

Modelo cognitivo-conductual del TDAH en los adultos

De acuerdo con nuestras investigaciones y experiencia en el trabajo terapéutico con adultos que padecen TDAH, hemos creado un modelo cognitivo-conductual para formular su presentación. (...)

A causa de sus discapacidades neuropsicológicas permanentes, como una concentración deficiente, olvido, dificultades de resolución de problemas y la necesidad de una gratificación inmediata, es probable que los adultos con TDAH hayan experimentado varios sucesos de vida negativos. Dichas experiencias incluyen un bajo aprovechamiento académico, dificultades ocupacionales, problemas para crear y mantener tanto amistades como relaciones íntimas, así como experiencias asociadas con la búsqueda de novedad y conductas de riesgo.

Al enfrentarse a ciertas situaciones o tareas, como encuentros sociales, afrontar el conflicto o tener una entrevista, las personas con TDAH pueden encontrarse con que sus discapacidades neuropsicológicas obstaculizan su desempeño. Debido a un historial de fracasos, estos individuos pueden ser propensos a apreciar de manera negativa una situación con un sesgo pesimista. Es posible que el fracaso afecte su autoestima; es probable que empiecen a dudar de sus propias habilidades y, como en una profecía ineluctable, esperen el fracaso en un futuro. Tras una apreciación negativa, un individuo puede involucrarse en conductas negativas, como la agresión física y verbal o puede aislarse o involucrarse en un enfrentamiento maladaptativo, como el abuso de sustancias. Es probable que tengan pensamientos y creencias negativos acerca de sus habilidades y enfocarse en sus debilidades. La combinación de la conducta negativa y las creencias o pensamientos negativos puede inducir o empeorar una etapa anímica negativa como la ansiedad, la frustración o la ira. Encontrarse en un estado anímico negativo significa que un individuo tiene más probabilidades de valorar una situación subsiguiente de manera negativa, y entonces el ciclo continúa.

Sin embargo, existen evidencias tanto anecdóticas como de investigación que sugieren que los adultos con TDAH tienen capacidades para la revaloración o la reestructuración cognitiva de situaciones estresantes (Young, 2005).

Es posible que el ciclo negativo mismo se convierta en una fuerza motivacional que impulse el cambio en una situación. (...) Aunque los adultos con TDAH pueden involucrarse en un proceso espontáneo de revaloración, es posible que esto reciba influencias negativas a causa de sus discapacidades cognitivas, lo cual daría como resultado que el proceso se volviera disfuncional o que fracasara. Sin embargo, un ciclo es reintroducido por el individuo con TDAH para reestructurar de manera positiva el resultado negativo, lo cual lo conduce a intentar una vez más con la esperanza de alcanzar el éxito. Esto explica la resiliencia que suele encontrarse en las personas con TDAH y que sugiere que están apoyadas por una creencia en la autoeficacia. Por lo tanto, la forma en la que interactúan se asocia con su habilidad para compensar y adaptarse continuamente. Este aspecto adaptativo del síndrome también puede expresarse como características de personalidad, creativas y emprendedoras (Young, ob. cit.).

Fragmento del libro "TDAH en Adultos: Una guía psicológica para la práctica",
por S. Young y J. Bramham, 2007.