



# VIVENCIAS DE ADULTOS JÓVENES CON TDAH

*Experiences of young adults with ADHD*

**SOFÍA BARRIOS**

Universidad Rafael Urdaneta, Maracaibo, Venezuela

E-mail: [Sofitabarriosb@gmail.com](mailto:Sofitabarriosb@gmail.com)

**JOSÉ VALBUENA**

Universidad Rafael Urdaneta, Maracaibo, Venezuela

E-mail: [byjoserrafael.1@gmail.com](mailto:byjoserrafael.1@gmail.com)

Admisión: 30-01-2024  
Aceptación: 24-02-2024

## RESUMEN

El presente estudio tuvo como objetivo comprender cómo es la vivencia en adultos jóvenes con diagnóstico del Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad, para esto se realizó una entrevista semi-estructurada a informantes con edades comprendidas entre los 20 hasta los 40 años con la presencia de dicho diagnóstico, siendo analizado mediante el método hermenéutico a razón de realizar una categorización pertinente del estudio cualitativo, bajo el paradigma interpretativo y método de investigación fenomenológico. Los resultados se basaron en el tema central "Vivencias de Adultos Jóvenes con TDAH", el cual se conformó por cinco categorías, siendo estos: el conocimiento del trastorno, las emociones, las vivencias en la cotidianidad, las dificultades que enfrenta el adulto con el diagnóstico y las herramientas que utiliza en su día a día, donde los informantes demostraron a lo largo de la investigación conductas y emociones características del trastorno de una manera más intensa y profunda, afectando áreas laborales, económicas, amorosas, a la vez que su autoestima, autopercepción y dificultades en el contacto con el ambiente que les rodea.

**PALABRAS CLAVE:** Vivencias, adultos jóvenes, TDAH.

## ABSTRACT

*The aim of this study was to comprehend the experience of an Attention Deficit Hyperactivity Disorder diagnosis in young adults, for this purpose a semi-structured interview was conducted with informants between the ages of 20 and 40 with the presence of such a diagnosis, being analyzed by the hermeneutic method in order to perform a relevant categorization of the qualitative study, under the interpretative paradigm and phenomenological research. The results were based on the central theme "Experiences of Young Adults with ADHD," which consisted of five categories: knowledge of the disorder, emotions, and experiences in daily life, difficulties faced by adults with the diagnosis, and tools used in their daily lives. Throughout the study, the participants demonstrated behaviors and emotions characteristic of the disorder in a more intense and profound way, affecting areas such as work, finances, relationships, self-esteem, self-perception, and their ability to interact with their environment.*

**KEY WORDS:** Vivency, Young Adults, ADHD.

**COMO CITAR:** Barrios S. y Valbuena, J. (2024). Vivencias de Adultos Jóvenes con TDAH. *Sistemas Humanos*, 4(1), 10-30 pp

## INTRODUCCIÓN

El Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH), se define como uno de los trastornos más frecuentes de las primeras etapas de la vida como la niñez, y recientemente se identificó que perdura hasta la adultez, siendo ignorado durante varios años en cuanto a su incidencia e implicaciones emocionales y sociales en esta etapa, carentes de explicación o definición de dichas dificultades en su desarrollo de vida, aun siendo este un trastorno de origen fundamentalmente biológico, el cual acompaña a la persona durante su ciclo vital. El DSM-5 define el TDAH como un trastorno del Neurodesarrollo con un patrón persistente de desatención y/o hiperactividad-impulsividad que interfiere con la función o el desarrollo del sujeto, es decir, sus síntomas obstaculizan el funcionamiento social, académico o profesional o disminuyen la calidad de estos, siendo este, diagnosticado en la mayoría de los casos, desde la infancia, dejando muchas veces de lado la importancia y las consecuencias que trae en el desenvolvimiento de la vida adulta (APA, 2013).

Es a partir de la publicación del DSM-5 en 2013, cuando se añaden criterios para el diagnóstico del TDAH de la edad adulta. Es por eso que la variedad de criterios, fuentes de información y herramientas de evaluación pueden tener un impacto en los datos de prevalencia para este trastorno. Cabe señalar, que los niños y adolescentes con TDAH tendrán características de este trastorno aún en la vida como adultos. De hecho, al ser este de origen biológico, persiste durante toda la vida y se ha presentado en personas mayores de 55 años. Por mucho tiempo, se tuvo la creencia de que las consecuencias del TDAH se manifiestan hasta la adolescencia, considerando que en la edad adulta este trastorno se manifestaría en otras patologías como los trastornos de personalidad, sin embargo, estudios demuestran que este trastorno persiste en personas que fueron diagnosticadas desde la niñez (Aguilera & Acosta, 2019).

