

Universo Tú

Bloque 42 · Capítulo 11

30 rutinas para abordar el TDAH en adolescentes

Semana 4 · Emociones, autoestima y convivencia

Este PDF recoge las rutinas 22 a 28 de la semana 4. Está pensado para acompañar a adolescentes con TDAH en la parte emocional: frustración, impulsividad, autoestima, discusiones, reparación y apoyo. Cada rutina marca un objetivo claro y evita el lenguaje culpabilizador. La idea no es exigir perfección, sino ofrecer herramientas sencillas para entenderse mejor y convivir con menos culpa.

Contenido: rutinas 22–28 · una herramienta práctica, legible y pensada para acompañar, no para exigir.

Rutina 22 · Nombrar la emoción antes de explotar

1. Objetivo

Aprender a detectar y poner nombre a lo que sientes antes de reaccionar con impulso.

2. Por qué ayuda

En muchos adolescentes con TDAH, la emoción sube muy rápido: enfado, frustración, vergüenza, agobio o sensación de injusticia. Cuando no sabes qué estás sintiendo, es más fácil reaccionar gritando, cerrándote o explotando.

3. Mensaje sin culpa

Sentir mucho no significa que seas exagerado ni difícil. A veces la emoción llega tan rápido que tu cabeza necesita una ayuda para entender qué está pasando antes de actuar.

Semana 4 · Rutinas 22–28 · Página 1 de 2

Rutina 22 · Nombrar la emoción antes de explotar

4. Cómo hacerlo

- 1 Cuando notes tensión, para un momento.
- 2 Pregúntate: ¿estoy enfadado, frustrado, avergonzado, saturado o triste?
- 3 Elige la emoción que más se acerque a lo que te pasa.

5. Ejercicio práctico

Haz una lista de cinco emociones que te visitan a menudo en momentos difíciles. La próxima vez que notes tensión, mira la lista y elige una. No hace falta acertar perfecto: basta con acercarte a lo que te pasa.

6. Frase guía

Poner nombre a lo que siento no lo empeora. Me ayuda a entenderme.

7. Cierre

A veces una emoción nombrada deja de empujar con tanta fuerza.

Semana 4 · Rutinas 22–28 · Página 2 de 2

Rutina 23 · Discutir menos, explicar mejor

1. Objetivo

Sustituir respuestas impulsivas por explicaciones más claras y menos explosivas.

2. Por qué ayuda

Cuando un adolescente con TDAH se siente corregido, incomprendido o presionado, puede responder a la defensiva sin llegar a explicar bien lo que le pasa. Eso genera más discusiones y menos comprensión.

3. Mensaje sin culpa

Que te pongas a la defensiva no significa que seas irrespetuoso por naturaleza. Muchas veces estás intentando protegerte de sentirte atacado, juzgado o sobrepasado.

Semana 4 · Rutinas 22–28 · Página 1 de 2

Rutina 23 · Discutir menos, explicar mejor

4. Cómo hacerlo

- 1 Di qué te pasa: “Ahora mismo estoy muy saturado”.
- 2 Di qué necesitas: “Necesito dos minutos”.
- 3 Di qué puedes hacer después: “Luego te lo explico mejor”.

5. Ejercicio práctico

Escribe tres frases que puedas usar cuando estés muy activado y no quieras discutir más. Tienen que ser cortas, realistas y fáciles de recordar.

6. Frase guía

Explicar mejor no significa dar la razón a todo. Significa hacerme entender sin explotar.

7. Cierre

Cuando logras explicar lo que te pasa, muchas discusiones bajan un poco de volumen.

Semana 4 · Rutinas 22–28 · Página 2 de 2

Rutina 24 - No eres tu nota

1. Objetivo

Separar tu valor personal de tus resultados académicos.

2. Por qué ayuda

Muchos adolescentes con TDAH acaban creyendo que si suspenden, olvidan algo o les cuesta estudiar, entonces valen menos. Esa idea hace daño, bloquea y alimenta la culpa.

3. Mensaje sin culpa

Un resultado bajo puede doler, pero no resume quién eres. Una nota habla de una prueba, de un momento, de una estrategia y de unas circunstancias. No mide tu valor como persona.

Semana 4 · Rutinas 22–28 · Página 1 de 2

Rutina 24 - No eres tu nota

4. Cómo hacerlo

- 1 Separa lo que ha pasado: “He suspendido este examen”.
- 2 Reconoce lo que sientes: “Me siento mal, frustrado o avergonzado”.
- 3 Revisa la idea dura sobre ti mismo y cámbiala por una frase más justa.

5. Ejercicio práctico

Escribe una frase de realidad y una frase de valor personal. Por ejemplo: “Este examen me ha salido mal” y “Eso no define todo lo que soy ni todo lo que puedo aprender”.

6. Frase guía

Un resultado habla de un momento, no de mi valor como persona.

7. Cierre

Tu nota puede decir cómo te fue una prueba. No puede resumir quién eres.

Semana 4 · Rutinas 22–28 · Página 2 de 2

Rutina 25 · Reparar después de una mala reacción

1. Objetivo

Aprender que equivocarte en una reacción no te condena: también puedes reparar.

2. Por qué ayuda

Después de una discusión o una salida impulsiva puede aparecer mucha culpa. Entonces es fácil encerrarse, justificarse o fingir que no ha pasado nada. Reparar ayuda a cuidar el vínculo y a salir del bucle culpa-defensa.

