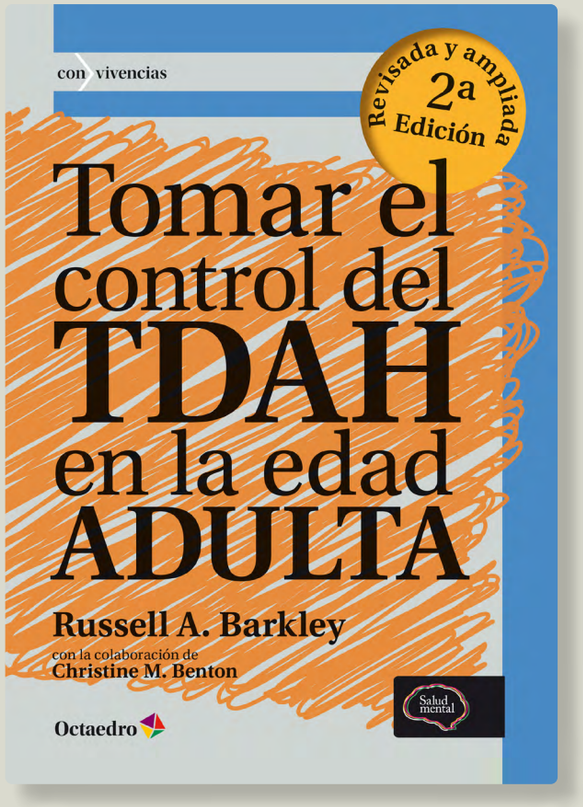
NOTA DE PRENSA

Octaedro Editorial



Colección: Con vivencias - Serie Salud Mental

Temas: Educación, Atención a la diversidad; Psicología; Sociedad, Familias, Salud Mental

Género: No ficción
Formato: 17 x 24 cm
ISBN: 9788499213811
Páginas: 308
PVP: 24,00 €
Encuardenación: Rústica
Ref. 06023-0

SOBRE EL LIBRO

Para más información
93 246 40 02

octaedro@octaedro.com
www.octaedro.com

Tomar el control del TDAH en la edad adulta

Estrategias comprobadas para triunfar en el trabajo, en casa, y en las relaciones personales

Russell A. Barkley (con la colaboración de Christine M. Benton)

NOVEDAD 2025 JUNIO

Si formas parte de los millones de adultos con TDAH –o piensas que podrías pertenecer a este grupo–, necesitas la última información científica sobre el trastorno y su tratamiento. Necesitas estrategias prácticas que te ayuden a concentrarte, prestar atención, organizarte y ganar control sobre tus emociones y acciones. Y necesitas caminos efectivos para desarrollar tus habilidades y lograr tus metas tanto en el trabajo como en las relaciones familiares o las actividades personales. Este libro, del famoso investigador y médico clínico especializado en el TDAH Russell A. Barkley, es el adecuado para ti. Compartiendo historias reales de otros que luchan con el trastorno, el Dr. Barkley describe técnicas fáciles de aprender que puedes utilizar cada día para manejar tus síntomas y desarrollar destrezas con las que salir adelante. También ofrece respuestas claras a las preguntas frecuentes sobre medicación y otros tratamientos. En definitiva, es un recurso acreditado único para ayudarte a recuperar tu vida.

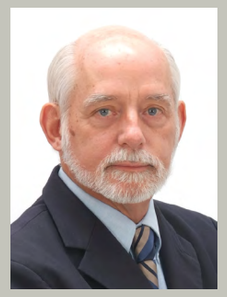
«La primera edición de este libro fue excelente; ¡la segunda edición es aún mejor! El Dr. Barkley es un investigador de renombre que ayuda a comprender y afrontar las discapacidades, a la vez que desarrolla sus fortalezas. Ofrece no solo orientación práctica sobre el tratamiento, sino también estrategias para evitar dificultades en la educación, el trabajo, las relaciones, la administración del dinero y la salud. El Dr. Barkley comparte su genuina empatía y sus perspectivas personales sobre los desafíos que plantea el TDAH. Este libro es un recurso valioso para los adultos con TDAH y para quienes los aman y cuidan.»

