

PARÁLISIS EJECUTIVA TDAH

Una guía para salir
del bloqueo



*Herramientas amables para
empezar sin forzarte*

Introducción

Si estás aquí, probablemente conoces esa sensación de querer hacer algo... pero **no poder empezar**. Sabes lo que tienes que hacer, incluso puede que quieras hacerlo, pero tu cuerpo no responde.

Esta guía está hecha justamente para esos momentos. **No busca darte más teoría ni exigirte fuerza de voluntad** sino que está diseñada para ayudarte a salir del bloqueo paso a paso, con herramientas sencillas, accesibles y pensadas especialmente para mentes con TDAH.

Cada sección te acompaña en un microproceso que te permite recuperar claridad, conectar con el presente y avanzar aunque sea un poquito. Porque a veces, **un solo paso basta** para romper la parálisis.

Puedes usar esta guía las veces que necesites. Al final encontrarás una tarjeta resumen que puedes imprimir o guardar en tu teléfono para tenerla siempre a mano.

No estás sola/o. Vamos a tu ritmo.

Índice de contenido

1 ¿Por qué me paralizó cuando quiero hacer algo teniendo TDAH?

2 ¿Por qué es tan importante la autocompasión en el TDAH?

3.1 PASO 1: RUIDO MENTAL

3.2 PASO 2: VUELVE A TU CUERPO

3.3 PASO 3: NOTANDO INCOMODIDAD

3.4 PASO 4: ¿QUÉ SI PUEDO HACER?

3.5 Paso EXTRA: Organiza tu energía antes de seguir

4 Resumen/tarjeta fácil.

¿Por qué me parализo cuando quiero hacer algo teniendo TDAH?

La parálisis ejecutiva no es flojera. Es lo que ocurre cuando tu cerebro entra en modo alerta, y las funciones que organizan tus acciones se **apagan o se saturan**.

Tu mente puede llenarse de ruido: pensamientos acelerados, culpa, exigencias internas o miedo a equivocarte. Todo esto sobrecarga tu sistema nervioso y detiene el movimiento.

Es como si tu cerebro fuera una computadora con mil ventanas abiertas y mil tareas por hacer, y ante tal saturación diga: “Es demasiado.” y entre en estado de “hibernación” para ahorrar recursos y protegerse de sobrecalentarse.

No se trata de voluntad, sino de un sistema que está abrumado. **Y aún cuando es sumamente frustrante y doloroso para las personas que tenemos TDAH, es básicamente un intento de tu sistema por protegerte.**

La buena noticia es que puedes ayudarte durante ese bloqueo con estrategias amables, paso a paso. Por ejemplo como las que proponemos en esta guía.



¿Por qué es tan importante la autocompasión en el TDAH?

Desde la psicología clínica, sabemos que la autocompasión reduce la activación del sistema de amenaza en el cerebro (Gilbert, 2009), **y activa** el sistema de **cuidado y regulación**. Es decir: ser amable contigo mismo/a no te hace débil. **Te permite recuperar claridad, presencia y acción.**

- **¿A qué nos referimos con “autocompasión”?**

No es lástima. No es permisividad. Es **tratarte como tratarías a alguien que amas**, cuando se siente abrumado.

- **¿Cómo aplicarla mientras usas esta guía?**

Evita decirte “esto es ridículo” o “ya deberías poder”.

Reemplázalo por:

“Estoy haciendo lo mejor que puedo, con lo que tengo ahora.”

Si un paso no te funciona, está bien.

Respira, vuelve más tarde. No tienes que “cumplir”.

Cierra cada intento con una frase amable.

“Hoy di un paso, aún si mi mente me dice es pequeño. Y eso cuenta.”





