

CONCEPTUALIZACIÓN DEL TDAH ADULTO DESDE EL MODELO COGNITIVO CONDUCTUAL

El modelo cognitivo conductual es un marco de referencia usado para organizar y entender las dificultades por las que los clientes buscan ayuda (J. S. Beck, 2011; Dobson et. al., 2018). (...)

Las **experiencias del desarrollo** son importantes porque son los materiales a partir de los cuales las personas encontramos sentido a nuestro mundo y formamos nuestras normas, esquemas y creencias necesarios para navegarlo. (...) Es cómo estos eventos son vistos, sentidos y codificados en el sistema de generación de significados de cada persona lo que es relevante para la TCC. (...)

- 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.

Los **esquemas** son estructuras o categorías mentales usadas para evaluar, interpretar y recabar información de las experiencias pasadas para su uso futuro. (...) Pueden ser adaptativas en un contexto y maladaptativas en otro. Es esta disonancia la que lleva a dificultades funcionales y sufrimiento. Las **creencias básicas** son las expresiones personalizadas de estos esquemas genéricos que forman las normas vitales para una persona. Estas creencias, normas y esquemas no conscientes son frecuentemente reveladas por las descripciones de los pensamientos de los clientes que parecen agruparse alrededor de temas recurrentes. (...) Las creencias adaptativas y útiles promueven un buen funcionamiento y respuestas saludables a las situaciones. Por otro lado, esquemas y creencias maladaptativos generan estrategias compensatorias, un componente clave en la conceptualización de la TCC. Las **estrategias compensatorias** son reacciones influenciadas por los esquemas que parecen adaptativas pero que mantienen las creencias maladaptativas. También pueden ser entendidas como comportamientos contraproducentes, aunque cuando se observan desde la conceptualización de la creencia que las pone en marcha parecen tener sentido. (...)

- Debido a un probable historial de fracasos, los adultos con TDAH pueden ser propensos a interpretar una situación con algún tipo de sesgo negativo. Es posible que el fracaso afecte su autoestima, que empiecen a dudar de sus propias habilidades y, como en una profecía ineludible, esperen el fracaso en un futuro.

Los esquemas y las creencias básicas establecen el escenario para las reacciones y las interpretaciones de las personas acerca de los eventos en su día a día, tanto de forma adaptativa como maladaptativa. Consecuentemente, es la revisión de estas reacciones lo que elicitó pensamientos negativos automáticos. (...) Los **pensamientos negativos automáticos** son rápidas interpretaciones de los eventos, que se interponen entre los eventos y las reacciones del individuo. Entender que los pensamientos automáticos pueden estar distorsionados o ser de poca ayuda permite considerar otras formas de entender situaciones problemáticas, incluyendo aquellas que requieren un cambio de conducta para manejarlas eficazmente (una estrategia de afrontamiento). Los pensamientos modificados adaptativamente tienen efectos en la cadena de otros pensamientos, emociones, comportamientos y reacciones físicas. (...)

- Tras una apreciación negativa, una persona con TDAH puede involucrarse en conductas disfuncionales, como la agresión física o verbal, puede aislarse de la situación o involucrarse en un enfrentamiento maladaptativo, como el abuso de sustancias. Es probable que tengan pensamientos y creencias negativos acerca de sus habilidades y que se enfoquen en sus debilidades. La combinación de la conducta negativa y las creencias o pensamientos negativos puede inducir o empeorar una reacción emocional negativa como la ansiedad, la frustración o la ira. Encontrarse en un estado emocional negativo significa que un individuo tiene más probabilidades de valorar una situación subsiguiente de manera negativa, y entonces el ciclo continúa.

Así, la esfera cognitiva juega un papel mediador crucial en potenciar la implementación de las esenciales estrategias conductuales de afrontamiento.

Adaptado de “Rethinking Adult ADHD. Helping clients turn intentions into actions”, de J. Russell Ramsay (2021) y de “TDAH en Adultos: Una guía psicológica para la práctica”, de S. Young y J. Bramham (2007).