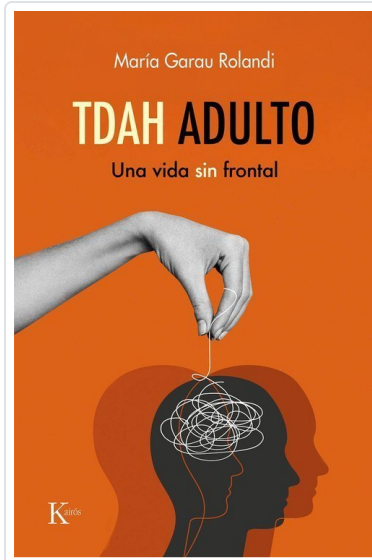


TDAH ADULTO. UNA VIDA SIN FRONTAL

GARAU ROLANDI, MARÍA



SINOPSIS

Deslocalizar el móvil tres veces al día, saltar a la mínima o desconectar en la parte más importante de la reunión. Si esto te suena, este libro es para ti.

Recibir un diagnóstico de TDAH en la adultez puede ser como encender una linterna en un cuarto oscuro: de repente, todo cobra sentido, pero también aparecen nuevas preguntas. Este libro nace de esa experiencia. Desde mi propia historia, tras ser diagnosticada de TDAH, te invito a recorrer un camino en el que la ciencia y la vida cotidiana se entrelazan.

Aquí encontrarás una revisión clara y accesible sobre lo que la literatura científica sabe hoy sobre el TDAH en adultos, desmitificando mitos y desmontando prejuicios. También estrategias prácticas y orientaciones para comprender, aceptar y convivir con el TDAH sin luchar contra él.



Editorial	KAIROS (M)
Materia	PSICOLOGIA POPULAR
Colección	KAIROS
EAN	9788411214254
Status	Disponible
Páginas	216
Tamaño	200x130x13 mm.
Peso	250
Precio (Imp. inc.)	16,00€
Fecha de lanzamiento	02/03/2026

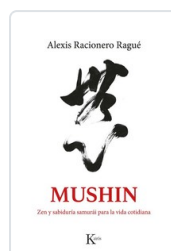
Este libro está pensado para quienes acaban de recibir un diagnóstico, sospechan que podrían tener TDAH o conviven con alguien que lo tiene.

Más allá de etiquetas y manuales, lo que encontrarás es un relato cercano y honesto sobre lo que significa vivir con TDAH, y una invitación a mirarte con más comprensión y a transformar la dificultad en una forma distinta y valiosa de estar en el mundo....

Títulos relacionados



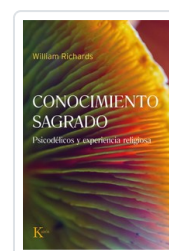
ESCUCHAR, ACOMPAÑAR, BIEN TRATAR
SANZ RAMON, FINA



MUSHIN. ZEN Y SABIDURIA SAMURAI PARA LA VIDA COTIDIANA
RACIONERO RAGUE, ALEXIS



MISTERIO DE LA CABALA, EL
SABAN/ GORINA



CONOCIMIENTO SAGRADO. PSICODELICOS Y EXPERIENCIA RELIGIOSA
RICHARDS, WILLIAM A.