Una diferencia importante en la clínica del adulto comparada a la niñez, es como la hiperactividad se encuentra en disminución, observándose un adulto prominentemente desorganizado, olvidadizo, que utiliza de manera poco eficiente su tiempo e inicia muchas tareas, no obstante, finaliza pocas. El trastorno involucra las distintas áreas sociales en las que el individuo está inmerso como la calidad de los vínculos que establece en el colegio, universidad, trabajo. Las personas con TDAH mayormente pueden no darse cuenta cómo su conducta afecta a los demás, interrumpiendo conversaciones o discusiones, irrespetando el turno de palabras, e incluso molestando a las personas por transgredir las normas sociales de forma inconsciente (Ortiz León, 2016).

Autores como Barkley (1997) y Brown (2006), han señalado varias dificultades catalogadas como esperadas para el TDAH. Entre los más prevalentes destaca un déficit en las funciones ejecutivas; como un problema de origen psicológico, ya que, tales funciones no comparten una base biológica común y se refiere a un grupo de funciones cognitivas como atención, capacidad de planificación y memoria de trabajo, que se relacionan con las habilidades cognitivas “mejores” que están conectadas con la capacidad humana de organizar la vida, establecer metas y tomar las acciones necesarias para alcanzar las mismas.

Resulta relevante mencionar que la llegada de la adultez trae consigo nuevos retos y responsabilidades, crisis comunes como independizarse, la búsqueda de compañía, aquello que se hizo y se dejó de hacer toman más peso en esta etapa, introduciendo al adulto en un intenso debate de estancarse o seguir adelante. Las dificultades internas de la adultez se encuentran en un contraste entre los valores y discrepancias propios, donde la persona compara los valores personales del sí mismo ideal versus el sí mismo real, la distancia entre estas son la clave del nivel de la autoestima en la persona, y es influenciada a su vez por el entorno social. En el pasado era incluso más evidente estas situaciones de crisis, como terminar la escuela, irse de casa de sus padres, conseguir un trabajo, casarse y tener

hijos, como eran las esperadas para cualquier individuo, sin embargo, eran situaciones de las que más temprano que tarde pasarían a ser una presión para ellos (Rosenberg, 1979).

Despojándose de lo que se considera esperado para su etapa, un adulto joven busca desarrollar su sentido de identidad, lograr la versión más cercana a la ideal para sí mismo y su entorno, busca forjarse una visión propia del mundo, al integrar y sintetizar lo que percibe y sabe, hacerse cargo de planear el curso de la propia vida, para ser parte de la concepción de sí mismo que la persona busca desarrollar. Erikson (1950), planteaba que la búsqueda de la identidad era una tarea a largo plazo centrada principalmente en la adolescencia. Es posible que en las personas con TDAH, exista una distorsión en la concepción del "Self" en relación con el trastorno; la visión del sí mismo parte de la creación de la imagen propia ideal poniéndose en perspectiva con la imagen real, esto basado en experiencias vividas y en la influencia del ambiente en el que se desarrolla, por ser esta la percepción de su entorno y el significado que le otorga a dicha experiencia (Rogers, 1970).

Asimismo, la adultez temprana es una etapa que supone un espacio para el crecimiento, expansión y desarrollo, así como la libertad de adoptar diferentes roles. Sin embargo, es un momento crucial en el que las responsabilidades del papel adulto se solidifican gradualmente, al generar situaciones que alteran el equilibrio emocional de la persona. Es decir, la inteligencia emocional se ve afectada en gran manera debido a la presencia del trastorno, como propone Goleman (1995), esa capacidad de reconocer y gestionar las emociones, tanto internas como las de los demás individuos en el ambiente que lo rodea, es esta adaptabilidad en cuanto a los cambios emocionales, así como en el relacionamiento interpersonal, de las áreas que se ven mayormente afectadas en los individuos con la presencia del TDAH, siendo un desafío que no se suele mencionar. Las personas con TDAH tienen las mismas emociones que los demás; no obstante, la diferencia es que a menudo sienten estas emociones con más intensidad y una duración más prolongada, que afecta con mayor intensidad la vida diaria. Por este motivo, tienden a sentirse agobiados por el desánimo, la frustración o la ira, abandonan muy rápido lo que sea que estén realizando, evitan interactuar con otros, lo que ocasiona baja autoestima, problemas en sus relaciones y dificultades en la escuela o el trabajo (Alpizar, 2019).