RECORDATORIO

**Está bien que
cueste tanto. Aquí
no tienes que
forzarte, vamos
paso a paso.**



PASO 1: MANEJAR EL RUIDO MENTAL

Cuando te bloqueas tu mente suele llenarse de **muchos** pensamientos, drenándote. A esto lo llamamos **ruido** mental, y podemos lidiar con ello así:

1

Di esto

En voz alta o en tu mente: ***“Mi cerebro está saturado.”***

2

Luego marca una palabra que se acerque a cómo te sientes ahora mismo.

☐

Bloqueo

☐

Abrumación

☐

Cansancio

☐

Miedo

☐

Culpa



PASO 2: REGRESA A TU CUERPO UN MOMENTO

En parálisis, tu mente y tu cuerpo suelen estar **tensos o acelerados**. Regresar al cuerpo puede **ayudarte** a salir del ciclo de estrés. **Prueba una de estas opciones:**



Opción 1: Mini movimiento

- Mueve un dedo
- Frota tus dedos entre sí



Opción 2: Escaneo exprés

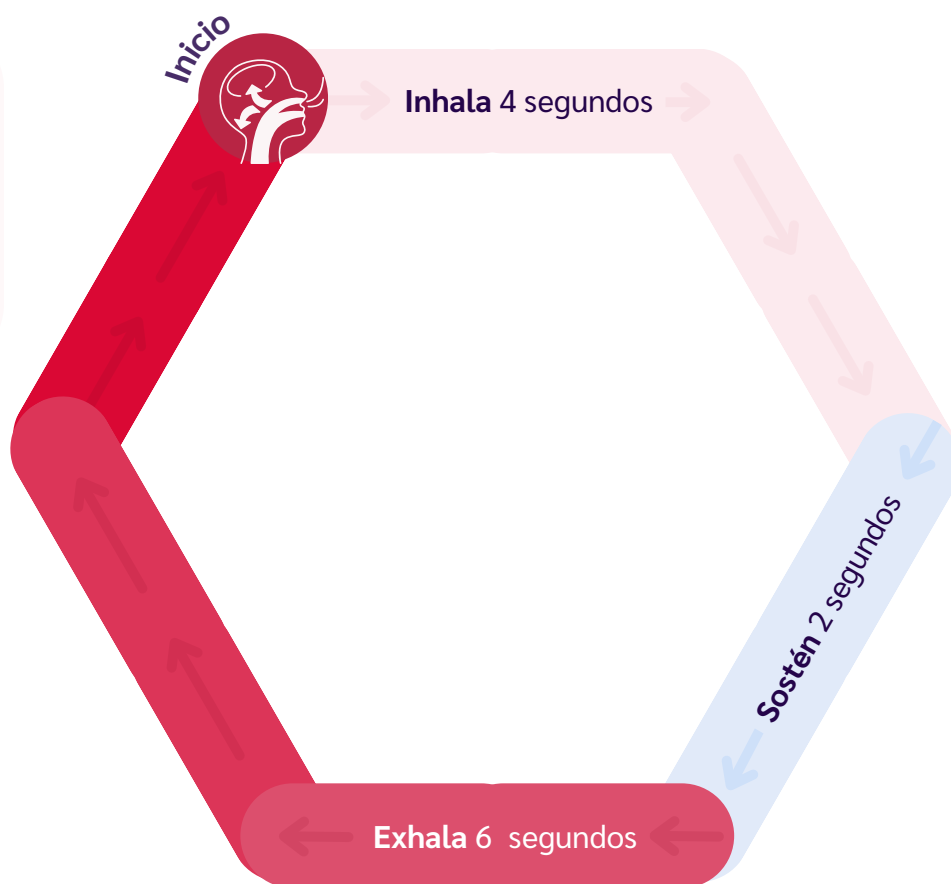
- Mira tu ropa y nombra el color.
- ¿De qué color es tu playera?
 - ¿Y tus pantalones?



Opción 3: Respira

Sigue la figura con tu mirada o con tu dedo.

Haz 3 vueltas si puedes.

