



# TDAH en la Universidad y Posgrado

## Estrategias académicas para estudiantes neurodivergentes

Dr. Claudio Araya Moraga | Psiquiatra – TDAH en Adultos | Psiquiatría del Estilo de Vida

### Organización Académica

La universidad exige exactamente lo que más le cuesta al cerebro TDAH: planificar a largo plazo, autorregularse y priorizar sin supervisión externa. Pero con las estrategias correctas, tu hiperfoco puede ser una superpotencia académica.

**Clave:** No intentes funcionar como tus compañeros neurotípicos. Necesitas TU propio sistema, no una copia del de alguien más.

- **Calendario único:** usa una sola app o agenda donde estén TODAS tus fechas: pruebas, entregas, reuniones. Revísala cada mañana.
- **Divide los proyectos grandes:** un trabajo de 20 páginas no es una tarea, son 10 tareas de 2 páginas. Ponles fecha individual.
- **Regla del «ahora o nunca»:** si tu cerebro tiene energía y motivación para algo académico, hazlo YA. No confíes en el «lo hago mañana».
- **Accountability partner:** busca un compañero con quien reportarse mutuamente. La rendición de cuentas externa es oro puro para el TDAH.

### Técnicas de Estudio

El estudio pasivo (leer y subrayar) es el peor método para un cerebro TDAH. Necesitas activación y variedad.

- **Active recall:** en vez de releer, cierra el libro y trata de recordar. Hazte preguntas. Tu cerebro aprende mejor cuando se esfuerza.
- **Enséñale a alguien:** explicar un concepto en voz alta es una de las formas más potentes de consolidar información.
- **Estudia en bloques cortos:** 25 minutos de estudio + 5 de pausa. Después de 4 ciclos, pausa larga de 15–20 min.

**Cambia de lugar:** estudiar siempre en el mismo sitio puede aburrir a tu cerebro TDAH. Alterna entre biblioteca, café, parque. El cambio de contexto mejora la codificación de memoria.

- **Mapas mentales:** tu cerebro piensa en redes, no en listas. Los mapas mentales respetan esa arquitectura natural.



- **Graba tus resúmenes:** habla tus apuntes en voz alta y grábalos. Escucharlos después activa otra vía de memoria.

## Manejo de Exámenes

La ansiedad ante exámenes es especialmente intensa con TDAH por la presión temporal y la dificultad para organizar respuestas bajo estrés.

- **Lee TODO el examen primero:** dedica 2–3 minutos a leer todas las preguntas antes de empezar.
- **Empieza por lo que sabes:** construye confianza y flujo respondiendo primero las preguntas fáciles.
- **Controla el tiempo:** asigna minutos por pregunta y pon tu reloj visible. Si te atascas, marca y sigue.
- **Solicita adaptaciones:** en muchos países, un diagnóstico de TDAH te da derecho a tiempo extra. Infórmate en tu universidad.

## Tesis y Proyectos Largos

Los proyectos de largo plazo son el desafío definitivo para el TDAH. La clave es convertirlos en muchos proyectos cortos.

**Micro-metas semanales:** en vez de «abanzar en la tesis», define: «escribir la sección de metodología, 500 palabras, para el viernes». Específico, medible, con fecha.

- **Reuniones frecuentes con tu tutor:** los plazos externos son los únicos que el cerebro TDAH respeta consistentemente.
- **Escribe primero, edita después:** el perfeccionismo paraliza. Saca un borrador horrible y luego mejóralo.
- **Body doubling:** trabaja junto a alguien (presencial u online). La mera presencia de otro ser humano ayuda a mantener el foco.

## REFERENCIAS

1. Pagerols M, et al. (2026). Negative impact of neurodevelopmental disorders on academic performance. *Scientific Reports*, 16(1), 2406.
2. Faraone SV, et al. (2021). The World Federation of ADHD International Consensus Statement. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 128, 789–818.
3. DuPaul GJ, et al. (2009). College students with ADHD: current status and future directions. *Journal of Attention Disorders*, 13(3), 234–250.
4. Advokat C, et al. (2011). College students with and without ADHD. *Journal of Attention Disorders*, 15(8), 656–666.

Este recurso es solo informativo y no reemplaza la consulta médica profesional.