En cuenta a lo planteado con anterioridad, se denota que los adultos con TDAH presentan problemas o conflictos, en la mayoría de los casos, a la hora de realizar funciones tales como prestar atención, iniciar y detener acciones, permanecer alerta, ejercitarse y usar la memoria a corto plazo (National Institute of Mental Health [NIMH], 2021). Los problemas de impulsividad y atención pueden conducir a accidentes relacionados con el trabajo, así como accidentes domésticos y de tráfico, y problemas con las relaciones interpersonales, como resultado de los sentimientos de tristeza y fracaso. Existen casos de abuso de sustancias y alcoholismo donde el trastorno presenta un factor de riesgo que es independiente del consumo de cualquier sustancia en particular demuestra que la tasa de uso/abuso de sustancias en pacientes con TDAH no tratados, es mayor que en la población general. Así como las sustancias, también se ha mostrado que los adultos con la presencia de dicha sintomatología, tienen tres veces más probabilidades de perder su trabajo, experimentar más cambios de trabajo y recibir un salario más bajo por terminar su trabajo, así como más probabilidades de presentar multas por la velocidad, la pérdida de los privilegios de conducción y los accidentes de lesiones físicas (Reilley, 2005).

Dado este motivo, resultó importante abordar esta realidad desde las vivencias de los adultos jóvenes con este trastorno, teniendo en cuenta que las experiencias de la persona en cuanto a lo que esta vive en su día a día, es el sentido que le asigna a su entorno. Las vivencias se definen en la psicología como una experiencia psíquica que se vive con una gran intensidad emocional y que, como consecuencia de ello, deja una huella en la vida del sujeto. Estas son únicas de cada persona, cada quien se desarrolló en un ambiente histórico socio-cultural distinto, aunque compartan características, existen a su vez

vivencias esperadas para las etapas evolutivas de cada persona. (Vygotsky, 2009). Por ende, se formuló la interrogante ¿Cómo son las vivencias de los adultos jóvenes diagnosticados con TDAH?, ya que la influencia del mismo en la percepción del mundo y del sí mismo resultó un fenómeno de gran interés investigativo para la aplicación y el conocimiento en cuanto a la vida diaria.

## MATERIALES Y MÉTODOS

El análisis de las experiencias de vida de adultos jóvenes con TDAH se realizó a través de un paradigma interpretativo, puesto que este ofrece una visión basada en la comprensión de las vivencias y experiencias de los individuos, explorado mediante el discurso de los informantes, su perspectiva de la realidad.

En este sentido, la metodología utilizada fue cualitativa, por permitir clasificar, explicar y dar respuestas a interrogantes no solo de los investigadores, sino del informante en sí. Al tratarse de las experiencias de vida de la población con el trastorno, se obtuvo información importante sobre realidades desconocidas para los investigadores, mediante un método fenomenológico, que describiese las experiencias vividas del ser humano en su propio mundo.

La técnica de recolección de información fue la entrevista semiestructurada, por ser el recurso más pertinente para indagar sobre las experiencias de los participantes. Los informantes clave fueron cuatro (4) adultos jóvenes con edades comprendidas entre 20 y 40 años, de género masculino y femenino, residenciados en Maracaibo, Venezuela, como criterio distintivo de selección se solicitó un informe psicológico y diagnóstico validado del Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad, y ser referidos por los psicólogos tratantes.

