciones	Público : Padres de adolescentes con TDAH
Formato : 100 % en línea, asincrónico	Organismo : N° 11757351875
Certificación : Qualiopi	Tarifa : Bajo presupuesto

www.dynseo.com/nos-formations | contact@dynseo.com | 09 66 93 84 22

Descripción de la formación

Esta formación te ofrece una comprensión profunda del TDAH en la adolescencia, periodo en el que el trastorno interactúa con los cambios hormonales, la necesidad de autonomía y la presión social. Aprenderás a identificar las situaciones desencadenantes, a reconocer las señales de advertencia de desbordamiento y a diferenciar entre agitación, crisis emocional y oposición voluntaria. A través de estrategias concretas, construirás un marco coherente entre el hogar y el establecimiento escolar. Al finalizar, serás capaz de intervenir de manera adecuada en cada situación mientras respetas la necesidad de autonomía de tu adolescente.

Resumen de los módulos

MODULE 1	El TDAH en la Adolescencia: Comprender el Origen de los Comportamientos	6 lecciones
MODULE 2	Identificar las Situaciones de Riesgo y Prevenir los Desbordamientos	4 lecciones
MODULE 3	Intervenir Ante un Comportamiento Difícil	5 lecciones
MODULE 4	Construir una Coherencia Educativa y Trabajar con el Establecimiento Escolar	4 lecciones
MODULE 5	Las Aplicaciones DYNSEO para Acompañar a Su Adolescente	1 lección

Objetivos pedagógicos

Objetivos pedagógicos

- Comprender el funcionamiento neurocognitivo del TDAH en la adolescencia y el papel del córtex prefrontal
- Reconocer la hiperactividad transformada en tensión interior invisible pero agotadora
- Identificar las especificidades del TDAH combinadas con la adolescencia
- Diferenciar agitación, impulsividad y oposición voluntaria
- Reconocer las 5 categorías de situaciones desencadenantes
- Identificar las señales físicas, verbales y conductuales de desbordamiento
- Implementar adaptaciones inmediatas: división de tareas, técnica Pomodoro, anticipación de transiciones
- Aplicar la prevención activa mediante refuerzo positivo y reglas negociadas
- Adoptar la postura correcta ante un adolescente en crisis
- Utilizar técnicas de intervención inmediata adaptadas a cada tipo de comportamiento
- Gestionar situaciones específicas: insultos, provocaciones, rechazo sistemático, conflictos con pantallas
- Evitar la escalada y la lucha de poder
- Acompañar el post-crisis con verbalización diferida y reparación adaptada
- Construir coherencia educativa entre hogar y escuela
- Establecer un marco familiar adecuado con reglas claras negociadas
- Reconocer las señales de alerta que requieren consulta profesional
- Conocer los profesionales recursos disponibles
- Cuidar de sí mismo como padre para prevenir el agotamiento parental

Información general

Duración	5 horas – Formación completa dividida en 5 módulos progresivos
Público objetivo	Padres de adolescentes con TDAH que desean profundizar su comprensión del trastorno en la adolescencia y desarrollar estrategias de intervención concretas
Requisitos previos	Ninguno, formación accesible a todo público adulto
Tarifa	Sur devis – TVA non applicable (article 261-4-4° du CGI)
Certificación	Qualiopi – Attestation de fin de formation
Organismo	DYNSEO – N° de déclaration d'activité : 11757351875

Lección 1 - Lección 1: Funcionamiento Neurocognitivo del TDAH en la Adolescencia

- El TDAH afecta las funciones ejecutivas con corteza prefrontal en desarrollo
- Atención por ráfagas: hiperfocalización en pasiones, desconexión en tareas poco estimulantes
- Distractores externos e internos amplifican las dificultades de concentración

Lección 2 - Lección 2: El Déficit de Inhibición y la Impulsividad en la Adolescencia

- Freno neurológico debilitado por el trastorno y los cambios hormonales
- Manifestaciones: respuestas hirientes, mensajes impulsivos, decisiones apresuradas
- Dificultades para diferir gratificaciones y controlar compras o publicaciones

Lección 3 - Lección 3: La Evolución de la Hiperactividad en la Adolescencia

- Agitación motora visible se transforma en tensión interior invisible
- Sensación de motor interno funcionando constantemente
- TDAH menos visible pero igualmente discapacitante en la vida diaria

Lección 4 - Lección 4: Las Especificidades del TDAH Combinadas con la Adolescencia

- Desajuste entre necesidad de autonomía y capacidades de organización
- Presión social y baja autoestima tras años de comentarios negativos
- Riesgos amplificados: conductas peligrosas, uso excesivo de pantallas
- Exigencias escolares crecientes con múltiples profesores y horarios complejos

Lección 5 - Lección 5: Los Tres Tipos de Comportamientos Frecuentes en la Adolescencia

- Agitación internalizada: imposibilidad de concentrarse, impaciencia, búsqueda de estimulación
- Impulsividad: respuestas mordaces, interrupciones, decisiones sin reflexionar
- Oposición: negaciones, negociaciones interminables, provocaciones deliberadas
- Comportamientos reflejan dificultad neurológica amplificada por la adolescencia

Lección 6 - Lección 6: Impacto de las Emociones: Frustración, Injusticia, Sobrecarga

- Emociones intensas y rápidas con alta sensibilidad a las críticas
- Sentimiento de injusticia exacerbado por comparaciones con pares
- Sobrecarga cognitiva al final del día que provoca descarga emocional

