

TDAH EN EL ADULTO: ESTRATEGIAS DE ORGANIZACIÓN Y GESTIÓN DE LA IMPULSIVIDAD

Adultos diagnosticados con TDAH o que sospechan tenerlo, así como sus seres queridos

Comprender su funcionamiento neurocognitivo, construir un sistema de organización personalizado y vivir mejor en el día a día

Duración : 6 módulos completos	Módulos : 6 módulos
Lecciones : 20 lecciones	Público : Adultos con TDAH y sus seres queridos
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 le permite comprender en profundidad su funcionamiento neurocognitivo: por qué su atención funciona a saltos, por qué su freno neurológico a veces falla, por qué siente esa agitación interna permanente. A través de estrategias concretas y personalizables, aprenderá a identificar sus situaciones de riesgo, a construir un sistema de organización adaptado a su cerebro, a gestionar la impulsividad en todas sus formas y a regular sus emociones. Saldrá con herramientas para transformar su día a día en el trabajo, en familia y en su vida personal. Al finalizar, será capaz de construir un sistema de organización personalizado, dominar las herramientas de gestión del tiempo, aplicar técnicas para frenar la impulsividad y desarrollar estrategias de regulación emocional. Formación 100% en línea, accesible desde su computadora o tableta, con un progreso a su propio ritmo.

Resumen de los módulos

MODULE 1	El TDAH en la Edad Adulta: Comprender Su Propio Funcionamiento	4 lecciones
MODULE 2	Identificar las Situaciones de Riesgo y Prevenir las Dificultades	4 lecciones
MODULE 3	Manejar la Impulsividad y los Desbordamientos Emocionales	5 lecciones
MODULE 4	Construir un Sistema de Organización Personalizado	5 lecciones
MODULE 5	Vivir con el TDAH: Relaciones, Trabajo y Bienestar	4 lecciones
MODULE 6	Las Aplicaciones DYNSEO para Acompañarle	1 lección

Objetivos pedagógicos

Objetivos pedagógicos

- Comprender su funcionamiento neurocognitivo: atención fluctuante, déficit de inhibición, hiperactividad interna
- Identificar los desafíos específicos del TDAH en adultos: gestión del tiempo, organización, vida profesional y relaciones
- Reconocer las manifestaciones diarias: agitación, impulsividad, desorganización crónica, fatiga paradójica
- Identificar sus situaciones desencadenantes y señales de alerta personales
- Estructurar su entorno para reducir los distractores y externalizar su memoria
- Dividir las tareas en micro-pasos y aplicar la técnica Pomodoro
- Construir rutinas efectivas: mañana, trabajo, noche y semanales
- Comprender las diferentes formas de impulsividad: verbal, decisional, emocional y conductual
- Aplicar la regla del retraso y la técnica STOP para frenar la impulsividad
- Gestionar los desbordamientos emocionales mediante técnicas de anclaje y regulación corporal
- Construir un sistema de organización personalizado basado en simplicidad, visibilidad y flexibilidad
- Dominar las herramientas de gestión del tiempo: agenda única, time-blocking, recordatorios múltiples
- Organizar sus tareas mediante captura inmediata, clasificación regular y descomposición sistemática
- Comunicar sobre su TDAH con sus seres queridos y establecer sistemas compartidos
- Adaptar su entorno profesional y aprovechar sus fortalezas
- Cuidar su salud integral: sueño, actividad física, alimentación y gestión del estrés

Información general

Duración	6 módulos completos - Progreso a su propio ritmo
Público objetivo	Adultos diagnosticados con TDAH o que sospechan tener TDAH, así como sus seres queridos
Requisitos previos	Ninguno, formación accesible a todo público adulto
Tarifa	Según presupuesto - IVA no aplicable (artículo 261-4-4° del CGI)
Certificación	Qualiopi - Certificado de finalización de la formación
Organismo	DYNSEO - N° de declaración de actividad: 11757351875

Lección 1 - Funcionamiento Neurocognitivo del TDAH en Adultos

- Comprender la atención fluctuante y la sensación de cerebro que salta
- Identificar el déficit de inhibición como un freno neurológico defectuoso
- Reconocer la impulsividad multiforme y sus manifestaciones positivas
- Entender la hiperactividad transformada en agitación interna permanente

Lección 2 - Los Desafíos Específicos del TDAH en la Edad Adulta

- Gestionar el tiempo con una percepción alterada y procrastinación automática
- Enfrentar la desorganización crónica en el hogar, carrera y finanzas
- Mantener la vida profesional ante reuniones, plazos y espacios abiertos
- Preservar las relaciones personales impactadas por olvidos e impulsividad
- Cuidar la salud ante hábitos irregulares y compensaciones con estimulantes

Lección 3 - Las Manifestaciones Comunes en el Día a Día

- Reconocer la agitación constante y la necesidad permanente de estimulación
- Identificar la impulsividad en conversaciones, decisiones y reacciones emocionales
- Detectar la desorganización crónica: retrasos, objetos perdidos, tareas inacabadas
- Aceptar que estas manifestaciones son resultado de un funcionamiento cerebral diferente

Lección 4 - Impacto Emocional: Frustración, Vergüenza y Sobrecarga

- Comprender la disregulación emocional como componente central del TDAH
- Reconocer el sentimiento de vergüenza e inadecuación acumulado durante años
- Identificar la fatiga crónica generada por el esfuerzo cognitivo constante
- Detectar la ansiedad y depresión frecuentemente asociadas al TDAH adulto

Lección 1 - Las Situaciones Particularmente Desencadenantes

- Identificar las tareas largas, complejas o aburridas que generan evitación
- Anticipar las dificultades en transiciones y cambios de tareas
- Reconocer los entornos ricos en estímulos que agotan la atención
- Gestionar los momentos de espera, aburrimiento y períodos de estrés

Lección 2 - Reconocer Sus Señales de Alerta Personales

- Detectar las señales físicas: agitación motora, tensión muscular, fatiga repentina
- Identificar las señales cognitivas: pensamientos acelerados, evitación, parálisis
- Reconocer las señales emocionales: irritabilidad, frustración, sentimiento de estar abrumado
- Observar las señales conductuales: consulta compulsiva del teléfono, compras impulsivas

Lección 3 - Estrategias de Prevención en el Día a Día

- Estructurar su entorno reduciendo distractores y creando lugares fijos
- Externalizar su memoria mediante anotaciones inmediatas y recordatorios
- Dividir las tareas en micro-pasos y aplicar la técnica Pomodoro
- Anticipar las transiciones con recordatorios y rituales de cierre
- Preservar su energía identificando momentos de mejor concentración

Lección 4 - Construir Rutinas que Funcionan

- Establecer una rutina de mañana con secuencia fija y preparación anticipada
- Organizar la rutina de trabajo con revisión de prioridades y bloques de tiempo
- Crear una rutina de noche para descomprimir y preparar el día siguiente
- Implementar rutinas semanales de balance, planificación y ajuste
- Construir rutinas realistas, progresivas e imperfectas pero seguidas

Lección 1 - Comprender las Diferentes Formas de Impulsividad

- Reconocer la impulsividad verbal: hablar sin filtro e interrumpir a los demás
- Identificar la impulsividad decisional: decisiones rápidas sin evaluar consecuencias
- Detectar la impulsividad emocional: emociones intensas y estado de ánimo fluctuante
- Observar la impulsividad conductual: acciones realizadas sin reflexión previa

Lección 2 - Estrategias para Frenar la Impulsividad

- Aplicar la regla del plazo: imponer un tiempo de reflexión antes de decidir
- Utilizar la técnica STOP: Stop, Take a breath, Observe, Proceed
- Externalizar la reflexión mediante escritura y matrices de decisión
- Implementar salvaguardias prácticas para compras y uso del teléfono
- Identificar y evitar los desencadenantes de impulsividad

Lección 3 - Manejar los Desbordamientos Emocionales

- Reconocer la aparición de una emoción antes de que se vuelva incontrolable
- Aplicar la técnica de anclaje movilizando los cinco sentidos
- Practicar la retirada estratégica como gestión responsable
- Utilizar la regulación corporal mediante actividad física y respiración
- Aplicar el reencuadre cognitivo una vez que la emoción se ha calmado

Lección 4 - Manejar Situaciones Específicas

- Gestionar conflictos relacionales con pausas y comunicación en primera persona
- Vencer la procrastinación paralizante con compromisos de cinco minutos
- Controlar las compras impulsivas con regla de espera sistemática
- Enfrentar la sobrecarga mediante listas, acciones concretas y petición de ayuda

Lección 5 - El Después del Desbordamiento: Aprender y Reparar

- Practicar la auto-compasión evitando la flagelación excesiva
- Realizar un análisis constructivo identificando desencadenantes y señales
- Reparar las relaciones mediante disculpas sinceras sin usar el TDAH como justificación
- Ajustar las estrategias utilizando cada desbordamiento como fuente de información

MODULE 4

Construir un Sistema de Organización Personalizado

5 lecciones

Lección 1 - Los Principios de un Sistema Adaptado al TDAH

- Priorizar la simplicidad: comenzar con una solución mínima pero utilizable
- Garantizar la visibilidad mediante recordatorios y listas accesibles
- Externalizar máximamente sin contar con la memoria
- Mantener regularmente con revisiones diarias y semanales
- Conservar la flexibilidad adaptando el sistema a las necesidades cambiantes