Las entrevistas se organizaron y realizaron de manera presencial en un ambiente controlado y cómodo para el participante, con una duración de alrededor de cuarenta (40) minutos cada una, las cuales fueron filmadas con audio y video con consentimiento previo del informante, siendo esta dirigida por ambos investigadores. Las preguntas generadoras utilizadas en la entrevista con los informantes fueron las siguientes;

- ¿Cómo ha sido tu experiencia al compartir tu diagnóstico de TDAH con otras personas?
- ¿Podrías describir alguna situación en la que no prestas atención a detalles importantes?
- Imagina que estás en una situación en la que debes completar una tarea que requiere concentración sostenida. ¿Qué estrategias utilizas para mantener el enfoque?
- ¿Cómo enfrentas situaciones en las que necesitas organizarte y planificar, como por ejemplo, manejar tus finanzas o coordinar eventos sociales?
- ¿Cómo es tu participación en conversaciones con amigos o compañeros de estudio o trabajo?
- ¿Podrías definir con tus palabras qué es la impulsividad?
- ¿Puedes contar alguna situación en la que hayas tomado decisiones de forma impulsiva y qué consecuencias tuvieron?
- ¿Cómo es tu desempeño laboral o académico?

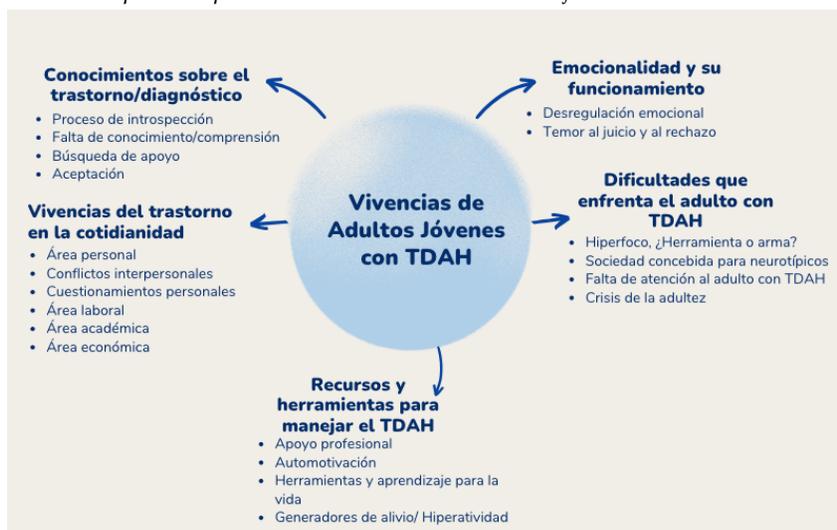
- ¿Puedes describir una situación en la que hayas enfrentado dificultades en el trabajo o en los estudios debido al TDAH?
- ¿Consideras que el TDAH afecta tu capacidad para regular tus emociones?
- ¿Puedes compartir algún ejemplo de cómo manejas situaciones emocionalmente intensas?
- ¿Cómo el TDAH ha influido en tus metas y aspiraciones personales?
- Como cierre se utilizó las siguientes preguntas debido a su significado y la capacidad de expresarse en cuanto a la perspectiva propia de cada informante;
- ¿Qué consejo le darías a alguien que acaba de ser diagnosticado con TDAH en la adultez?
- ¿Qué recursos o estrategias te gustaría haber conocido antes?

Las entrevistas fueron transcritas de manera fiel y exacta gracias al uso de la grabación, plasmada en un documento virtual para luego proceder al análisis del discurso con el método de interpretación hermenéutico, el cual consiste en comprender e interpretar los motivos del comportamiento humano, asimismo se procedió a la categorización mediante un estilo emergente, donde se tomaron aspectos del discurso del informante, para formar las categorías y subcategorías correspondientes, y luego ser revisada a partir de una triangulación de expertos en el tema de estudio, tres (3) psicólogos que trabajan en el área clínica con manejo clínico de la manifestación de este trastorno y sus implicaciones en la cotidianidad de los individuos.

## RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Posteriormente a la aplicación de las entrevistas a los cuatro (4) adultos jóvenes diagnosticados con TDAH, se realizó el proceso de análisis de las entrevistas, para continuar con la construcción de las categorías y subcategorías, por medio de una categorización inicial y triangulación realizada por expertos acerca el tema, que permitió confrontar las ideas propias con las de los profesionales. Las cuales están organizadas de la siguiente manera:

**Figura 1**  
*Mapa conceptual de las vivencias de adultos jóvenes con TDAH*



### CATEGORÍA CONOCIMIENTOS SOBRE EL TRASTORNO/DIAGNÓSTICO

El conocimiento es la base de la sociedad y de la comunicación humana, permite entender el entorno y la visión del mundo mismo, tanto la propia como la ideal. Al verse desde el conocimiento de un trastorno, se puede formar la imagen de la personalidad y destacar así, necesidades que poseen los individuos, tales como el análisis interno, la búsqueda del entendimiento y la aceptación del ser uno con el trastorno que lo acompaña.

