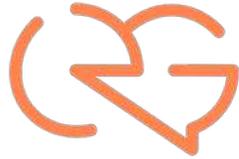


# Cómo gestionar las emociones en y adolescentes con TDAH



Darwin  
Psicólogos



Rafa Guerrero

**Dr. Rafa Guerrero**

**Director de Darwin Psicólogos**

**Experto en TDAH, gestión emocional  
y neuroeducación**

**[www.rafaquerrero.com](http://www.rafaquerrero.com)**



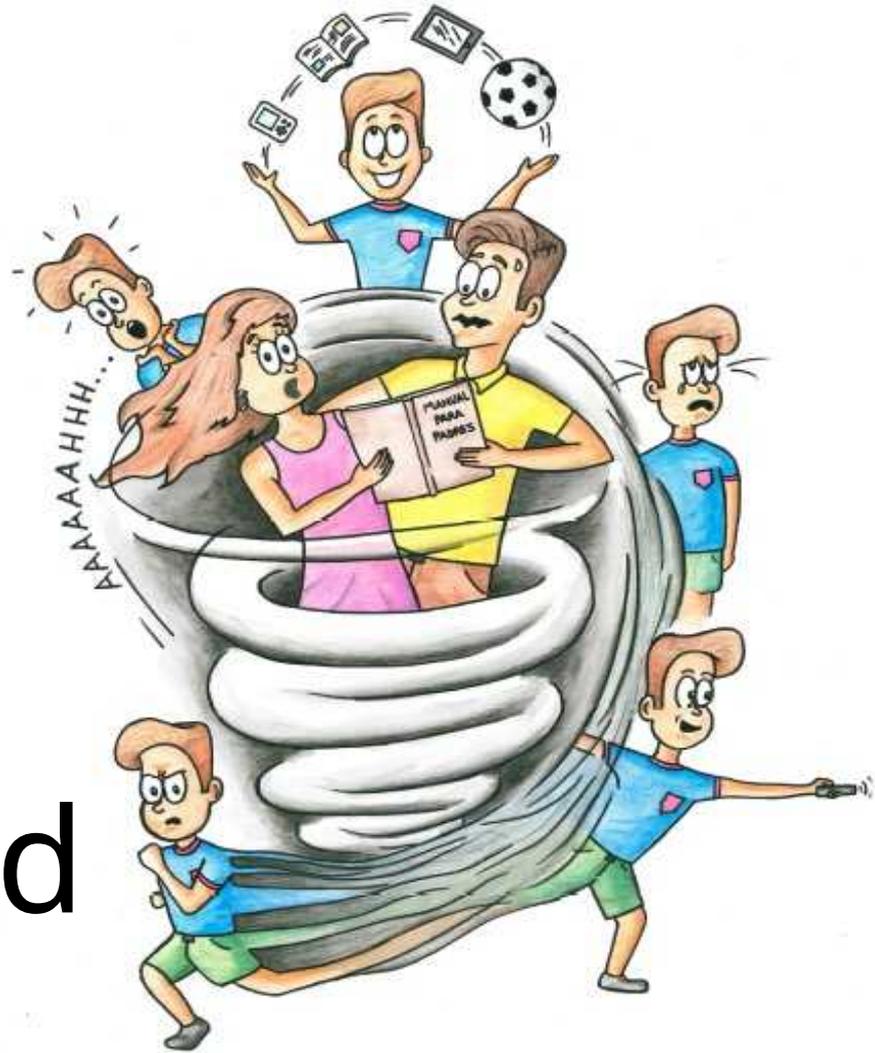
# Concepto de TDAH

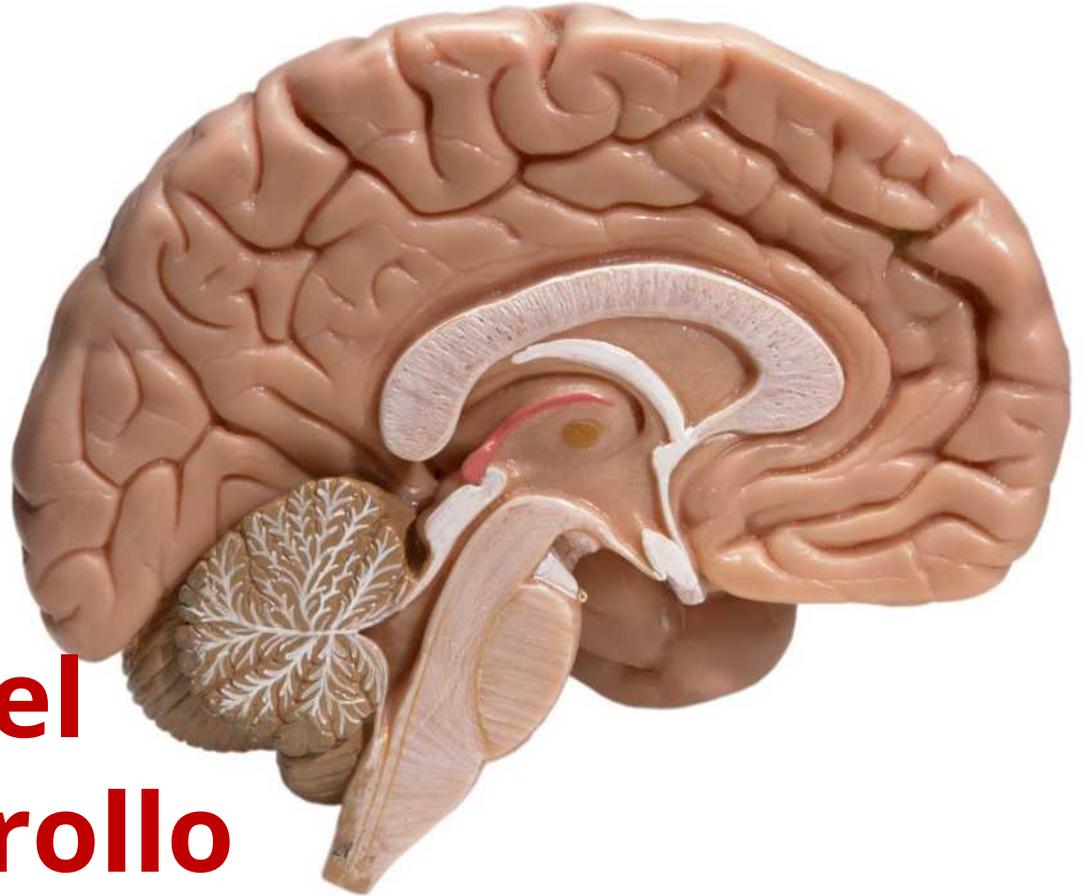


**¿Qué es el TDAH?**



**T**rastorno por  
**D**éficit de  
**A**tención con  
**H**iperactividad





# Trastorno del neurodesarrollo

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION

MANUAL DIAGNÓSTICO  
Y ESTADÍSTICO  
DE LOS TRASTORNOS MENTALES

DSM-5<sup>®</sup>

5.ª edición

EDITORIAL MEDICA  
panamericana

## Trastorno del Neurodesarrollo (DSM-5)

1. Discapacidad intelectual
2. Trastornos de la comunicación
3. Trastorno del espectro del autismo
- 4. Trastorno por déficit de atención con hiperactividad**
5. Trastorno específico del aprendizaje
6. Trastornos motores



# **TDAH: un trastorno de la corteza prefrontal**



- Disfunción de la **corteza prefrontal** (Mulas, Capilla, Fernández, Etchepareborda, Campo, Maestú y Ortiz, 2006; Solanto, 2000)
- **Circuito fronto-estriado-cerebeloso** (Bush, Valera y Seidman, 2005)
- El **volumen del cerebro** del niño con TDAH es entre **3% y 5% menor** (Seidman, Valera y Makris, 2005)



# Psicoeducación del TDA

# Modelo pedagógico de los cuatro cerebros



# El modelo pedagógico de los cuatro cerebros



**Cerebro rojo**



**Cerebro que actúa**

- Supervivencia
- Necesidades fisiológicas: hambre, sed, temperatura, descanso y protección física
- Localización: tronco encefálico y cerebelo
- Reactivo: lucha, huida o parálisis
- Automático, involuntario e inconsciente



**Cerebro verde**



**Cerebro que siente**

- o **Cerebro emocional**
- o **Automático, involuntario, inconsciente y reactivo**
- o **Características:**
  - ü **Aprendizaje**
  - ü **Memoria**
  - ü **Emociones**
  - ü **Apego**
  - ü **Socialización**



# Amígdalas cerebrales



**Cerebro azul**



- o **Neocórtex**
- o **Inteligencia generadora**
- o **Lóbulos PTO**
- o **Plasticidad cerebral**
- o **Características:**
  - ü **Memoria a largo plazo**
  - ü **Percepción**
  - ü **Pensamiento inconsciente**

**Cerebro que almacena**



A man with a beard and blue shirt is shown in a thoughtful pose, resting his chin on his hand. He is surrounded by several lightbulbs, some of which are glowing yellow. Pink thought bubbles are connected to him, containing various self-doubting statements. The background is a textured, light green wall.

**No soy capaz...**

**No puedo llorar**

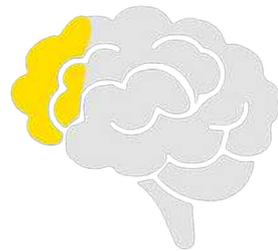
**Soy poco inteligente**

**Nunca encontraré pareja**

**Mandatos familiares**



## Cerebro amarillo



- o **Cerebro del homo sapiens**
- o **Corteza prefrontal**
- o **Características:**
  - ü **Consciente**
  - ü **Voluntario**
  - ü **Perseverante**
  - ü **Aprendido**
  - ü **Orientado al futuro**

