

TDAH Y EL LABERINTO DE LAS RELACIONES SOCIALES

NEURODIVERSOS

Laura Olmo Remesal ·

25 de octubre de 2025



OBJETIVOS DE LA CHARLA



Explicar cómo los síntomas nucleares del TDAH impactan directamente en las habilidades sociales

Identificar los desafíos específicos que enfrentan niños, adolescentes y adultos en sus relaciones

Ofrecer estrategias prácticas y herramientas para mejorar la comunicación y la conexión social

Generar empatía y comprensión, reduciendo el estigma y la culpa



ESTRUCTURA

BLOQUE 1: INTRODUCCIÓN Y FUNDAMENTOS (25 MIN)

BLOQUE 2: DESAFÍOS ESPECÍFICOS A LO LARGO DE LA VIDA (25 MIN)

BLOQUE 3: ESTRATEGIAS Y HERRAMIENTAS PRÁCTICAS (30 MIN)

CIERRE Y PREGUNTAS (10 MIN)

¿QUÉ TE
TRAE A ESTA
CHARLA?



¿QUÉ ES EL TDAH? MÁS ALLÁ DE LA FALTA DE ATENCIÓN



¿QUÉ ES EL TDAH? MÁS ALLÁ DE LA FALTA DE ATENCIÓN

- TDAH: ES UN TRASTORNO DEL NEURODESARROLLO
- MUY RELACIONADO CON LAS FEE.
DIRECTOR DE ORQUESTA



SINTOMAS NUCLEARES

- **Inatención:** No es "no prestar atención", es "no regular la atención"
 - No es falta de inteligencia o desinterés.
 - Dificultad para **SOSTENER** la atención, **SELECCIONAR** el foco correcto y **REGULAR** el esfuerzo mental.



QUE CONLLEVA LA INATENCIÓN

- **Se distraen con facilidad** por estímulos irrelevantes (ruidos, pensamientos).
- **Dificultad para mantener la atención** en tareas largas, repetitivas o que no les resultan altamente estimulantes.
- **Parece no escuchar** cuando se le habla directamente (está "en su mundo").
- **Errores por descuido**, no por no saber.
- **Dificultad para organizar** tareas y actividades.
- **Pérdida de objetos** necesarios para las tareas.
- **Olvidos frecuentes** en las actividades diarias.



HIPERACTIVIDAD EL MOTOR INTERNO QUE NO SE APAGA

- **NO es:** Simplemente "ser activo" o "tener energía".
- **SÍ es:** Una necesidad de movimiento **EXCESIVA E INAPROPIADA** para la edad y el contexto.



HIPERACTIVIDAD

- **En niños:** Movimiento constante, corre o trepa en situaciones inapropiadas, no puede jugar en silencio, "parece impulsado por un motor".
- **En adolescentes y adultos:** Se manifiesta más como **inquietud**: no para de mover piernas o manos, se levanta constantemente, se siente interiormente intranquilo y con necesidad de estar siempre haciendo algo.



IMPULSIVIDAD EL FRENO ROTO

- NO ES: ser “atrevido” o “mal educado”
- SÍ ES: dificultad para INHIBIR una respuesta, PENSAR ANTES DE ACTUAR y considerar las CONSECUENCIAS



IMPULSIVIDAD

QUÉ VEMOS

- **Responde precipitadamente** antes de que terminen de hacerle la pregunta.
- **Dificultad para esperar su turno** (en conversaciones, colas, juegos).
- **Interrumpe o se entromete** en conversaciones o juegos de otros.
- **Toma decisiones impulsivas** con impacto en sus finanzas, relaciones o trabajo.



EL TDAH NO ES TODO O NADA

- **Presentación Combinada:** Síntomas significativos de inatención E hiperactividad-impulsividad.
- **Presentación Predominantemente Inatenta:** (Antes llamado TDA). Solo síntomas claros de inatención. Suele ser más común en niñas y se diagnostica menos.
- **Presentación Predominantemente Hiperactiva-Impulsiva:** Síntomas principalmente de hiperactividad e impulsividad.



Es Crónico y persistente: los síntomas están presentes desde la infancia y continúan en la edad adulta , aunque su expresión puede cambiar (la hiperactividad se transforma en inquietud).

Debe causar deterioro: los síntomas deben interferir significativamente en la vida social, académica o laboral.

El contexto es crucial: pueden concentrarse de forma intensa en actividades que les apasionan o generan urgencia. Esto se llama **HIPERFOCO**. No es una contradicción, sino una característica del TDAH. El problema es la regulación *voluntaria* de la atención



EN RESUMEN

En un cerebro neurotípico, el foco tiene un **regulador de intensidad** y un **trípode estable**.

- Pueden dirigirlo y mantenerlo donde quieren.

En el TDAH:

- El **trípode está cojo (Inatención)**, el foco se mueve y cae fácilmente.
- El **motor del trípode (Hiperactividad)** no para de vibrar y buscar nuevas posiciones.
- Y no hay **freno (Impulsividad)** para el motor, por lo que salta de un lado a otro sin control.