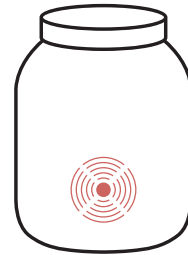




PASO 3: NOTANDO INCOMODIDAD

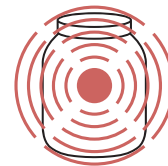
Cuando nos paralizamos suele aparecer **incomodidad**: culpa, presión, ansiedad, vergüenza o sensación de fracaso. **No necesitamos eliminarla.**

1



A veces pensamos que para funcionar debemos hacer desaparecer la incomodidad.

2



Pero cuando luchamos contra ella o intentamos evitarla, muchas veces pasa lo contrario: la **incomodidad se vuelve más intensa.**

3



En lugar de eso, te propongo **notarla y hacerle espacio.**

1. Ponle un nombre a lo que sientes.

Por ejemplo: presión, culpa, ansiedad, vergüenza o bloqueo.

2. Luego repite para ti:

“Estoy sintiendo: _____ y aun así puedo moverme un poco..”



PASO 4: ¿QUÉ SI PUEDO HACER?

Cuando estás en parálisis, tu cerebro suele pensar en tareas grandes. Y eso lo bloquea más. Por eso, no buscamos “hacer todo” sino hacer **el movimiento más realista posible**.

1 Decidir también puede sentirse difícil.

Si no sabes qué elegir, usa uno de estos ejemplos:

- Abrir un archivo
- Escribir una palabra
- Mover el mouse o tocar el teclado

Si ninguno de los ejemplos encaja, pregúntate:

*¿Cuál es la acción más pequeña que podría hacer en **este** momento??*

Intenta esa acción.

Incluso unos segundos cuentan.



Si quieres seguir, bien.

Sino, no necesitas exigirte terminar.



Házlo aún si te parece imperfecto.



Si no sabes qué elegir, empieza con un verbo:

“**abrir**” (un archivo),
“**mirar**” (la pantalla),
“**tocar**” (el teclado),
o “**mover**” (tu cuerpo un poco).



PASO EXTRA: ¿QUÉ HACER AL SALIR DEL BLOQUEO?

Cuando logras salir del bloqueo, puede aparecer otra trampa: querer hacer todo de golpe o no saber qué sigue. Este paso está pensado para ayudarte a avanzar, sin agotarte.

Lo que haremos:

- Elegir solo lo importante para hoy
- Priorizar
- Crear un mapa de acción realista

Puedes escribir debajo de cada círculo lo que se te pide:

1 Cosa urgente o esencial hoy

2 cosas opcionales si tienes energía

1 cosa para tu autocuidado como:
tomar agua, caminar, automasaje, etc.

Toca para escribir

RESÚMEN RÁPIDO:

Cuando el cerebro entra en parálisis, es difícil recordar qué hacer. Aquí tienes los pasos simplificados. **Puedes empezar por cualquiera**

1

Ruido mental

- Di
“Mi cerebro está saturado.”
- Marca qué sientes ahora mismo:

- ☐ Bloqueo
- ☐ Presión
- ☐ Cansancio
- ☐ Saturación
- ☐ Miedo
- ☐ Culpa

2

Vuelve a tu cuerpo

Elige una:

- Mueve un dedo.
- Mira tu ropa y nombra dos colores.
- Respiro:
 - inhala por 4 parpadeos.
 - sostén 2.
 - exhala 6.

3

Nota incomodidad

- Di:
“Estoy sintiendo incomodidad y puedo moverme un poco.”

4

Acción realista

- Haz algo pequeño en los siguientes segundos.
Ej.:
 - leer una frase.
 - escribir una palabra.
 - mover el mouse.

¿TE PARALIZASTE OTRA VEZ?

Es normal. No te juzgues. Si eso sucede vuelve a esta guía.

Úsala tantas veces como lo necesites. En el paso que tu quieras o en el primer paso.

No estás fallando. Estás aprendiendo a salir del bloqueo.