#### SUBCATEGORÍA PROCESO DE INTROSPECCIÓN

La persona busca dentro de sí, analiza, examina y reflexiona sobre los propios pensamientos, emociones y experiencias internas, en un proceso de auto-observación que permite tomar conciencia de los propios patrones de pensamiento, comportamiento y tratar de comprender mejor las motivaciones, necesidades y aspectos propios a los cuales no se les había dado la importancia que ameritaba.

“Sí, ha cambiado mucho, más que todo mi capacidad de adaptarme o de integrarme a la sociedad. He mejorado mucho mi confianza, he mejorado mucho mi autoestima, porque he estado aprovechando lo que es esa ambición que me inculcaron, ese vínculo con mi familia por ser mejor.” (I2/ L:185-189)

“Entonces ahí es como que empiezo a indagar más del TDAH y digo vertale, y empiezo a leer también las historias de otras personas que tienen TDAH y que comparten sus dificultades. Y yo como que bueno. Ese sí soy yo.” (I3/ L:174-177)

“Entonces obviamente saber como conductas, cómo nos hace su análisis, su introspección, bueno, fíjate, a mí me cuesta esto, yo soy así toda la vida. Siempre me han dicho resortito este vergacion, quédate quieto, siéntate y quédate quieto. Ese tipo de cosas siempre han estado presentes en mi vida.” (I4/ L:45-50)

#### SUBCATEGORÍA FALTA DE CONOCIMIENTO/COMPREENSIÓN

Muchas veces no se tiene el acceso a la información, o el interés a conocer sobre un tema en específico, sin embargo, en cuanto a los trastornos, esta desinformación conlleva a riesgos que pueden acompañar a la persona que lo lleva consigo, sintiéndose distinto o que hay algo que no funciona como

debería, siendo esta desinformación la principal causa de dificultades en el desarrollo del trastorno en la vida del sujeto.

“Básicamente, son como deficiencias de lo, yo considero, concentración, porque es en lo que más encuentro la referencia de lo que, como te comentaba, eh, me cuesta, me cuesta concentrarme en cosas por más que me interesa, pero es porque básicamente sufro de algo que yo no comprendo muy bien, que me distraigo con mucha facilidad.” (I2/ L:2-7)

#### **SUBCATEGORÍA BÚSQUEDA DE APOYO**

Al verse con un diagnóstico que no se comprende del todo o del cual hay muchas dudas al contrastar las propias experiencias con un tema que poco manejan, se busca ayuda de personas externas, que puedan comprender o manejar mejor el conocimiento del “porqué” de aquello que viven.

“Porque mi pareja es muy comprensiva, muy asertiva. Intenta siempre tener en cuenta que no está con alguien neurotípico, es una persona con un trastorno de neurodesarrollo, que su cerebro es así.” (I1/ L:190-193)

“Más que todo, he hablado con amigos online, con otras personas que también tienen TDAH y es como que a veces ayudamos con estrategias, como que bueno, lo que me sirve a mí, a ver si te sirve a ti. Nos compartimos esas cosas” (I3/ L:50-54)

“Y ahí fue cuando dije ya este peo me puede matar y busqué a mis amigos porque o sea como que yo no me puedo autodiagnosticar, o sea, buscar un profesional, pero todos mis amigos no pueden porque son mis amigos. Pero lo malo de tener amigos psicólogos, ellos no pueden ser tus psicólogos, son tus amigos, claro.” (I4/ L:72-76)

#### **SUBCATEGORÍA ACEPTACIÓN**

El adulto después de conocer y comprender las cosas que siente y vive, entrar en un nuevo proceso donde empieza a identificar y aceptar dichas vivencias y experiencias, reconocer esos aspectos de sí mismo que antes no conocía bien, aprende a vivir junto al trastorno y acepta que este trae consigo.