## Cerebro ejecutivo

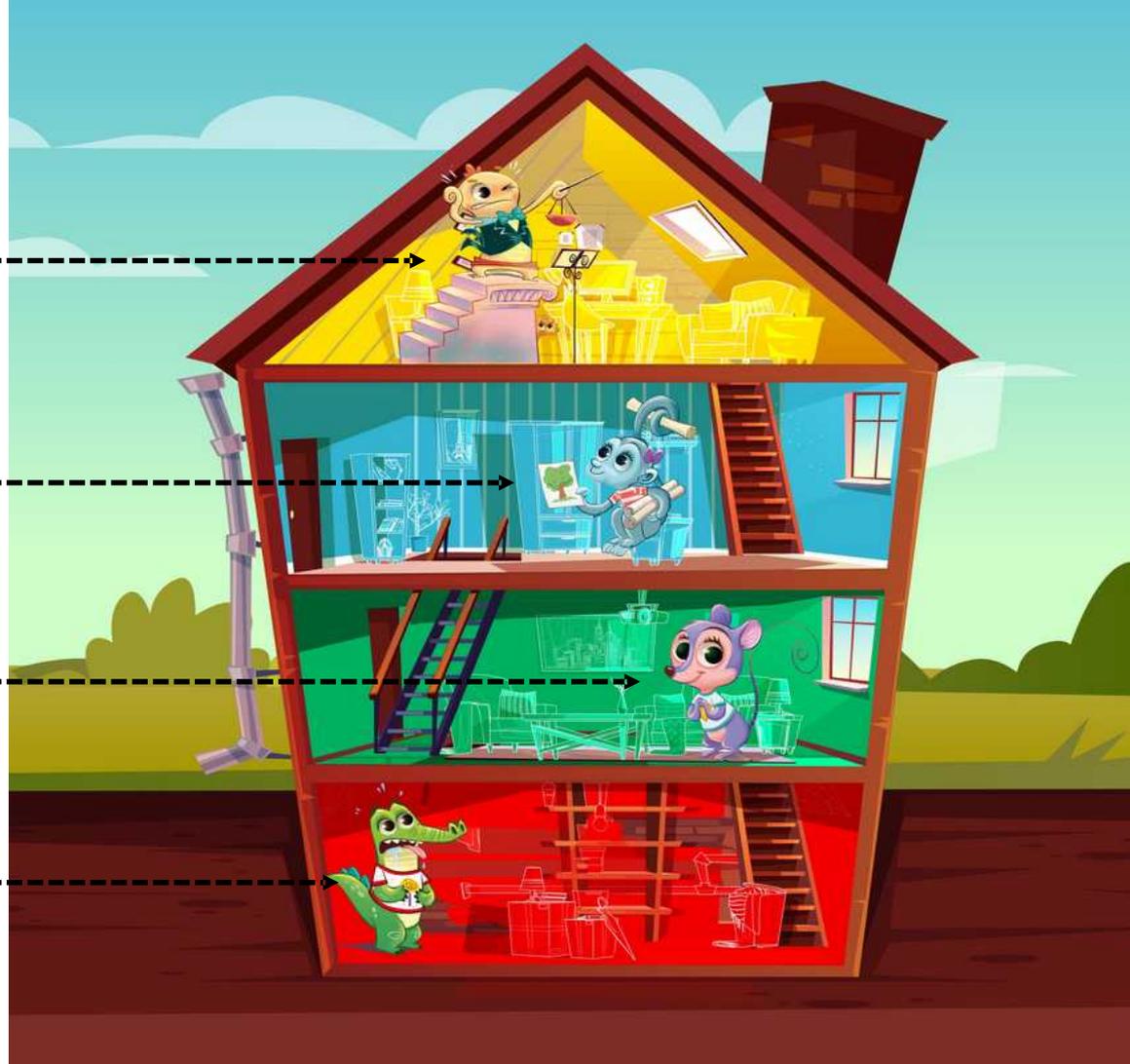


Funciones ejecutivas

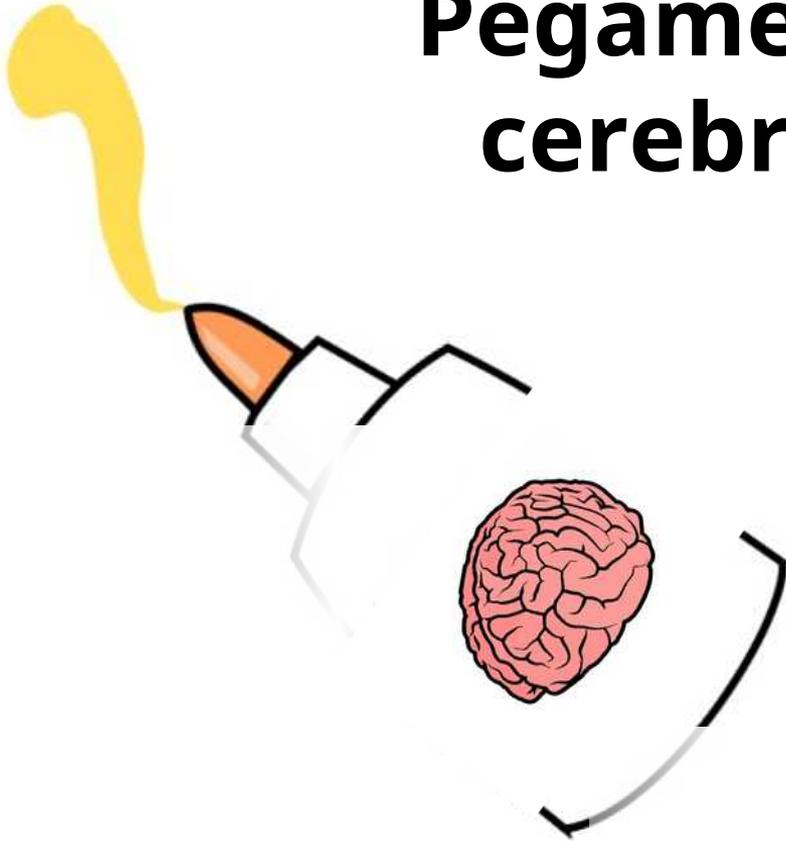
Almacenamiento

Emociones

Supervivencia



# Pegament cerebral

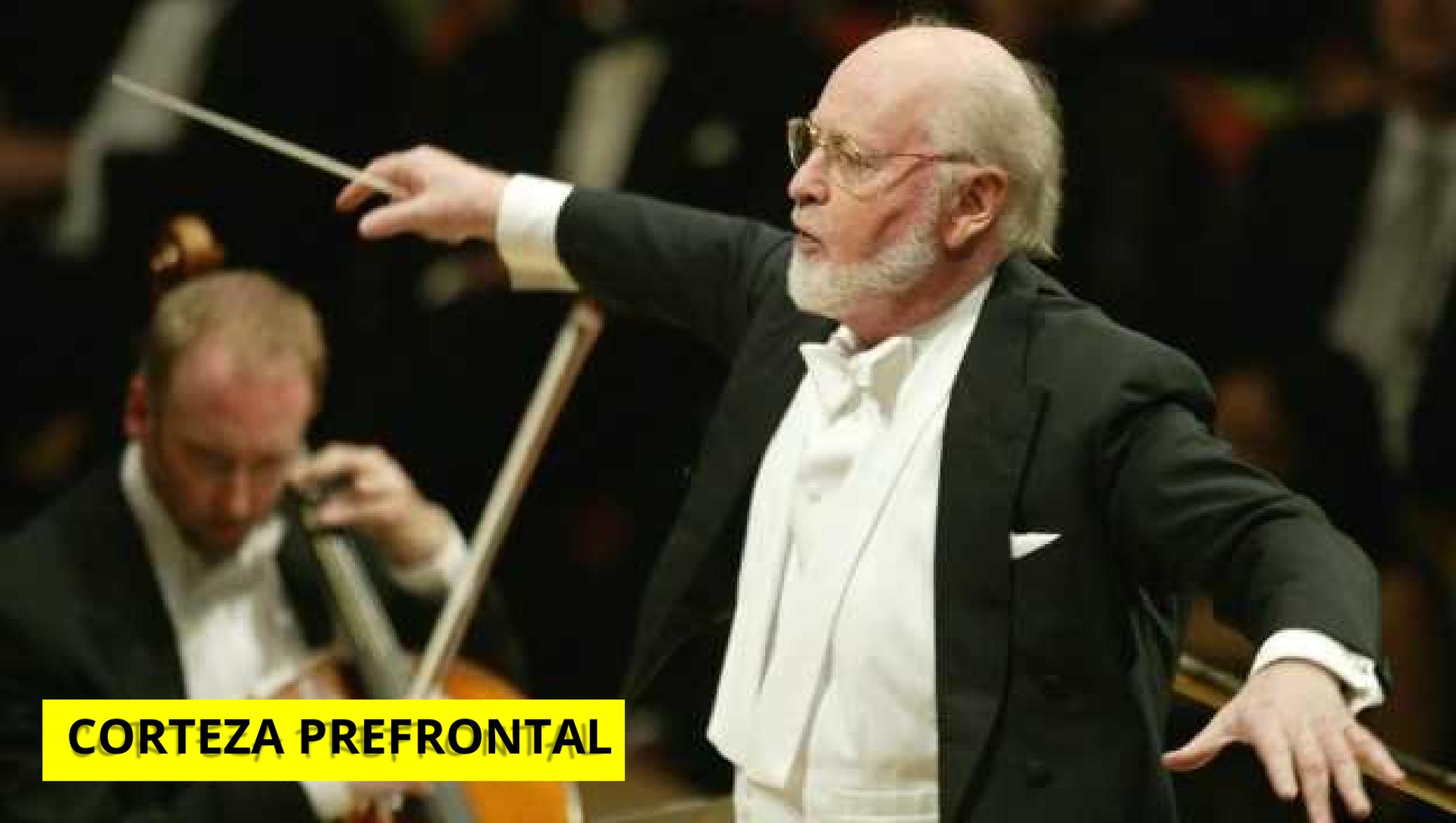


**En definitiva...**





# **La metáfora del director de orquesta**



**CORTEZA PREFRONTAL**



**El director de  
orquesta  
necesita de...**