3. Mensaje sin culpa

Reparar no es humillarte ni castigarte. Es reconocer que algo no salió bien y hacer algo para cuidar la relación. Equivocarte no te convierte en una mala persona.

Semana 4 · Rutinas 22–28 · Página 1 de 2

Rutina 25 · Reparar después de una mala reacción

4. Cómo hacerlo

- 1 Reconoce: “Antes te hablé mal”.
- 2 Responsabilízate: “No estuvo bien”.
- 3 Explica sin excusarte y repara: “Lo siento. Quiero hablarlo mejor”.

5. Ejercicio práctico

Piensa en una situación reciente en la que reaccionaste mal. Escribe cómo sería una reparación breve y honesta, sin justificarlo todo y sin machacarte.

6. Frase guía

Equivocarme no me convierte en una mala persona. Reparar me ayuda a crecer.

7. Cierre

No puedes borrar lo que pasó, pero sí puedes hacer algo bueno después.

Semana 4 · Rutinas 22–28 · Página 2 de 2

Rutina 26 · Elegir una persona de confianza

1. Objetivo

Tener al menos una persona con la que puedas hablar con honestidad cuando te sientas superado.

2. Por qué ayuda

Muchos adolescentes con TDAH sienten que nadie les entiende del todo o que hablar solo traerá más correcciones. Tener una persona de referencia puede dar seguridad, aliviar presión y evitar que todo se acumule dentro.

3. Mensaje sin culpa

Pedir apoyo no significa que seas débil ni que no puedas con tu vida. A veces hablar con alguien seguro ayuda a ordenar lo que dentro se siente demasiado grande.

Semana 4 · Rutinas 22–28 · Página 1 de 2

Rutina 26 · Elegir una persona de confianza

4. Cómo hacerlo

- 1 Piensa en alguien con quien te sientas relativamente seguro.
- 2 Completa la frase: “Si un día estoy muy bloqueado o mal, me gustaría poder hablar con...”.
- 3 Prepara una frase breve para pedir apoyo.

5. Ejercicio práctico

Escribe o ensaya un mensaje breve para pedir apoyo: “Hoy estoy muy saturado, ¿puedo hablar contigo?” o “No necesito una bronca, necesito ordenar lo que me pasa”.

6. Frase guía

Pedir apoyo no me hace débil. Me ayuda a no cargar solo con todo.

7. Cierre

A veces no necesitas que alguien te arregle. Solo que esté ahí de verdad.

Semana 4 · Rutinas 22–28 · Página 2 de 2

Rutina 27 · Detectar frases que te hundan

1. Objetivo

Reconocer el lenguaje interno o externo que daña tu autoestima.

2. Por qué ayuda

Muchos adolescentes con TDAH escuchan o se dicen frases como “Soy un desastre”, “Nunca hago nada bien” o “No puedo con esto”. Cuando esas frases se repiten mucho, terminan pesando como si fueran verdades.

3. Mensaje sin culpa

Si te hablas mal, no es porque quieras hacerte daño. A veces repites frases que has escuchado muchas veces o que aparecen cuando te sientes frustrado. Puedes aprender a cambiarlas.

Semana 4 · Rutinas 22–28 · Página 1 de 2

Rutina 27 - Detectar frases que te hundan

4. Cómo hacerlo

- 1 Observa qué frases aparecen cuando algo sale mal.
- 2 Pregúntate: ¿esto es un hecho o una exageración?
- 3 Cámbiala por una forma más justa y más realista de decirlo.

5. Ejercicio práctico

Haz una tabla con dos columnas: "Frase que me hunda" y "Forma más justa de decirlo". Por ejemplo: "Soy un desastre" puede cambiarse por "Hoy me he desorganizado".

6. Frase guía

Hablarme mejor no es engañarme. Es dejar de hacerme daño gratis.

7. Cierre

La forma en la que te hablas también influye en cómo te sostienes.

Semana 4 · Rutinas 22–28 · Página 2 de 2

Rutina 28 - Celebrar avances pequeños

1. Objetivo

Aprender a reconocer lo que sí haces, aunque sea pequeño o imperfecto.

2. Por qué ayuda

El adolescente con TDAH suele recibir muchas más correcciones que reconocimientos. Si solo miras lo que falta o lo que salió mal, es más difícil sostener el esfuerzo y confiar en ti.

3. Mensaje sin culpa

Reconocer un avance pequeño no es conformarte ni exagerar. Es darle a tu cerebro una señal de que el esfuerzo cuenta, incluso cuando el resultado todavía no es perfecto.

Semana 4 · Rutinas 22–28 · Página 1 de 2

Rutina 28 - Celebrar avances pequeños

4. Cómo hacerlo

- 1 Al final del día, apunta una cosa pequeña que sí has conseguido.
- 2 Puede ser empezar una tarea, pedir ayuda o parar antes de discutir.
- 3 Guarda esos logros en una lista de avances.

5. Ejercicio práctico

Empieza una lista llamada "Pequeñas cosas que sí estoy consiguiendo". Añade una al día durante una semana. Tiene que ser algo real, aunque parezca pequeño.

6. Frase guía

Reconocer mis avances no me hace conformista. Me ayuda a seguir.

7. Cierre

A veces los cambios grandes empiezan por pequeñas victorias que antes no mirabas.

Semana 4 · Rutinas 22–28 · Página 2 de 2