“Primero que se intente aceptar porque hasta ahora no hay cura. O sea, si lo vamos a tomar como una enfermedad, pues no hay cura. Pero que siempre lo vea como algo positivo. A pesar de que a veces digo que quiero ser normal, también digo que me gusta ser así. A veces sé que tengo cosas positivas.” (I1/ L:348-351)

“Y finalmente así fue que comencé a comprenderme y a raíz de eso, a amarme de verdad. Si ahorita me preguntan si tú te mueres mañana, ¿estás feliz con lo que has, con lo que has vivido hasta ahora? Sí, porque ahora sí me entiendo, ahora sí me quiero y ahora sí me cuido, que son como las tres cosas más importantes que han surgido desde entonces.” (I1/ L:401-407)

“El saber que es una condición que comparte muchas personas y dejar de pensar que hay algo mal conmigo y ya, me ha ayudado bastante a sentirme mejor conmigo misma.” (I3/ L:310-312)

“No sé si le pasa a todo el mundo, pero a mí me pasó, pensé fue eso. O sea, esa frase “viene mal de fábrica”, O sea, estoy dañado, no funciona. Y siento que eso pasa con todo el mundo o no sé, con cualquier trastorno, con cualquier cuestión que a usted le toque y después entender como que el mundo no se va a acabar. Tú no estás mal, solamente que trabajas distinto. Entonces ahora tienes una tarea súper hermosa que es entender cómo trabaja tu cerebro para usarlo a tu favor. Creo que ese el primer

consejo es como que no pienses que viniste roto, solamente dedícate a entender cómo trabajas.” (I4/ L:481-491)

### **CATEGORÍA EMOCIONALIDAD Y SU FUNCIONAMIENTO EN EL TDAH**

Los adultos jóvenes con la presencia del TDAH tienen una tendencia a desarrollar afecciones en la emotividad, contacto social, dificultades para regular las emociones y en el manejo de las mismas, y reportan sentir las de manera más intensa y sin tantos filtros.

#### **SUBCATEGORÍA DESREGULACIÓN EMOCIONAL**

Se considera esta como uno de los factores más incapacitantes del trastorno, puede afectar negativamente la salud mental y el bienestar de una persona. Se ve como la incapacidad de controlar o regular adecuadamente las emociones, lo que puede llevar a reacciones emocionales exageradas o inapropiadas en situaciones cotidianas.

“El TDAH conlleva una regulación emocional muy fuerte y muy triste, por así decirlo. Para mí es así, es muy triste cuando me doy cuenta de que solo era una broma. Por ejemplo, alguien me hace una broma y no la entiendo y me molesto automáticamente y me molesto con esa persona. Es que me doy cuenta de que, yo no sé regular mis emociones y es muy complicado y eso hace la impulsividad” (I1/ L:93-99)

“Me ha pasado que he tenido que salirme de la llamada para no comenzar a insultar a la persona, porque ese es uno de mis métodos no muy bueno para poder regularme emocionalmente, comienzo a soltar ofensas, cosa que no está bien.” (I1/ L:227-231)

“Reaccionar por emociones al instante, es decir, por una, por un comentario, eh, que me afecte, mis emociones pueden resaltar antes de lo que yo haya pensado en sí, actúo antes que haber pensado como actuar.” (I2/ L:59-62)

“A veces con las emociones siento como si alguien me hubiera puesto un trapo encima. Entonces como que la emoción está ahí, pero está dormida y no la puedo accesar.” (I3/ L:127-130)

“Suelo reprimir demasiado la tristeza. También tengo como estas características de que si yo siento que mi opinión te va a hacer daño o te vas a sentir mal, no la digo. O sea, como que cuidando siempre cuidando las emociones de los demás más que las mías. Entonces eso te lleva a acumular un montón de emociones que bueno, al final como que terminas haciéndole daño a la persona.” (I4/ L:311-317)

#### **SUBCATEGORÍA TEMOR AL JUICIO Y AL RECHAZO**

Podría decirse que es aquella ansiedad o miedo que siente la persona al pensar en ser juzgada, rechazada o excluida por otros. Esta puede ser debilitante, y puede llevar a evitar situaciones sociales y limitar las oportunidades, el contacto con el entorno que los rodea.

“Estoy casi segura de que lo desarrollé por un TDAH no diagnosticado y que sé que tengo que cumplir con esas reglas sociales o puede que me juzguen. Entonces intento mantenerme lo más tranquila posible, pero en realidad en mi cabeza estoy a mil.” (I1/ L:341-345)

### **CATEGORÍA VIVENCIA DEL TRASTORNO EN LA COTIDIANIDAD**

El día a día es muy desafiante para las personas que padecen de TDAH, síntomas como la dificultad para concentrarse, la impulsividad y la hiperactividad, pueden interferir con la capacidad

de una persona para realizar tareas cotidianas, como el trabajo o los estudios, y afectan también sus relaciones interpersonales y su desempeño social.