Sección de CUERDA



Sección de VIENTO



Sección de PERCUSIÓN

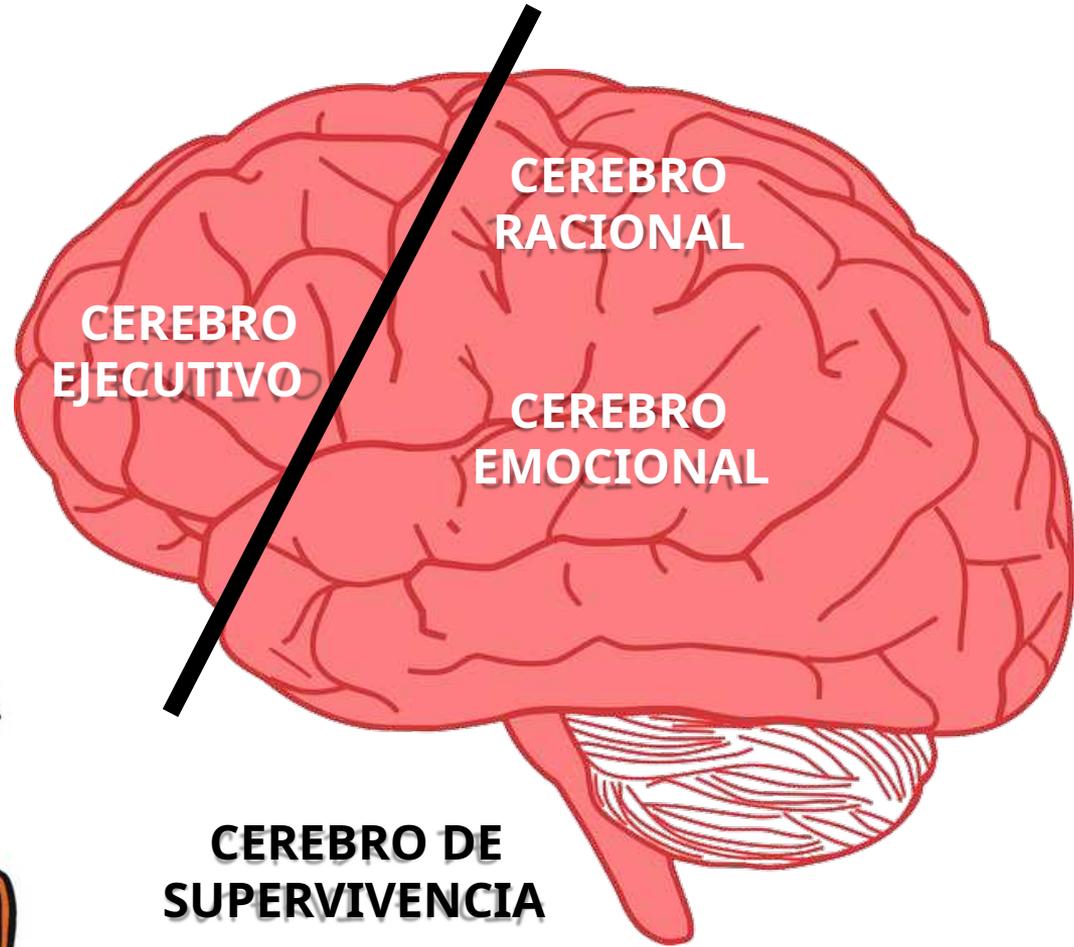


**CEREBRO  
EJECUTIVO**

**CEREBRO  
RACIONAL**

**CEREBRO  
EMOCIONAL**

**CEREBRO DE  
SUPERVIVENCIA**





# **Las emociones en los niños con TDAH**



**Homeostasis**



# Desregulación emocional

## EL PODER DE LA PRESENCIA

CÓMO LA PRESENCIA DE LOS PADRES MOLDEA EL CEREBRO DE LOS HIJOS Y CONFIGURA LAS PERSONAS QUE LLEGARÁN A SER



