

## Ejercicios para potenciar tu concentración y organización.

FEBRERO 2026

### ESTRATEGIAS COMPROBADAS PARA FORTALECER LAS HABILIDADES DE LA FUNCIÓN EJECUTIVA Y SUPERAR LOS SÍNTOMAS DEL TDAH EN ADULTOS

*TDAH en adultos en un mundo lleno de distracciones* te ayudará a gestionar los síntomas del TDAH y a adquirir las habilidades que necesitas para alcanzar tus objetivos.

Las habilidades de la función ejecutiva, como la **CONCENTRACIÓN**, la **ORGANIZACIÓN** y la **GESTIÓN DEL ESTRÉS** (entre otras) son fundamentales para el éxito en todos los aspectos de la vida. Tanto si te acaban de diagnosticar TDAH como si lo has padecido toda tu vida, sabes que desarrollar estas habilidades puede ser todo un desafío. *TDAH en adultos en un mundo lleno de distracciones* ofrece un conjunto de herramientas con información, evaluaciones y ejercicios basados en la evidencia científica para ayudarte a desarrollar estas habilidades mentales y a tomar el control de tu TDAH.

Con este libro vas a lograr cambios reales y sostenibles gracias a su orientación práctica y a las numerosas actividades para agudizar tu memoria y atención. Gracias a ello, aprenderás a planificarte y a organizarte mejor, a fortalecer tu flexibilidad mental, a mejorar tu regulación emocional y tu control de impulsos, y, sobre todo, a vivir una vida plena.

Este libro sobre el TDAH en adultos incluye **información esencial sobre el funcionamiento ejecutivo** (aprende qué es la función ejecutiva, cómo se relaciona con el TDAH y cómo estos ejercicios pueden ayudarte a desarrollarla); **soluciones para todos los entornos** (descubre consejos prácticos para controlar los síntomas del TDAH en casa, en el trabajo y en tus relaciones); y **ejercicios de autoevaluación** (identifica tus fortalezas y debilidades con rápidas autoevaluaciones).

«El TDAH en adultos puede provocar desde la toma de decisiones impulsivas hasta irritabilidad e impuntualidad crónica, y afecta negativamente a las personas que lo padecen. Este libro está concebido no solo para ayudarte a mitigar el impacto que los síntomas del TDAH tienen en tu vida, sino también para desarrollar las habilidades mentales que necesitas con el objeto de acabar superándolos a largo plazo.»

Phil Boissiere

### NOVEDAD SALUD Y BIENESTAR

ISBN: 9788410451544

Encuadernación: **Rústica con solapas**

Formato: **153 x 230 mm**

Págs: **176**

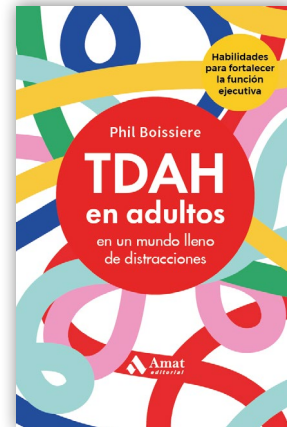
Categoría: **B**

Derechos: **M**

PVP: **17,26 € | 17,95 €**

IBIC: **MBPC**

Palabras clave: **TDAH, déficit de atención, hiperactividad, trastorno, función ejecutiva**



### Autor



**Phil Boissiere** es psicoterapeuta y autor de varios libros sobre el TDAH, además de uno de los principales profesionales clínicos de Silicon Valley que tratan este trastorno. Cree firmemente que cuando las personas motivadas reciben las herramientas adecuadas, sin duda alcanzan los objetivos que se proponen y pueden vivir una vida plena. Desde hace más de una década, Phil ha desarrollado técnicas que abordan los efectos negativos del exceso de tiempo frente a la pantalla y el sobreexceso de información.

### Argumentos de venta y Plan de medios:

- Herramientas prácticas para cambios reales: Un libro con ejercicios y estrategias basadas en evidencia científica para mejorar la memoria, la atención y la organización en la vida diaria.
- Controla tu TDAH en cualquier entorno: Incluye soluciones claras para manejar síntomas en casa, en el trabajo y en tus relaciones personales.
- Conócete y potencia tus habilidades: Autoevaluaciones rápidas que te ayudan a identificar tus fortalezas y debilidades para desarrollar una función ejecutiva más sólida.
- Nota de prensa, presentaciones y promoción en redes sociales.

### Otros libros relacionados:

