

TDAH EN LA INFANCIA , TDAH EN LA EDAD ADULTA, EL MISMO TRASTORNO, ¿ ESTRATEGIAS DISTINTAS?

Cuando se ha trabajado mucho tiempo con niños afectados por el TDAH, y se han empleado como profesional muchas estrategias para ir solucionando las dificultades que se encuentran, y se empieza a trabajar con adultos, una de las cosas que se evidencia es que, aunque los ámbitos en los que se desenvuelven las personas son distintos, las dificultades que se encuentran son tan similares, que muchas de las estrategias o al menos el diseño de estas es el mismo.

Es cierto que la sintomatología del TDAH en el adulto es más severa y explícita en algunos de los síntomas nucleares (déficit de atención, control de impulsos) y más encubierta e implícita en otros (hiperactividad), ya que la propia actividad que desarrollan los adultos es también distinta y diversa, y por lo tanto las dificultades aparecen más patentes y mínimamente adaptadas a las situaciones en donde la persona se desenvuelve habitualmente.

Esto me ha llevado a probar y comprobar el funcionamiento de estas estrategias en una de las cuestiones para mí más importante a la hora de comenzar una terapia, como es el reforzar la autoestima que tan necesaria es para que la persona afectada por el TDAH, y que aparece muy maltrecha y deteriorada cuando una persona se decide a solicitar terapia.

A los niños con Trastorno de Déficit de Atención (TDAH), es más que probable que se pase mucho tiempo señalándoles sus puntos débiles , y buscando la manera de reforzarlos. No es malo tratar de corregir la impulsividad, la desorganización o la falta de concentración de los niños. De hecho, para los padres es importante hacerlo. Pero centrarse demasiado en las limitaciones de los hijos puede afectar a su autoestima.

Los niños a quienes continuamente se les llama vagos (o cosas peores) pueden llegar a desanimarse hasta el punto de no intentar hacer aquellas cosas que se les dan bien y les gustan –o ni siquiera darse cuenta de cuáles son. Como todo el mundo, los niños y niñas con TDAH tienen sus virtudes y sus aficiones. Pero les costará averiguar cuáles son si sus padres y profesores están siempre castigándoles y reprendiéndoles.

Si nos fijamos en todos los mensajes que un niño con TDAH recibe a lo largo de un día, y a lo largo de los días, encontraremos que continuamente se le hace ver con claridad todas las cosas que “no puede hacer”: no puedes leer bien, no puedes prestar atención, no puedes quedarte quieto, no puedes hacer los deberes correctamente y a tiempo... A veces incluso es peor, se cambia el “no puedes” por el “no quieres”, añadiéndole una intencionalidad culpabilizadora altamente injusta y perjudicial. Al final todo el mundo sabe del niño lo que no sabe hacer; el acaba decepcionado, confundido y furioso por su fracaso.

No se trata de evitar criticar al niño, sino de compensar las observaciones negativas con ánimos y elogios por lo que haga bien. “Las personas con TDAH mejoran sus posibilidades de éxito cuando se centran en sus talentos naturales (aquello en lo que habitualmente consigue buenos resultados) y desarrollan un plan para hacer esos talentos aún más fuertes”, dice David Giwerc, entrenador de TDAH (y persona con TDAH) de Slingerlands, Nueva York. “No conozco a nadie que haya salido adelante tratando de eliminar sus debilidades. Pero tengo un montón de clientes, amigos, familiares y colegas que han madurado y salido adelante insistiendo en sus puntos fuertes”.

Se trata de animarle a evaluar sus intereses y fortalezas, y avanzar a partir de ahí. Una cosa es decir que las personas con TDAH deben centrarse en sus fortalezas y otra llevar a la práctica ese consejo. Hay que prestar mucha atención a lo que el niño disfruta haciendo y le sale bien, y a todas las circunstancias que contribuyen a su éxito y felicidad.

Hay que tratar de determinar qué es lo que el niño parece inclinado naturalmente a hacer y a qué saca provecho. No es que se anime a los padres a ignorar las debilidades del niño, pero si un niño llega a casa con las notas y son todo Sobresalientes y un Muy Deficiente, ¿en qué nos fijamos? , probablemente en el Muy Deficiente. Si es así, el mensaje que se envía es que es más importante lo que se ha hecho mal que lo que ya se ha hecho bien, y eso es muy injusto.

Los padres y los maestros deben hacer una labor de búsqueda y descubrimiento de aquellos microobjetivos que consiga; de “pillarle” en sus logros por pequeños que sean, para, basándose en ellos, aplicar refuerzo y reconocimiento, producir autoestima y motivación para continuar intentando otros objetivos.

Este proceso de “descubrimiento” debe comenzar incluso antes de que el niño empiece a mostrar preferencias o habilidades especiales. El primer paso es creer de verdad que el niño tiene fortalezas, que el éxito es posible, a pesar de (o a causa de) su TDAH.

Además ponerle las cosas fáciles para que las consiga, ayuda a que alguna vez alcance algún objetivo, por pequeño que sea, y ese logro le proporcionará la dosis de autoestima necesaria para que su motivación se active. Dividir los objetivos grandes, difíciles de alcanzar y en los que es fácil fracasar, en objetivos pequeños, fáciles de conseguir y en los que se puede tener éxito.

Hay que hablar con el niño y averiguar lo que realmente le gusta hacer, incluso si no parece tener nada que ver con vuestra idea de éxito. Si a los niños con TDAH no se les enseña a concentrarse en sus fortalezas, será mucho más difícil que consigan y experimenten el éxito.

Hay que ayudar a los niños a aprovechar al máximo sus capacidades, fortalecer sus puntos fuertes. No hay que tener miedo de intentar muchas cosas, analizar lo que funciona y lo que no, y ser consciente de que las fortalezas pueden cambiar con el tiempo.

Si esta estrategia de actuación es importante en la infancia, igualmente es necesaria en la edad adulta; el adulto con TDAH necesita también que se le reconozca lo que hace bien, porque poner el foco constantemente en su errores y fracasos, en sus debilidades, en sus “no sabe hacer”, provoca un alarmante descenso de la autoestima, una sensación de desasosiego y ansiedad profunda y una ausencia de motivación preocupante.

Y efectivamente la estrategia de actuación también contempla las mismas tácticas:

- buscar los logros (o “micrologros”), y aplicar refuerzo y reconocimiento.
- enseñarle a descubrir sus capacidades, sus puntos fuertes.
- recomendarle que en su organización y actividades, se lo “ponga fácil”.

Con frecuencia es difícil para las personas que conviven con el adulto con TDAH encontrar motivos para reconocerle logros, aplicarle refuerzos; lo mismo que ocurre con el niño; más cuando en el adulto las consecuencias de sus repetidas actuaciones poco adecuadas suelen ser de mayor calado y provocar un progresivo cansancio de las personas con las que convive; es por lo que en el trabajo terapéutico se suele buscar la alianza de personas cercanas afectivamente que puedan hacer esta labor, y se trabaja también el autoreforzo, ya que sin un “motor de creación de autoestima” la labor terapéutica se torna extremadamente complicada.

Carmelo Pérez García

Psicólogo Clínico