Lección 1 - Lección 1: Las 5 Categorías de Situaciones Desencadenantes

- Tareas largas o percibidas como inútiles provocan procrastinación extrema
- Transiciones impuestas (apagar pantallas) generan rechazo y explosiones
- Sobrecarga sensorial e informativa aumenta irritabilidad y necesidad de aislamiento
- Instrucciones vagas paralizan, fin de jornada amplifica comportamientos difíciles

Lección 2 - Lección 2: Señales de Advertencia de Desbordamiento

- Señales físicas: agitación motora, tensión facial, respiración acelerada
- Señales verbales: tono elevado, frases secas, suspiros, silencio repentino
- Señales conductuales: aislamiento brusco, provocaciones crecientes, manipulación del teléfono

Lección 3 - Lección 3: Adaptaciones Inmediatas

- Dividir tareas en pasos concretos con técnica Pomodoro
- Herramientas digitales: aplicaciones de recordatorios, temporizadores visuales, agenda digital
- Anticipar transiciones con avisos progresivos y crear rutinas flexibles
- Entorno adecuado: espacio dedicado, auriculares, reglas claras sobre el teléfono

Lección 4 - Lección 4: Prevención Activa

- Refuerzo positivo sincero y específico adaptado a la adolescencia
- Pausas estratégicas después de las clases y durante las tareas
- Reglas claras negociadas juntos para reforzar el compromiso
- Valorización de fortalezas y experiencias de éxito para la autoestima

Lección 1 - Lección 1: Diferenciar los Tipos de Comportamientos

- Agitación: necesidad fisiológica de movimiento, canalizar sin confrontar
- Crisis emocional: desbordamiento interno, mantener calma y distancia respetuosa
- Oposición voluntaria: prueba de límites, marco firme con opciones limitadas

Lección 2 - Lección 2: Su Postura, Primera Herramienta de Intervención

- Mantener distancia respetuosa con postura abierta y no amenazante
- Frases cortas y tono neutro: cerebro desbordado no procesa largas explicaciones
- No buscar ganar, elegir batallas, evitar razonar durante la crisis

Lección 3 - Lección 3: Técnicas de Intervención Inmediata

- Mover el enfoque: desviar atención, proponer cambio de entorno o actividad física
- Opciones limitadas: dos opciones aceptables que permiten sentido de control
- Retiro estratégico cuando la calma está amenazada, reinicios rápidos

Lección 4 - Lección 4: Manejar Situaciones Específicas

- Insultos: no reaccionar de inmediato, nombrar sin dejarse llevar
- Rechazo sistemático: aceptar verbalmente posición, mantener marco con firmeza
- Portazos: dejar calmar, retomar contacto después de pausa
- Pantallas: anticipar apagado, reglas negociadas, evitar confiscación brusca

Lección 5 - Lección 5: La Post-Crisis y la Reconstrucción

- Verbalización diferida: respetar tiempo necesario, reconocer emoción sin juicio
- Reparación adecuada: disculpas sinceras, gesto compensatorio, evitar humillación
- Regreso a normalidad: pasar a otra cosa, no quedarse en reproche
- Reconstruir vínculo: amor incondicional, momento compartido, cada crisis bien manejada fortalece

Lección 1 - Lección 1: La Importancia de la Coherencia Hogar-Escuela

- Referencias coherentes esenciales para seguridad del adolescente
- Alinear adaptaciones pedagógicas, estrategias de crisis y expectativas realistas
- Involucrar al adolescente en reuniones de seguimiento respetando autonomía

Lección 2 - Lección 2: Construir un Marco Coherente en Casa

- Contrato familiar con reglas claras, limitadas y negociadas juntos
- Consecuencias lógicas, proporcionales y aplicadas constantemente
- Rutinas flexibles pero regulares que aportan referencias temporales
- Responsabilidades familiares reales y valorativas para reforzar competencia

Lección 3 - Lección 3: Seguimiento y Ajustes

- Observar sin vigilar, anotar patrones y situaciones desencadenantes
- Adaptar estrategias progresivamente involucrando al adolescente
- Valorar progresos sin infantilizar, reconocer esfuerzos
- Cuidarse a uno mismo: pausas, apoyo de pareja o profesionales

Lección 4 - Lección 4: Cuándo Consultar a un Especialista

- Señales de alerta: degradación de comportamientos, sufrimiento emocional, aislamiento
- Conductas de riesgo repetidas, deserción escolar, ideas oscuras
- Profesionales recursos: psiquiatra, psicólogo TCC, neuropsicólogo, coach TDAH
- Pedir ayuda nunca es reconocimiento de fracaso

Lección 1 - Lección 1: JOE, Su Entrenador Cerebral

- Aplicación para estimular memoria, atención, concentración y planificación
- Juegos cognitivos cortos, variados y adaptables sin presión
- Aspecto lúdico con desafíos y recompensas para mantener motivación
- Uso regular construye hábitos y refuerza confianza en uno mismo

Modalidades pedagógicas

- Formación 100% en línea, accesible desde computadora o tableta
- Progresión a su ritmo, sin restricciones de horario
- Acceso ilimitado al contenido durante 6 meses
- Recursos descargables: cuadrículas de identificación, modelo de contrato familiar, estrategias de gestión
- Bonus: Descubrimiento de la aplicación JOE con 30+ juegos cognitivos
- Attestation de fin de formation délivrée par DYNSEO

www.dynseo.com/nos-formations | contact@dynseo.com | 09 66 93 84 22

Document établi par DYNSEO - Última actualización : Mayo 2026