

GUÍA CON RESPALDO CIENTÍFICO

Estudiar *con TDAH*

Lo que dice la ciencia sobre el TDAH en la universidad y estrategias concretas para estudiar con tu cerebro, no contra él.

tu cerebro no está roto ♥

24 REFERENCIAS CIENTÍFICAS

HOJAS DE TRABAJO

IMPRIMIBLE Y DIGITAL



Antes de *empezar*

Si estás leyendo esto, seguramente conoces la escena: te sientas a estudiar y terminas ordenando el escritorio, abriendo veinte pestañas o mirando el techo mientras la fecha de entrega se acerca. Esta guía es para ti.

Aquí vas a encontrar dos cosas: **información confiable** sobre qué es el TDAH y cómo afecta la vida universitaria, y **estrategias concretas** para estudiar, organizarte y cuidar tu energía. Todo lo que afirmamos sobre el TDAH está respaldado por estudios científicos, guías clínicas o manuales diagnósticos, y cuando algo es solo un consejo práctico sin estudios formales detrás, te lo decimos.

CÓMO LEER ESTA GUÍA

Los numeritos

Los números pequeños junto al texto¹ son referencias. Encuéntralas todas al final; en la versión digital puedes tocarlas.

Las cajas de colores

Lo que dice la ciencia, Pruébalo, Consejo práctico, Importante y Para llevar.

⚠ AVISO IMPORTANTE

Esta guía es **educativa**. No sirve para diagnosticar ni reemplaza la evaluación o el tratamiento de un profesional de la salud. Si te identificas con lo que lees, habla con un profesional de salud mental o con el servicio de salud de tu universidad.

CONTENIDO

01	Tu cerebro no está roto	PÁG. 3
02	EL TDAH en la universidad	PÁG. 7
03	Diagnóstico y tratamiento	PÁG. 11
04	Estudiar a tu manera	PÁG. 15
05	Energía, sueño y emociones	PÁG. 21
06	Pedir ayuda es estrategia	PÁG. 24

Al final encontrarás hojas de trabajo para imprimir o completar en tu tablet, y la lista completa de referencias. Esta guía combina con el kit imprimible **Foco** y la plantilla de Notion para estudiantes con TDAH de [mistudio.study](#).



01

Tu cerebro *no está roto*

Antes de las estrategias, lo básico: qué es el TDAH según la evidencia, cómo se ve en personas adultas y por qué no tiene nada que ver con la flojera.

EN ESTE CAPÍTULO

- Qué es el TDAH y cómo se define
- Qué son las funciones ejecutivas
- Por qué las emociones también cuentan
- Mitos frecuentes, desmentidos

• Qué es el TDAH

El trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH) es un **trastorno del neurodesarrollo**. Según el DSM-5-TR, el manual diagnóstico de la Asociación Americana de Psiquiatría, se caracteriza por un patrón persistente de inatención y/o hiperactividad-impulsividad que interfiere con el funcionamiento o el desarrollo¹. Para el diagnóstico, varios síntomas deben haber aparecido antes de los 12 años y estar presentes en más de un contexto, por ejemplo, en la universidad y en casa.

Se describen tres presentaciones: predominantemente inatenta, predominantemente hiperactiva-impulsiva y combinada¹. En la adultez, la hiperactividad suele verse menos como “no poder quedarse quieto” y más como una inquietud interna difícil de apagar.



Inatenta

Cuesta sostener la atención, organizarse, seguir instrucciones y terminar tareas.



Hiperactiva-impulsiva

Inquietud, impulsividad, hablar mucho y dificultad para esperar el turno.



Combinada

Se presentan síntomas importantes de ambos grupos.

2,6 %

de las personas adultas en el mundo tiene TDAH que persiste desde la infancia²

6,8 %

de las personas adultas tiene síntomas de TDAH, con o sin diagnóstico previo²

2–8 %

de estudiantes universitarios reporta síntomas clínicamente significativos³

• ¿De dónde viene?

El TDAH no tiene una sola causa. El consenso internacional de la World Federation of ADHD, que reunió 208 conclusiones respaldadas por evidencia, indica que la mayoría de los casos se deben a la combinación de muchos factores genéticos y ambientales, cada uno con un efecto pequeño⁴. Tampoco es un invento moderno: ya aparecía descrito en textos médicos europeos en 1775⁴.

• Mitos y realidades

MITO

“El TDAH es falta de voluntad o de disciplina.”

REALIDAD

Es una condición del neurodesarrollo con causas genéticas y ambientales bien estudiadas⁴. Esforzarte más no lo hace desaparecer, igual que esforzarte no corrige la miopía.

MITO

“Solo les pasa a niños inquietos.”

REALIDAD

Puede diagnosticarse a cualquier edad⁴, y muchas personas lo descubren en la universidad o en la adultez.