DANIEL J. SIEGEL  
TINA PAYNE BRYSON

DE LOS AUTORES DEL BESTSELLER *EL CEREBRO DEL NIÑO*

ALBA



## MIEDO

↑ **Cortisol**

↑ **Adrenalina**

## Heterorregulación

↓ **Cortisol**

↓ **Adrenalina**

↑ **Oxitocina**



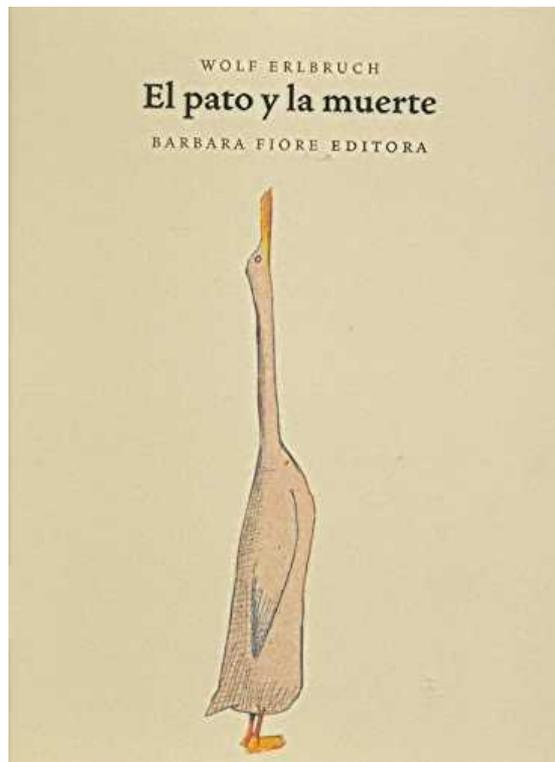
**El mayor miedo es a  
la pérdida de la  
relación de apego  
(desconexión)**

