

## La “Desafortunada Mentalidad del Adulto con TDAH”

Robert B. Brooks describe la **“desafortunada mentalidad de los adultos con TDAH”**, consecuencia de sus experiencias vitales influenciadas negativamente por sus déficits neuropsicológicos. Algunas de las creencias que la configuran son las siguientes:

**"No tengo demasiado control sobre mi vida. "** Una de las señas de identidad de una mentalidad positiva es tener una sensación de control sobre lo que ocurre en la vida de uno, junto con una evaluación realista de aquellas áreas sobre las que se tiene control y las que están más allá de la esfera de la influencia. Las características del TDAH contribuyen a una sensación de no tener el control.

**"Cuando tengo éxito es por suerte o casualidad."** En relación con esta primera característica, la investigación indica que, a diferencia de los adultos con una alta autoestima, los individuos con TDAH y baja autoestima suelen atribuir el éxito a factores fuera de su control, tales como la suerte, el azar o el destino. Teniendo esta creencia es difícil para ellos sentirse confiados acerca de experimentar algún éxito en el futuro.

**"Las situaciones en las que fracaso indican mi fracaso como persona."** Los adultos con una alta autoestima suelen creer que los errores son experiencias para aprender, en lugar de sentirse derrotados por ellos. Los errores se atribuyen a las variables que se pueden modificar. Sin embargo, los individuos con TDAH son vulnerables a pensar que no se puede corregir la situación o superar el obstáculo. Empiezan a creer que, independientemente de lo que hacen, conseguirán pocos o ningún resultado positivo. Esperan fallar y, por lo tanto, se retiran ante desafíos.

**"Soy menos dignos/bueno que los otros."** Si uno se encuentra con muchas situaciones de fracaso, es fácil entender cómo se ve afectada negativamente su autoestima.

**"El mundo es injusto."** Las personas con TDAH a menudo creen que las situaciones y las personas son injustas. Se quejan de sus jefes, cónyuges y otros. Aunque a veces puede haber justificación a estas quejas, a menudo representan enfado por sentirse incomprendidos y no tener sus demandas satisfechas.

**"Tengo poco o nada que ofrecer al mundo. "** El sentido de la autoestima y la dignidad se nutre cuando los individuos sienten que están contribuyendo a su mundo. Muchos adultos con TDAH no sienten que aportan nada positivo.

Fragmento traducido de “Changing the Mindset of Adults with ADHD”, por Robert B. Brooks.

Capítulo 7 del libro “Clinician’s Guide to Adult ADHD: Assessment and Intervention”, 2002.