



GUÍA PARA PADRES

TDAH y adolescencia

Lo que las notas de tu hijo no dicen

Claves desde la psicología profunda para entender lo que realmente le pasa por dentro

Daniel Orozco Abia

Psicólogo General Sanitario · Orientación psicoanalítica
Nº Colegiado CV11515 · Consulta privada en Valencia desde 2012

twimproject.com · @daniorozcopsicologo

Marcos, 15 años, 3.º de ESO

Las notas han llegado. Y con ellas, la misma escena: frustración, discusión, la sensación de que nada funciona. Si tu hijo tiene TDAH, probablemente te reconozcas en lo que viene a continuación.

Marcos tiene TDAH desde los 10 años

Toma medicación desde entonces. Sus padres están frustrados: «Con la medicación debería ir mejor, ¿no?». Marcos no es tonto — de hecho, cuando algo le interesa es capaz de una concentración y una creatividad que sorprende. Pero las notas no reflejan eso. Se olvida de entregar trabajos, pierde el hilo en clase, se desorganiza. Y lo peor: ha empezado a decir «es que soy tonto».

Marcos no tiene un problema de inteligencia ni de voluntad. Su sistema de regulación interna funciona diferente. Lo que parece «dejadez» es un desbordamiento que él mismo no entiende. Y cada suspenso refuerza una idea que se le está grabando a fuego: «no valgo».

Lo que la investigación dice

La evidencia científica más reciente confirma lo que muchos padres intuyen: el TDAH no es solo un problema de atención. Un metaanálisis de 2024 con más de 11.000 sujetos encontró que los adolescentes con TDAH tienen una autoestima significativamente más baja que sus compañeros, especialmente en el ámbito social y académico. Aproximadamente el 55% muestra una trayectoria descendente de autoestima a lo largo de la adolescencia.

Pero lo más revelador es un dato que rara vez se menciona: la desregulación emocional en adolescentes con TDAH muestra efectos grandes (comparables a los de la inatención), y esta asociación se intensifica durante la adolescencia. Investigadores de primer nivel han propuesto que la dificultad para regular las emociones debería considerarse una característica central del TDAH, no un síntoma secundario.

¿Qué significa esto en el día a día? Que cuando tu hijo estalla porque le dices que recoja su habitación, o cuando se derrumba tras un examen suspendido, no está «exagerando». Su cerebro procesa las emociones con una intensidad que el sistema educativo y muchas veces la familia no están preparados para sostener.

Lo que pasa por dentro (y nadie le ha explicado)

La mayoría de intervenciones con adolescentes con TDAH se centran en lo visible: técnicas de estudio, agendas, rutinas. Son útiles, pero no tocan el problema de fondo. Debajo de cada suspenso, de cada olvido, de cada «me da igual», hay un mundo interior que casi nadie se detiene a mirar.

El ciclo que nadie rompe

Cada vez que Marcos olvida un trabajo, pierde un examen o recibe una reprimenda, su cerebro registra: «otra vez he fallado». Con los años, eso no genera solo malas notas — genera una herida en la autoestima que se convierte en la creencia central de «no soy suficiente». Un investigador lo describió así: estos adolescentes «desarrollan fantasías inconscientes para dar cuenta de sus dificultades funcionales». Marcos no piensa «tengo TDAH y por eso me cuesta». Piensa «soy tonto».

La vergüenza como motor oculto

La vergüenza es probablemente la emoción más dañina y menos visible en el TDAH adolescente. Un estudio reciente encontró que el 99% de personas con TDAH reportan sensibilidad extrema al rechazo. No es «ser sensible» — es una reactividad emocional intensa ante cualquier señal de fracaso o desaprobación. El resultado es un ciclo paralizante: fracaso → vergüenza → evitación. El adolescente deja de levantar la mano, de intentar en exámenes, de preocuparse por las notas. La rebeldía se convierte en escudo: «No es que no pueda — es que no quiero.»

Tres necesidades que no están cubiertas

Tu hijo necesita tres cosas que ni el instituto ni las clases de repaso pueden darle. Necesita **ser visto por lo que es**, no por lo que produce académicamente — que alguien le devuelva una imagen de sí mismo que no esté filtrada por las notas. Necesita **figuras de referencia** fuera de la familia que le muestren que se puede vivir con TDAH sin que eso te defina como persona. Y necesita **sentirse parte de un grupo** de iguales donde no sea «el del TDAH» sino uno más que comparte experiencias similares.

La clave que los padres necesitan entender: la medicación regula la neuroquímica, pero no repara la autoestima dañada. Las técnicas de estudio organizan el exterior, pero no tocan el interior. Lo que falta es un espacio donde tu hijo pueda reconstruir la imagen que tiene de sí mismo — y eso requiere relación, no instrucción.

3 cosas que puedes hacer esta noche

No necesitas esperar a ningún profesional para empezar a cambiar algo hoy. Tres acciones concretas basadas en lo que la psicología profunda sabe que funciona.

1

Escucha sin corregir

Cuando tu hijo te cuente algo — aunque te parezca irrelevante o preocupante — no le corrijas, no le des un consejo y no le redigas. Solo escúchale. Y devuélvele lo que has entendido: «Entonces lo que me dices es que te sientes...»

¿Por qué funciona? Cuando un adolescente con TDAH se siente escuchado sin juicio, recibe algo que necesita desesperadamente: la confirmación de que lo que siente importa. No es lo que le dices, es que le sostienes sin intentar arreglarlo.

2

Cambia «¿has estudiado?» por «¿cómo estás?»

Tu adolescente traduce «¿has estudiado?» como: «lo único que te importa de mí son mis notas». Prueba «¿cómo estás?» o «¿qué tal el día?» sin agenda oculta. Las primeras veces te dirá «bien» o «normal». No importa. Estás plantando una semilla.