**RABIA**









Rafa Guerrero

Jesús López

# ADIÓS



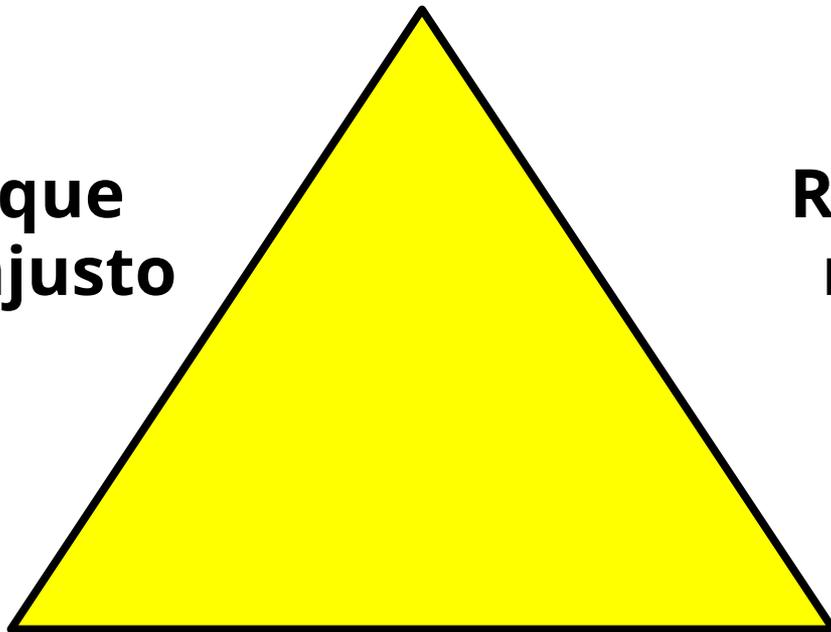
CUENTO PARA EXPLICAR LA MUERTE Y ACOMPAÑAR EL DUELO EN LA INFANCIA



**Huir de un  
potencial peligro**

**Expresar lo que  
considero injusto**

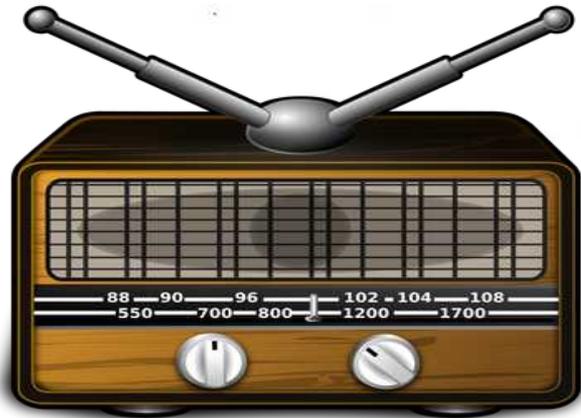
**Retirada y  
reflexión**





# **Estrategias de gestión emocional**

# Conectar con las emociones de nuestros hijos

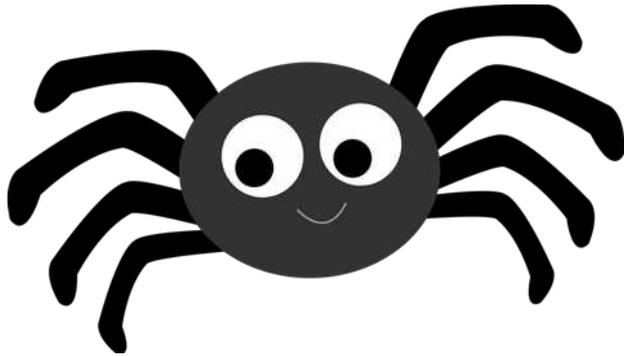


V



**Legítima sus  
emociones  
(siempre)**

# Etiquetar emociones tiene efectos muy positivos



- G1 Etiquetar la emoción
- G2 Reevaluar la situación
- G3 Distracción
- G4 Ninguna instrucción

Estudio científico de Kirkanski, Lieberman y Craske (2012)

**Cuidado con lo  
deberías**



Hija mía, siempre  
igual. Lo dejas todo  
para el final...eres más  
vaga...



Critica la conducta, jamás  
a la persona

**Ejercer de corteza  
prefrontal externa  
(cerebro amarillo)**



**Mirada incondicio**





# Recursos



11<sup>a</sup>  
EDICIÓN

# TRASTORNO POR DÉFICIT DE ATENCIÓN CON HIPERACTIVIDAD RAFA GUERRERO

ENTRE LA PATOLOGÍA Y LA NORMALIDAD

NUEVA EDICIÓN  
TOTALMENTE  
REVISADA Y  
ACTUALIZADA



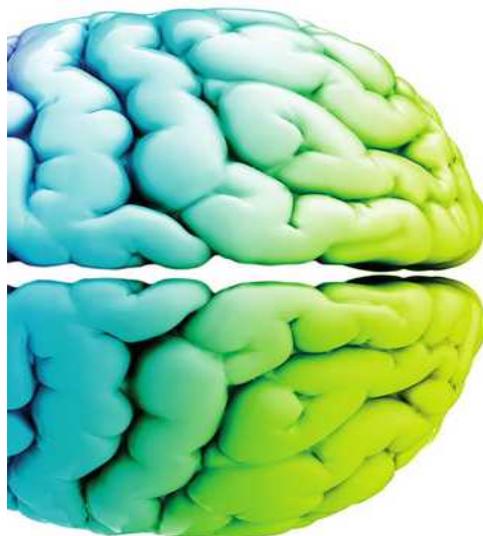
LIBROS CÚPULA

# CÓMO ESTIMULAR EL CEREBRO DEL NIÑO

100 ejercicios para potenciar la concentración,  
la memoria y otras funciones ejecutivas

