



Muntaner, 250, pral. 1ª • 08021 Barcelona
Tel. 93 241 19 79 • Fax 93 241 19 77
E-mail: adana@gcelsa.com • www.fadana.org

AUTOESTIMA Y TDAH

(TRASTORNO DÉFICIT DE ATENCIÓN
CON O SIN HIPERACTIVITAT)



CAJA MADRID
OBRA SOCIAL



Material elaborado por Fundación ADANA
(Nº Registro de Fundación Privada
Departamento de Justicia
de la Generalitat de Catalunya: 1.102)

Escrito por:

- Mena Pujol, Beatriz
- Tort Almeida, M^o. Pilar

Con nuestro agradecimiento a:
M. García-Giral, R. Nicolau Palou e I. Rubió Badia.

© Fundación Privada ADANA, 2001.

Impreso y editado por Fundación Privada ADANA
Depósito Legal: B-14399-01

PRESENTACIÓN

ADANA es una Fundación Privada, sin ánimo de lucro, creada para informar, formar y ayudar a toda persona interesada en el Trastorno por Déficit de Atención con o sin Hiperactividad (TDAH).

ADANA ofrece este cuaderno informativo con la finalidad de ampliar y mejorar la información sobre este trastorno (TDAH) en relación a la autoestima de los niños y de los jóvenes que lo padecen.

La información que aquí presentamos es general y de carácter informativo, siendo necesario un plan de actuación concreto y adecuado a las características y necesidades específicas de cada caso.

Confiamos que este cuaderno ayude a conocer y entender mejor a estos niños para poder ayudarlos en su proceso de maduración tanto en casa, como en la escuela y en otras actividades de su vida diaria.



¿QUÉ ES EL TRASTORNO POR DÉFICIT DE ATENCIÓN CON O SIN HIPERACTIVIDAD?

¡No podré!, ¡No podré!. Son las nueve y aún no he acabado las matemáticas. Soy un desastre, siempre pasa igual. Y mañana... el comentario de siempre: "Carlos, seguro que hoy tampoco has traído los deberes, ¿verdad?". No es justo, ¿no se dan cuenta que me estoy esforzando?. No entiendo porque me sale todo tan mal. Empiezo a estar harto.

Tanto Carlos, que tiene quince años, como Miguel de tres años o Nuria de ocho, padecen el Trastorno por Déficit de Atención con o sin Hiperactividad.

Éste es un **trastorno de origen neurobiológico** que se caracteriza por el déficit de atención, impulsividad y/o por hiperactividad excesiva e inapropiada para la edad del niño.

Todos ellos son bien distintos, Miguel "no para", dicen sus padres, Nuria siempre pierde las cosas y se está peleando con sus compañeros o hermanos y, para Carlos, entregar un trabajo al día es casi imposible. Y es que sabemos (según el DSM IV, Manual de diagnóstico y estadístico de la Asociación de Psiquiatría Americana, 1994) que este trastorno se puede dividir en tres subtipos diferenciados:



- El niño/a o joven inatento: predomina la dificultad de atención
- El niño/a o joven hiperactivo-impulsivo: predomina la dificultad en el autocontrol
- El combinado: presenta síntomas de hiperactividad, de impulsividad y de inatención.

A todos ellos y a sus familias les ha resultado difícil entender y aceptar que no ha sido culpa suya; que este trastorno tiene origen neurobiológico y que con un buen tratamiento multidisciplinar, que contemple la familia, la escuela, el profesional clínico y al mismo niño o joven, se pueden evitar muchos problemas asociados como: bajo rendimiento académico, fracaso escolar, baja autoestima, problemas emocionales, dificultades en las relaciones familiares o problemas en sus relaciones sociales.

¿QUÉ ES LA AUTOESTIMA?

Para entender qué es la autoestima primero necesitaremos definir qué es el autoconcepto.

El **autoconcepto** es la representación mental que cada uno tiene de sí mismo refiriéndose a cómo nos ven física, personal y socialmente. Esta representación o descripción se realiza a partir de la imagen que la persona capta de sí misma en los principales contextos en que se mueve: escolar, social, familiar, laboral, etc.



En el momento en que el niño compara esta imagen, que ha ido formando de sí mismo, con la imagen ideal de la persona que querría ser es cuando decimos que se empieza a formar su autoestima. Un niño, por ejemplo, puede pensar que tiene una inteligencia normal (autoconcepto) y ello le desagrada ya que la querría tener superior (autoestima). Si la diferencia entre la imagen que tiene el niño de sí mismo y la ideal es muy grande, la autoestima será baja; si la diferencia es pequeña la autoestima será alta.

¿POR QUÉ LA MAYORÍA DE NIÑOS CON TDAH TIENEN UNA BAJA AUTOESTIMA?

Existen estudios que demuestran que los niños con TDAH se valoran a sí mismos más negativamente, con más problemas, más impopulares y menos felices que los niños de su misma edad. Más del 50% de niños con TDAH presentan problemas emocionales como: sentimientos depresivos, sentimientos de desconfianza, inseguridad o baja autoestima. Ello puede deberse a diferentes motivos, entre otros:

- Los niños con TDAH son más difíciles de educar, de aquí que reciban con mayor frecuencia una **información negativa sobre su comportamiento y sus tareas**. Demasiado a menudo se les dice *“no grites”, “compórtate”, “la hoja está sucia”* o *“¡vuélvelo a hacer!”*.
- Estos niños crecen sometidos a un **mayor número de fracasos y errores**. Se esfuerzan para hacer bien las cosas, para agradar a los demás, pero los resultados no siempre son satisfactorios y cometen más errores que los otros incluso cuando se esfuerzan más.
- A raíz de este esfuerzo sin éxito **se sienten indefensos** *“no sé que puedo hacer, haga lo que haga fracaso”*.
- A menudo se le presentan **tareas o actividades que le exigen una atención o autocontrol al que no están capacitados para afrontar**, aumentando así su sensación de frustración o fracaso.
- Tras fracasar en algunas tareas, los adultos, poco a poco, **dejan de ofrecerle responsabilidades** por miedo a que no las cumplan, el niño lo recibe como un mensaje negativo que le dice *“no te lo dejamos hacer pues no serás capaz”*, entonces, el niño no se siente competente ni seguro de sí mismo.

“ DIME QUÉ CRÍTICA RECIBES Y TE DIRÉ CÓMO TE SIENTES ”

“¿Por qué has de ser tú siempre el que lo haces mal?”, “¿Por qué nunca haces los deberes?” “Siempre te estoy repitiendo las cosas, ¿es que no me puedes hacer caso a la primera como lo hace el resto de la gente?”.

No es extraño para un niño con TDAH oír este tipo de comentarios o críticas. **A menudo se les confunde con niños maleducados, gandules, vagos, pasotas o tontos.**

En el contexto escolar, el niño se evalúa y compara con lo que padres y maestros le enseñan que debe ser el “estudiante ideal”. El niño con TDAH, generalmente con bajo rendimiento académico, compara su rendimiento con el de sus compañeros o amigos encontrando a menudo muchas diferencias (*“he necesitado toda la tarde para hacer este trabajo, mientras mis amigos jugaban a fútbol”*).

Cuando a un niño continuamente se le dice *“no haces nada bien”* o *“siempre eres tú quien...”* el mensaje que él recibe es una cosa parecida a: *“nunca harás nada”, “no eres capaz”, “todos sabemos que no lo conseguirás y por eso ya no lo esperamos”*.

El niño con TDAH, a menudo, debido a sus dificultades en el autocontrol, tiene problemas en sus relaciones con los demás (amigos, compañeros de clase, hermanos,...). **Un niño que no se ve capaz de controlar lo que hace, lo que dice o lo que siente es un niño que no se siente competente en sus habilidades sociales.** Desearía tener más amigos, no tener que pelearse, asistir a más fiestas de cumpleaños, etc.

El niño con TDAH si no es tratado adecuadamente no sólo continuará teniendo dificultades para atender y controlar sus impulsos sino que llegará a rechazarse a sí mismo, a la escuela, a los compañeros o amigos y/o incluso a la familia, mostrándose desmotivado para superar sus dificultades.

NOS PREGUNTAMOS: ¿" NO LO PUEDE HACER" O " NO LO QUIERE HACER" ?

Un niño con una autoestima baja se siente mal consigo mismo, le falta coraje para afrontar retos y puede llegar a sentirse infeliz o hacer sentirse infelices a las personas que le rodean.

No es lo mismo un niño que piensa "como soy muy listo lo sabré hacer" que otro que piensa "no podré conseguirlo nunca". El primero lo intentará mientras que el segundo abandonará antes de intentarlo o ante la mínima dificultad.

Cualquiera de nosotros cuando debemos enfrentarnos a algo que nos cuesta o desagrada preferimos evitarlo o rechazarlo, por lo tanto, en muchas ocasiones, el niño con TDAH con una autoestima baja, ante tareas que le resultan dificultosas prefiere no tenerlas que realizar, pudiendo mostrar este bajo nivel de autoestima de diferente modo:

- Dice: "no lo quiero hacer, pues me cuesta y no lo conseguiré", este niño **expresa abiertamente sus dificultades**.
- Dice: "lo haré después, ahora no puedo", hace intentos para evitar la tarea, no expresa abiertamente sus dificultades y **trata de esconder su sentimiento de incapacidad**.
- Dice: "no lo pienso hacer, esto es para niños pequeños, es una tontería, es super fácil", de forma encubierta lo que nos está expresando es que le resulta difícil y **se enmascara haciéndose el "chuleta" o prepotente**. Es importante no confundir a este niño con un niño con una alta autoestima.



CÓMO MEJORAR LA AUTOESTIMA EN CASA

Para mejorar la autoestima desde casa se pueden tener en cuenta las siguientes consideraciones:

- **Comentarle todos los aspectos positivos de su conducta.** Cuando a la madre de Miguel le preguntamos si felicita a su hijo cuando éste permanece en silencio jugando en su habitación, ella nos responde: "¡no!, Pues creo que eso es lo normal, así lo hace su hermano". Debemos entender que para Miguel no es fácil permanecer en su habitación, colgar su cartera al llegar a casa o ponerse a hacer sus deberes cuando se le pide. Hará falta que elogiemos y felicitemos cualquier conducta que para él sabemos resulta difícil (debido al trastorno).
- **Ayudarlo a analizar correctamente sus problemas.** Mientras Nuria hace sus deberes a menudo comete errores, olvida anotar la respuesta del problema o el número que se llevaba en la resta y, cuando se lo mostramos, ella se repite "es que soy tonta". Debemos ayudarla a analizar que no ha sido una cuestión de inteligencia sino de atención (decirle: "te has distraído").
- **Ayudarlo a aceptar sus propias limitaciones.** Para conseguir que el niño o joven se acepte a sí mismo hace falta primero una aceptación por parte de quienes le rodean, valorando y aceptando sus competencias y dificultades. A través de la empatía, es decir, dando a conocer al niño que comprendemos sus sentimientos o preocupaciones, podemos ayudarle a que entienda que todos tenemos dificultades en algunas áreas y capacidades en otras.
- **Tratarlo siempre con respeto.** Evitar frases como "eres un gandul", "eres malo" o "eres un irresponsable" e intentar sustituirlas por "entiendo que te de pereza pero recuerda que cuando antes lo acabes antes podrás salir a jugar" o "si dejas tus juguetes desordenados después te cuesta encontrarlos". Evitar en todo momento comentarios que ridiculicen lo que dice o su comportamiento. Evitar también el lenguaje irónico, ya que éste es ambivalente (las palabras dicen una cosa pero en realidad el mensaje es otro, como: "sí, sí... , supongo que lo harás igual de bien que siempre, ¿verdad?").