Thomas E. Brown, PhD, autor de *Smart but Stuck: Emotions in Teens and Adults with ADHD*

«La segunda edición de este maravilloso libro ofrece una descripción perspicaz y basada en hechos sobre cómo obtener un diagnóstico preciso y encontrar la ayuda adecuada. La información se presenta de forma clara y le ayudará a guiarse durante el tratamiento. Este libro se ha ganado un lugar como referencia fundamental.»

Lenard A. Adler, MD, autor de *Scattered Minds*

AUTORÍA



El doctor Russell A. Barkley, PhD, ABPP, ABCN, antes de jubilarse en 2021, formó parte de las facultades del Centro Médico de la Universidad de Massachusetts, la Universidad Médica de Carolina del Sur y la Universidad Commonwealth de Virginia. El Dr. Barkley ha trabajado con niños, adolescentes y familias desde la década de 1970 y es autor de numerosos libros de gran éxito tanto para profesionales como para el público en general, entre los que se incluyen Taking Charge of ADHD y Your Defiant Child. También ha publicado seis escalas de evaluación y más de 300 artículos científicos y capítulos de libros sobre el trastorno por déficit de atención con hiperactividad, el funcionamiento ejecutivo y el desafío infantil. El Dr. Barkley es un conferenciante y ponente habitual muy citado en los medios de comunicación nacionales, y fue presidente de la Sección de Psicología Clínica Infantil (la antigua División 12) de la Asociación Americana de Psicología (APA) y de la Sociedad Internacional de Investigación en Psicopatología Infantil y Adolescente. Ha recibido premios de la Academia Americana de Pediatría y de la APA, entre otros galardones. Su página web es *www.russellbarkley.org.*

Chistine M. Benton es escritora y editora.

ÍNDICE

Agradecimientos
Nota del autor
Introducción

PRIMER PASO: PARA EMPEZAR, EVALÚESE
1. ¿Es posible que padezca TDAH?
2. ¿Es capaz de sobrellevar los problemas sin ayuda?
3. ¿A quién puede acudir en busca de ayuda?
4. ¿Qué necesita para el análisis?
5. ¿Qué le dirá el análisis?

SEGUNDO PASO: CAMBIE DE ACTITUD
6. Conozca su TDAH
7. Resistir a los impulsos, el primer paso hacia el autocontrol
8. Autocontrol: cómo conseguir lo que quiere
9. Las funciones ejecutivas: las habilidades que conforman el autocontrol… y otras cosas
10. La naturaleza del TDAH y cómo dominarlo
11. Reconozca su TDAH

TERCER PASO: INTRODUZCA CAMBIOS EN SU CEREBRO
12. ¿Por qué tiene sentido probar la medicación?
13. Los estimulantes
14. Los no estimulantes
15. ¿Qué puede esperar del tratamiento?

CUARTO PASO: CAMBIE DE VIDA
16. Regla 1: ¡Deténgase!
17. Regla 2: Vea el pasado… y después, el futuro
18. Regla 3: Hable del pasado… y después del futuro
19. Regla 4: Exteriorice la información más importante
20. Regla 5: Sienta el futuro
21. Regla 6: Divida su tarea… y haga que cada paso cuente
22. Regla 7: Exteriorice, materialice y manipule los problemas
23. Regla 8: ¡Tenga sentido del humor!

QUINTO PASO: CAMBIE DE SITUACIÓN
24. La educación
25. El trabajo
26. El dinero
27. Las relaciones con las personas
28. Un peligro al volante y para su propia salud (los malos hábitos)
29. Otros problemas mentales y emocionales
30. Drogas y delitos

Apéndice: Análisis pormenorizado de los síntomas del TDAH
Recursos

Revisada y ampliada 2ª Edición