Rafa Guerrero

Prólogo de  
Francisco Mora



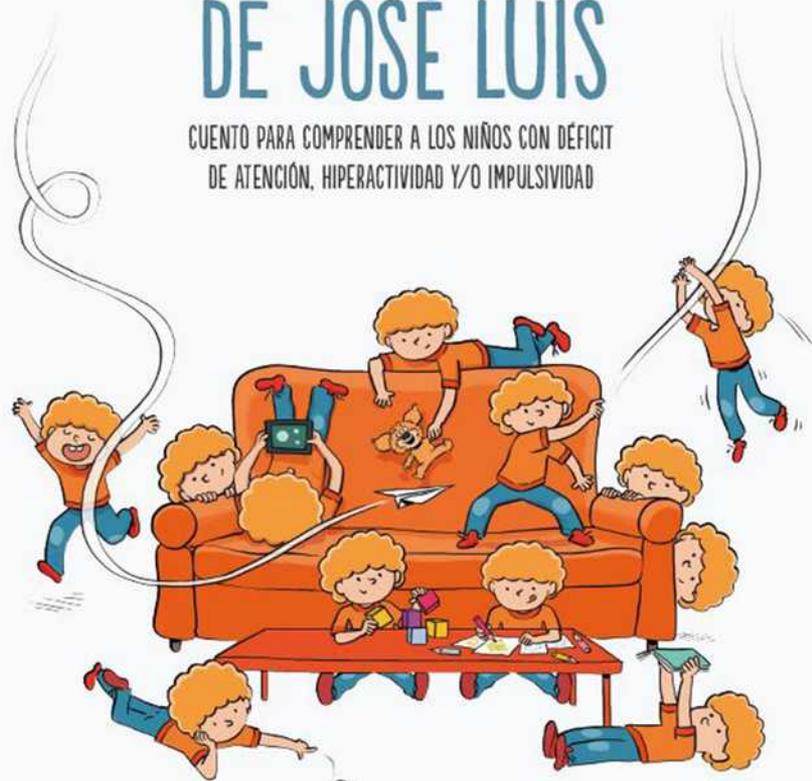
 Sentir

RAFA GUERRERO

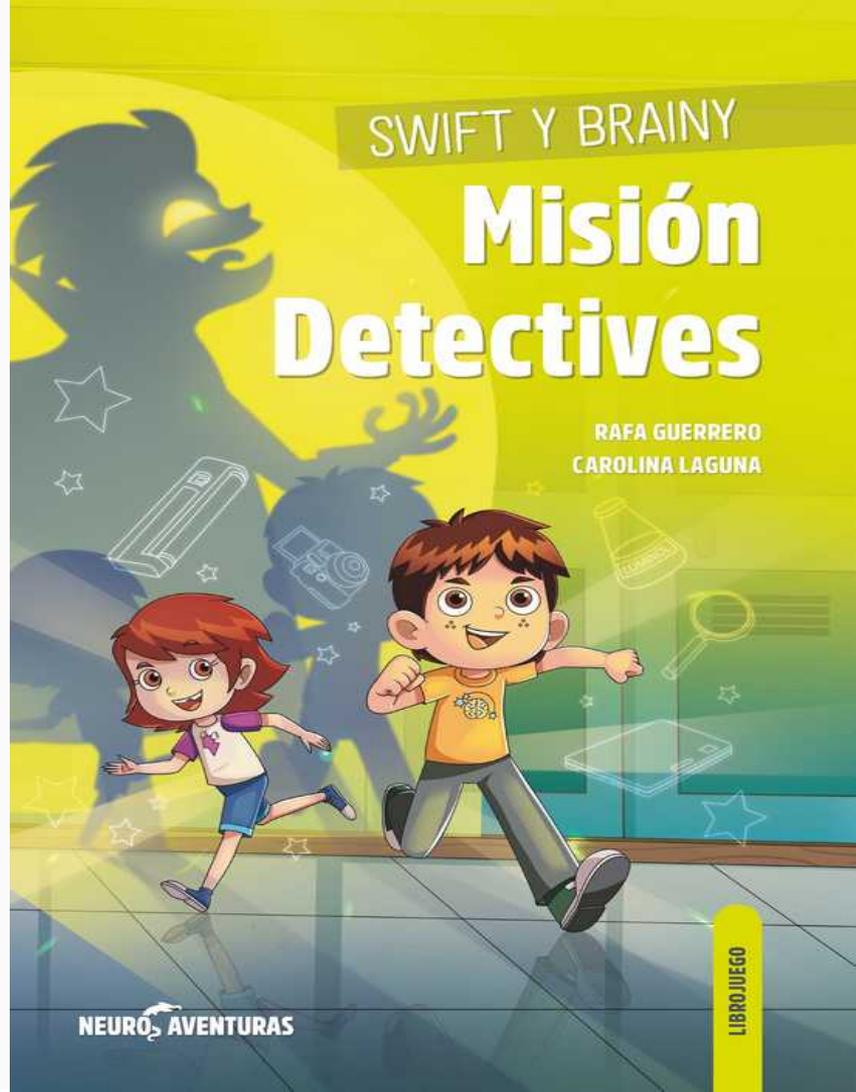
# LA MIRADA DE JOSÉ LUIS

CHEMA GARCÍA

CUENTO PARA COMPRENDER A LOS NIÑOS CON DÉFICIT  
DE ATENCIÓN, HIPERACTIVIDAD Y/O IMPULSIVIDAD



NEURICUENTOS



SWIFT Y BRAINY

# Misión Detectives

RAFA GUERRERO  
CAROLINA LAGUNA

NEURO AVENTURAS

LIBROJUEGO

**TDAH** — Rafa Guerrero

# TDAH

Mitos y realidades del déficit de atención

**Rafa Guerrero**



Biblioteca de Psicología

# EL CEREBRO INFANTIL Y ADOLESCENTE

CLAVES Y SECRETOS  
DE LA NEUROEDUCACIÓN



**RAFA GUERRERO**

«Una elocuente exposición divulgadora y educativa de los procesos cerebrales que constituye una fuente de valiosa información acerca del papel del cerebro infantil y adolescente en el aprendizaje.»

