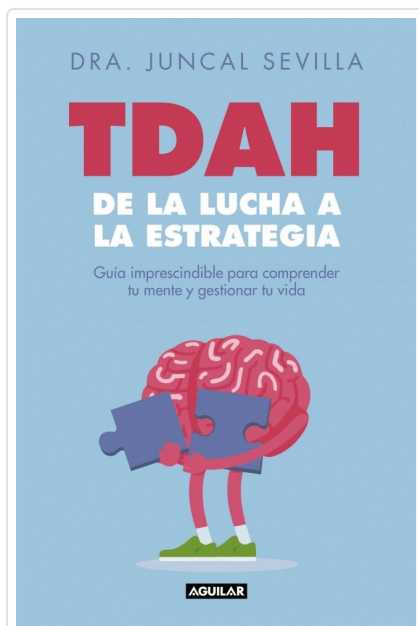


TDAH: DE LA DUCHA A LA ESTRATEGIA



SEVILLA, DRA. JUNCAL

SINOPSIS

Juncal Sevilla es psiquiatra especialista en TDAH y te ofrece en este libro todas las claves para manejar mejor tu vida e interactuar con tu mundo sin miedo y con herramientas. Tienes Dos Alternativas Hoy... La primera es frustrarte por no encajar en un mundo que está diseñado para personas neurotípicas. La segunda es leer este libro y olvidarte de la culpa constante que te paraliza. Si tu cerebro y tu cuerpo funcionan de manera diferente a la norma social establecida, creer que te irá bien haciendo las cosas como el resto es un error. Este libro es un gran cambio de paradigma para cualquier adulto que haya convivido con la incomprensión y el agotamiento de intentar encajar, ya que plantea una premisa liberadora: el problema nunca has sido tú, sino las herramientas que te han obligado a usar. Tu mente no está rota, solo necesita sus propias reglas. A través de un enfoque sanador, empático y riguroso, la doctora Juncal Sevilla te enseña a sustituir el perfeccionismo patológico por el poder de la autocompasión. A entender que tu procrastinación nunca ha sido pereza, sino la expresión de diferentes elementos neurobiológicos que hacen que el miedo te paralice más que tu propio TDAH. Y a generar conductas adaptadas a tus verdaderas necesidades: desde simplificar tu vida al extremo para evitar la temida fatiga decisional hasta rediseñar tu hogar. Aprenderás a vencer al caos en tus espacios físicos sin remordimientos, deshaciéndote de los armarios ciegos y las cajas opacas que devoran tu paz, y descubrirás cómo aprovechar tus picos de dopamina para usarlos en favor de tus obligaciones diarias. Ha llegado el momento de dejar de sobrevivir y empezar, de una vez por todas, a tomar las riendas de tu vida. Los lectores dicen de TDAH en el adulto: la respuesta a todas tus preguntas:

«Por fin un libro de TDAH estructurado visualmente y con cuadritos y puntos, capítulos cortos y hecho para que no pierdas la atención. Lo recomiendo».
Almudena

«La escritora es una psiquiatra experta en el tema que descubrió ya en la edad adulta que tenía este tras...»



Editorial	PAIS AGUILAR, S.A.
Materia	[VFJR2] HACER FRENTE / ASESORARSE SOBRE EL TDAH
EAN	9788403526822
Status	Disponible
Encuadernación	Tapa dura
Páginas	192
Tamaño	215x140x16 mm.
Peso	256
Precio (Imp. inc.)	20,90€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	25/06/2026