LAS FUNCIONES EJECUTIVAS HABILIDADES DE DIRECTOR

- Las FFEE son un conjunto de habilidades mentales que nos permiten PLANIFICAR, ORGANIZAR, REGULAR NUESTRAS EMOCIONES Y COMPORTARNOS DE FORMA EFICAZ para alcanzar metas.
- En el TDAH estas funciones están comprometidas



Funciones ejecutivas afectadas en el TDAH

- AUTOCONTROL (INHIBICIÓN)
 - La capacidad para PARAR antes de actuar o hablar.
 - Cuando falla se observa impulsividad. La persona interrumpe, dice lo primero que piensa antes, actúa sin pensar las consecuencias
- MEMORIA DE TRABAJO
 - La memoria RAM, el bloc mental que nos permite mantener y manipular la información en la mente.
 - Cuando falla nos olvidamos de lo que íbamos a decir, perdemos el hilo de lo que estamos haciendo, no somos capaces de reter instrucciones múltiples...



Funciones ejecutivas afectadas en el TDAH

- AUTOREGULACIÓN EMOCIONAL
 - Capacidad para gestionar las emociones que nos permiten alcanzar las metas y comportarnos de forma socialmente adecuada
 - Cuando falla: labilidad emocional, baja tolerancia a la frustración, arrebatos de ira... **SENSIBILIDAD AL RECHAZO**



Funciones ejecutivas afectadas en el TDAH

- MOTIVACIÓN INTERNA
 - Capacidad de automotivarse para tareas que no son inmediatamente gratificantes
 - Cuando falla, la persona depende de la motivación externa (urgencia, novedad, interés personal) PROCLASTINACIÓN



Funciones ejecutivas afectadas en el TDAH

- PLANIFICACIÓN Y ORGANIZACIÓN
 - Capacidad de preveer, establecer un plan y organizar los pasos para llegar a una meta
 - Cuando no hay una adecuada planificación y organización puede haber dificultad para iniciar proyectos, gestionar el tiempo, estimar cuánto durarán las cosas (llegar siempre tarde) desde fuera vemos una conducta desorganizada



Funciones ejecutivas afectadas en el TDAH

- FLEXIBILIDAD COGNITIVA
 - Capacidad para cambiar de perspectiva, adaptarnos a lo inesperado y resolver problemas de forma creativa
 - Cuando no hay flexibilidad mental aparece dificultad para cambiar el plan, tolerar o ver alternativas cuando algo no sale como esperamos. FRUSTRACIÓN ante los imprevistos.



ESTO NOS PERMITE ENTENDER EL POR QUÉ DE LOS SÍNTOMAS NUCLERARES DEL TDAH

- **No es que no presten atención.** Es que no pueden **AUTORREGULAR** esa atención.
- **No es que sean 'hiperactivos'.** Es que no pueden **INHIBIR** el movimiento.
- **No es que sean 'impulsivos'.** Es que el mecanismo de **PAUSA Y REFLEXIÓN** está dañado.



CONECTANDO TDAH Y RELACIONES

- Falta de atención → no captar señales no verbales, perderse en conversaciones grupales, olvidar detalles importantes
- Hiperactividad → interrumpir, dificultad para esperar turnos, dar la impresión de ser “demasiado”
- Impulsividad → decir cosas sin filtrar, arrebatos emocionales, decisiones sociales precipitadas
- Disfunción ejecutiva → planificar mal salidas, mantener poco el contacto, gestionar conflictos con dificultad



BLOQUE 2

MANIFESTACIONES

A LO LARGO DEL

CICLO VITAL



BLOQUE 2 · INFANCIA Y ADOLESCENCIA: EL PATIO DEL COLEGIO

- Niños: dificultad para seguir reglas y turnos; pueden parecer inmaduros o mandones
- Adolescentes: manejar amistades complejas, presión de grupo; mayor riesgo de rechazo y acoso



BLOQUE 2 · EDAD ADULTA: OFICINA, PAREJA Y AMISTAD

- Pareja: sensibilidad al rechazo (RSD), carga mental en el hogar, olvidos que se viven como desinterés
- Amistades: ‘fuera de la vista, fuera de la mente’, dificultad para mantener contacto, llegar tarde, monopolizar conversaciones
- Entorno laboral: interrupciones en reuniones, dificultades con el ‘small talk’, leer el ambiente de oficina
- Dinámica: escribir en el chat una palabra que asocie con ‘agotamiento social’ o ‘masking’



BLOQUE 3

ESTRATEGIAS



BLOQUE 3 · ESTRATEGIAS PARA LA PERSONA CON TDAH

- Comunicación: practicar escucha activa y reformulación; 'déjame anotarlo o lo olvidaré'
- Planificación social: recordatorios para contactar; rituales sociales (ej. Llamada los domingos)
- Manejo de la RSD: diferenciar rechazo percibido de crítica real; pausa y respiración antes de responder
- Autoconocimiento: reconocer situaciones agotadoras y planificar tiempos de recuperación



BLOQUE 3 · ESTRATEGIAS PARA FAMILIARES, PAREJAS Y AMIGOS

- Cambiar la perspectiva: de 'no quiere' a 'no puede'; separar intención de acción
- Comunicación clara y específica: peticiones conductuales y medibles
- Sistemas externos: calendarios compartidos, listas visibles, recordatorios amables
- Validar emociones: 'entiendo que esto te frustra' antes de buscar soluciones





VAMOS ACABANDO

Para terminar

- Los desafíos sociales en el TDAH son reales y tienen base neurológica
- Comprender el 'por qué' es el primer paso para la compasión y el cambio
- Existen estrategias prácticas para ambas partes que mejoran la calidad de las relaciones
- **no se trata de 'arreglar' a la persona, sino de construir puentes de entendimiento**



¿alguna pregunta?





GRACIAS

- Laura Olmo
- Laura.olmo@neurodiversos.soy
- info@neurodiversos.soy
- Instagram: @neurodiversos.soy
- <https://www.neurodiversos.soy>