¿Por qué funciona? Le estás diciendo con hechos — no con palabras — que te importa él como persona, no solo su rendimiento. Para un adolescente cuya autoestima está construida sobre notas y resultados, eso cambia algo fundamental.

3

Habla desde ti, no sobre él

En lugar de «tienes que organizarte mejor», prueba: «A mí me preocupa lo que veo, porque te quiero y siento que algo te pesa». No es manipulación — es vulnerabilidad. Y la vulnerabilidad de un padre es una de las pocas cosas que puede atravesar la coraza de un adolescente con TDAH.

¿Por qué funciona? Cuando hablas desde ti, dejas de ser una amenaza y pasas a ser una persona. Tu hijo necesita verte como persona, no solo como autoridad, para poder abrirse. Es así como se repara una relación dañada por años de conflicto académico.

Lo que un grupo puede hacer que tú solo en casa no puedes

Las tres ideas anteriores son un comienzo real. Pero hay algo que ningún padre puede ofrecer por sí solo: un espacio de iguales. La investigación muestra que más de la mitad de adolescentes con TDAH son rechazados por sus compañeros y que sus amistades presentan más conflicto y menos estabilidad. El grupo terapéutico repara exactamente esa carencia.

Sentirse visto

Que alguien que no sea su padre ni su madre le mire y le devuelva una imagen real y positiva de quién es. No de quién debería ser, sino de quién es ahora mismo. En un grupo de iguales, eso ocurre de forma natural: los otros adolescentes se reconocen mutuamente sin el filtro de las expectativas académicas.

Tener figuras de referencia

Un profesional que guía sin juzgar, que sostiene sin exigir, cumple una función que el adolescente necesita para seguir creciendo. No sustituye a los padres — complementa algo que, por la cercanía emocional, los padres difícilmente pueden ofrecer con la neutralidad necesaria.

Sentirse parte de un grupo que entiende

La necesidad de pertenencia no es capricho — es una necesidad evolutiva. Cuando un adolescente con TDAH descubre que otros chicos de su edad sienten las mismas cosas, que no está solo en su confusión, algo se desbloquea. Deja de sentirse defectuoso y empieza a sentirse humano. Los investigadores lo llaman «universalidad» — y es el factor terapéutico más valorado por los adolescentes.

«Un grupo bien diseñado activa estas tres necesidades simultáneamente. Es un espacio protegido donde tu hijo puede ensayar, equivocarse, pensarse en voz alta y recibir de sus iguales la confirmación de que no está solo.»

El taller — Septiembre 2026

Más allá del TDAH: un espacio para entenderte

Para adolescentes de 3.º y 4.º de ESO con TDAH

Un espacio donde tu hijo pueda entender qué le pasa, trabajar su autoestima, aprender a regularse emocionalmente y descubrir que el TDAH no le define. En un grupo reducido de 6 adolescentes que comparten experiencias similares, guiados por un Psicólogo General Sanitario con más de 13 años de experiencia.

Formato 16 sesiones semanales · 90 min/sesión

14 sesiones con adolescentes + 2 con los padres

Grupo Cerrado · Máx. 6 participantes

Incluye Reunión informativa individual con los padres

720 € — pago único al confirmar plaza

Inicio Segunda quincena de septiembre 2026 · Valencia

Soy **Daniel Orozco Abia**, Psicólogo General Sanitario de orientación psicoanalítica con consulta privada en Valencia desde 2012 (NºColegiado CV11515). CEO de The World Is Mind Project y autor de «*Los Engranajes de la Mente*» y «*Burnout: El libro para no petar*». Divulgo en Instagram y YouTube como @daniorozcopsicologo.

¿Quieres explorar si este taller es adecuado para tu hijo o hija?

El primer paso es una reunión informativa conmigo y tu pareja donde os explico el taller, resuelvo dudas y evaluamos juntos si encaja. Sin compromiso.

danielorozco@twimproject.com

Indica el nombre y edad de tu hijo/a y te responderé para agendar la reunión.

También ofrecemos un taller para adolescentes de 1.º y 2.º de Bachillerato con apatía académica y confusión vocacional. Pregunta por él.

Preguntas frecuentes

¿Mi hijo tiene que querer ir?

No es imprescindible que esté entusiasmado. Muchos adolescentes llegan con reticencia. Lo que necesito es que no haya una oposición frontal. En la reunión informativa evaluaremos juntos cómo planteárselo.

¿Qué pasa si no quiere hablar en grupo?

No tiene que hacerlo. El grupo está diseñado para que cada participante vaya a su ritmo. No se fuerza a nadie a compartir nada que no quiera.

¿Necesita diagnóstico formal de TDAH?

Lo ideal es que haya un diagnóstico, pero si hay una sospecha fundada sin confirmar, lo evaluaremos en la reunión informativa. Lo importante es que el perfil encaje.

¿Se puede pagar a plazos?

El formato estándar es pago único de 720 €. Si esto supone una barrera, hablemos en la reunión — puedo valorar opciones de fraccionamiento en dos pagos.

¿En qué se diferencia de las clases de repaso o de un tutor?

Las clases de repaso trabajan el contenido académico. Este taller trabaja lo que hay debajo: la autoestima, la regulación emocional, la identidad, las relaciones con pares. No sustituye al repaso; aborda lo que el repaso no puede tocar.

¿Los padres reciben información?

Hay dos sesiones grupales con todos los padres (al inicio y al cierre). Lo que los adolescentes comparten dentro del grupo es confidencial. Si surge algo que requiera intervención parental, os lo comunicaré directamente.



danielorozco@twimproject.com

twimproject.com · [@daniorozcopsicologo](https://www.instagram.com/daniorozcopsicologo) · Valencia