Lección 2 - Las Herramientas de Gestión del Tiempo

- Centralizar todo en una agenda única personal y profesional
- Practicar el time-blocking asignando franjas horarias específicas
- Establecer recordatorios múltiples combinando diferentes canales
- Utilizar temporizadores y la técnica Pomodoro adaptada a su ritmo
- Prever margen sistemático estimando siempre más tiempo del necesario

Lección 3 - Las Herramientas de Gestión de Tareas

- Capturar inmediatamente todas las tareas e ideas sin confiar en la memoria
- Clasificar regularmente la lista para mantenerla útil y no angustiante
- Priorizar claramente identificando de 1 a 3 tareas realmente importantes
- Descomponer sistemáticamente cada tarea en pasos concretos de 15-25 minutos
- Mantener una lista separada de cosas esperadas de otras personas

Lección 4 - Las Herramientas de Gestión del Espacio

- Desorganizar regularmente para reducir la sobrecarga visual
- Asignar lugares fijos para cada objeto utilizado regularmente
- Utilizar almacenamiento visible: cajas transparentes y estanterías abiertas
- Crear zonas dedicadas para diferentes actividades
- Aceptar un punto caliente donde las cosas se acumulan temporalmente

Lección 5 - Construir y Mantener Sus Rutinas

- Comenzar pequeño con una sola rutina simple antes de añadir otra
- Vincular nuevos hábitos a hábitos ya establecidos como desencadenantes
- Hacer la rutina fácil reduciendo al máximo los obstáculos
- Aceptar la imperfección y retomar sin flagelar después de un día perdido
- Celebrar las pequeñas victorias para anclar el hábito con refuerzos positivos

MODULE 5

Vivir con el TDAH: Relaciones, Trabajo y Bienestar

4 lecciones

Lección 1 - El TDAH en las Relaciones Personales

- Comunicar sobre su TDAH explicando su funcionamiento cerebral a los cercanos
- Identificar los puntos de fricción y trabajar juntos en soluciones concretas
- Establecer sistemas compartidos: calendario familiar, reparto claro de tareas
- Cuidar la relación planificando momentos de calidad y escuchando activamente
- Aceptar la ayuda y delegar tareas difíciles como adaptación inteligente

Lección 2 - El TDAH en la Vida Profesional

- Elegir un entorno adecuado con variedad, autonomía y desafíos estimulantes
- Organizar su espacio de trabajo reduciendo distracciones y aumentando visibilidad
- Estructurar su día protegiendo horas de concentración y agrupando reuniones
- Comunicar necesidades de adaptación con la jerarquía y colegas
- Aprovechar sus fortalezas: creatividad, hiperfoco y reactividad en crisis

Lección 3 - Cuidar de Su Salud Global

- Priorizar el sueño con rutina regular y entorno propicio
- Integrar actividad física regular como regulador natural de atención y emociones
- Mantener alimentación equilibrada para estabilizar energía y atención
- Gestionar el estrés mediante prácticas de regulación y actividades creativas
- Respetar el seguimiento médico si hay tratamiento farmacológico

Lección 4 - Cuándo y Cómo Buscar Ayuda

- Reconocer señales de necesidad de ayuda: sentimiento de estar abrumado constantemente
- Consultar profesionales recursos: psiquiatra, psicólogo, coach TDAH, neuropsicólogo
- Participar en grupos de apoyo para compartir experiencias y estrategias
- Identificar personas cercanas que apoyan y pedir ayuda concreta
- Aceptar que buscar ayuda es una fortaleza, no una debilidad

MODULE 6

Las Aplicaciones DYNSEO para Acompañarle

1 lección

Lección 1 - JOE, Su Entrenador Cerebral

- Estimular las funciones cognitivas afectadas: memoria, atención, concentración, planificación
- Trabajar progresivamente con juegos estructurados, variados y adaptables
- Elegir la función cognitiva a entrenar con flexibilidad y autonomía
- Disfrutar del aspecto lúdico con desafíos y recompensas motivadoras
- Integrar JOE en un acompañamiento global para construir hábitos y reforzar confianza

Modalidades pedagógicas

- Formación 100% en línea accesible desde computadora o tableta
- Progreso a su propio ritmo sin restricciones de horario
- 6 módulos progresivos con 20 lecciones detalladas
- Contenido teórico con estrategias concretas y personalizables
- Herramientas prácticas: listas de verificación, técnicas de organización, ejercicios de regulación
- Acceso ilimitado a los contenidos durante la duración de la formación
- Bonus: Descubrimiento de la aplicación JOE con más de 30 juegos cognitivos
- Certificado de finalización de la formación
- Formación certificada Qualiopi garantizando la calidad del proceso