CÓMO MEJORAR LA AUTOESTIMA EN EL AULA

Un niño con baja autoestima dentro del aula mostrará un rendimiento inferior al que querríamos. Por ello la importancia de dedicar tiempo a incrementarla. Podemos tener en cuenta las siguientes orientaciones:

- **Aceptar las dificultades** que supone tener un alumno con TDAH en clase (supondrá supervisar más a menudo su agenda pues le costará anotar los deberes de forma correcta y no utilizarla como medio de transmisión de mensajes negativos sobre su conducta o rendimiento).
- Una vez conocidas estas dificultades es más fácil **identificar sus esfuerzos** y elogiarlo cuando realice alguna cosa bien hecha. Hace falta que le felicitemos y le reconozcamos sus éxitos, por pequeños que sean, y siempre teniendo en cuenta el grado de esfuerzo que para él ha supuesto.
- **Ofrecer un mayor grado de confianza** en él y en sus competencias. Decirle: *“ayúdame, me gusta saber que puedo contar contigo”*. Poco a poco ir ofreciéndole mayor número de responsabilidades, aunque requieran de nuestra supervisión. Así, a su lado, a la vez que iremos reforzando sus pequeños éxitos le dedicaremos ayuda, tiempo y afecto.
- Intentar **modificar nuestro lenguaje** para evitar el tan temible NO (*“no corras, no has hecho los deberes, no molestes a tus compañeros...”*). Practicar la **comunicación asertiva**, donde le diremos al niño lo que esperamos de él mostrándole cuál es la conducta adecuada (decir: *“camina despacito”* o *“me alegro mucho cuando traes los deberes”*).
- **Evitar la acusación, la ridiculización y la falta de respeto**. Para expresar sentimientos negativos, cuando estamos enfadados con él, es muy conveniente utilizar la siguiente fórmula: *“yo me siento...”* *“cuando tú...”* *“porque...”* (*“yo me siento triste cuando tú no traes tus deberes porque veo que no avanzas todo lo que podrías”*).
- **Potenciar actividades que fomenten la integración social** del niño con TDAH dentro del grupo-clase (trabajos en grupo, dinámicas, juegos...).

¡RECUERDA ESTOS 5 PUNTOS CLAVE PARA MEJORAR LA AUTOESTIMA!

1. **¡Acéptalo!**. Hazlo sentir único, valóralo a él como persona y no valores sólo sus éxitos y competencias.
2. **¡Descubre qué tiene de especial y díselo!**. Practica el elogio, teniendo en cuenta sus dificultades y el grado de esfuerzo que ha empleado, comentando todos los aspectos positivos de su conducta.
3. **¡Cree en él!**. Ofrece mayor confianza en tu hijo o alumno. Propónle responsabilidades acompañadas de tu supervisión, ayuda y afecto. Puedes empezar ofreciéndole actividades donde sabes que fácilmente puede conseguir éxitos.
4. **Analiza tus mensajes**. Que éstos se conviertan en mensajes positivos que le indiquen qué esperamos de él (sin olvidar dónde se encuentran sus dificultades). Marcando límites claros potenciamos el autocontrol del niño o joven con TDAH.
5. **Haz uso del lenguaje de la autoestima**. Mejora tu comunicación con él. Utiliza un lenguaje positivo y evita acusaciones, ridiculizaciones y/o comentarios irónicos. Intenta substituir el verbo “ser” por el verbo “estar”.

Por ejemplo, en lugar de decirle: *“eres un desordenado”*, podemos decirle: *“tu pupitre está desordenado”*.

De esta forma no atacamos su autoestima, lo que hacemos es mostrarle la conducta correcta.