JOAQUÍN FUSTER

«Rafa Guerrero es un maravilloso compañero de viaje en el mundo de la mente y de las emociones.»

MARIAN ROJAS ESTAPÉ

**3.<sup>a</sup>**  
edición

RAFA GUERRERO

# LOS 4 CEREBROS DE ARANTXA

JESÚS LÓPEZ

CUENTO PARA CONOCER EL CEREBRO  
Y DESARROLLAR LA AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL



**NEURICUENTOS**

# Rafa Guerrero

Prólogos de Rafael Bisquerra y Begoña Ibarrola

## Educación emocional y apego

Pautas prácticas para gestionar  
las emociones en casa y en el aula



6.<sup>a</sup>  
edición

LIBROS CÚPULA

## CUENTOS PARA EL DESARROLLO EMOCIONAL

DESDE LA TEORÍA DEL APEGO



RAFA GUERRERO Y OLGA BARROSO

PRÓLOGO: MARYORIE DANTAGNAN Y JORGE BARUDY

Sentir

BUSCA Y ENCUENTRA

RAFA GUERRERO Y BELÉN DE TORO

ILUSTRACIONES DE JESÚS LÓPEZ

# VIAJA Y OBSERVA CON TELMO

LOS MISTERIOS DE LOS DINOSAURIOS Y EL ANTIGUO EGIPTO



NEURODIVERSION

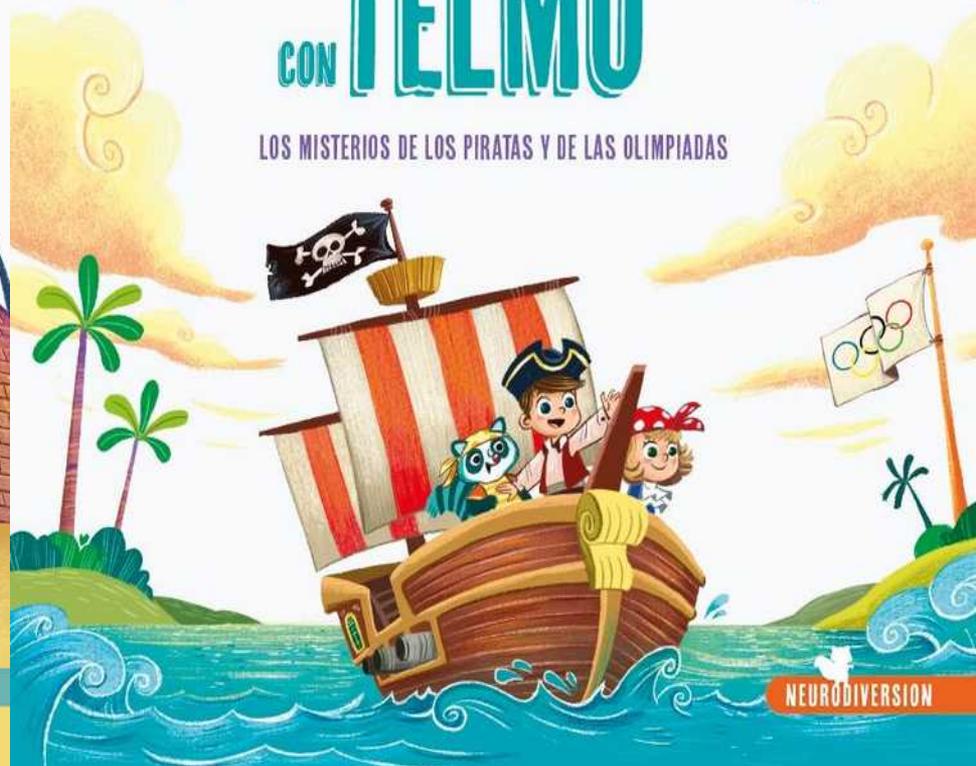
BUSCA Y ENCUENTRA

RAFA GUERRERO Y BELÉN DE TORO

ILUSTRACIONES DE JESÚS LÓPEZ

# VIAJA Y MEMORIZA CON TELMO

LOS MISTERIOS DE LOS PIRATAS Y DE LAS OLIMPIADAS



NEURODIVERSION

# ¿ME ACOMPAAÑAS?

RAFA GUERRERO

UN CUENTO PARA DESARROLLAR  
EL **APEGO SEGURO**



ILUSTRACIONES DE **MAMEN MARCÉN**





## REDES SOCIALES:



**rafaguerrero**darwin



**Rafa Guerrero - Darwin Psicólogos**



Tik Tok

**rafaguerrero**darwin



**Rafa Guerrero Psicólogo**



**El podcast de Rafa Guerrero**

## PÁGINAS WEB:



**Rafa Guerrero**

[www.rafaguerrero.com](http://www.rafaguerrero.com)



**Darwin  
Psicólogos**

[www.darwinpsicologos.com](http://www.darwinpsicologos.com)