#### **SUBCATEGORÍA ÁREA PERSONAL**

Son los aspectos internos de la persona, que definen sus propias “incapacidades”, al percibir las conductas y vivencias desde una perspectiva de introspección y aceptación.

“El sarcasmo yo no lo comprendo. Pueden, por ejemplo, decirme no sé, Ay!, sí, muy bonita, eso a veces no logro comprender según el contexto. No sé por qué, pero no lo comprendo y cuando eso sucede me molesto con la persona, me molesto a tal punto de que le grabé un audio de cinco minutos diciéndole por qué estoy molesta y por qué tal vez debería dejar de ser sarcástico conmigo.” (I1/ L:105-108)

“Pero si hay ocasiones en las que no puedo, cuando estamos peleando vamos al extremo. Si me dice una broma y no lo entendí, discutimos y no logro perdonarlo rápido. No logro darme cuenta de que es una broma, no puedo. Entonces es complicado.” (I1/ L:197-201)

“Me cuesta, me cuesta concentrarme en cosas por más que me interesa, pero es porque básicamente sufro de algo que yo no comprendo muy bien, que me distraigo con mucha facilidad. Y entonces lo que tú me comentabas sobre el TDAH se me hace como que muy referente.” (I2/ L:4-8)

“Busco como que la excusa, me pongo a conversar con una persona o me distraigo con un videojuego y dejo pasar el tiempo, y estoy concentrado en el juego y sé que en mi mente está retumbando eso que tengo que hacer y sigo con el videojuego en vez de concentrarme en lo que realmente tengo que concentrarme.” (I2/ L:205-210)

“Leer, a veces leer solamente cuando tengo en el hiperfoco con algo, pero de resto me cuesta mucho leer, yo quiero leer algo y no puedo retener la atención.” (I3/ L:116-118)

“Uno de mis defectos es la organización, soy muy organizado para muchas cosas, como el dinero, como no sé qué más inmediatamente, pero también son muy en la casa, o sea, como muchas cosas encima. Pero siempre me gusta tener mi casa ordenada, o sea, las cuentas ordenadas, todo así ordenado, la agenda, la cuestión.” (I4/ L:234-240)

“He aprendido a callarme y a esperar que la persona lo diga. Este cambio de tema, alguna característica también que yo tengo, que a mí me gusta que en un grupo todos participen, o sea, no me gusta que la gente se sienta excluida y me gusta, siempre genero conversaciones, es como que sabemos siete personas y yo hago, yo hago muchas preguntas hablando así como loca. ” (I4/ L:282-287)

#### **SUBCATEGORÍA CONFLICTOS INTERPERSONALES**

Los informantes presentan un conflicto interno el cual externalizan a sus entornos sociales, sea familia, amigos, donde encuentran incomodidades en el trato con los demás.

“Entonces, eh, sí, ha pasado de que me he predispuesto a conversaciones, a reuniones, en las que ya voy mentalizado, en la que cierto comentario puede afectarme directamente porque van directamente hacia mí. Aunque los tiren al aire, van directamente. Entonces me predispongo.” (I2/ L:75-80)

“En el ámbito familiar, porque me trae mucho conflicto con mi mamá porque de repente ella quiere que yo haga algunas cosas o que haga algunas cosas a ciertos tiempos que no son los míos. Entonces eso es un conflicto constante con ella y en el área académica me ha sido muy difícil” (I3/ L:140-144)

**SUBCATEGORÍA CUESTIONAMIENTOS PERSONALES**

Son preguntas que los informantes se hacen a sí mismos con el fin de reflexionar sobre sus propias creencias, valores y acciones, que pueden surgir de la necesidad de entenderse mejor uno mismo, de hacer frente a una situación difícil o de buscar respuestas a preguntas importantes. Los cuestionamientos personales pueden ayudar a las personas con TDAH a reflexionar sobre cómo su trastorno afecta su vida cotidiana, sus relaciones y sus objetivos.

“¿Por qué no puedo no gastarme 100\$ en algo que yo no necesito? ¿Pero por qué me dio el impulso de hacerlo? ¿Por qué no puedo no enojarme por algo tan pequeño? ¿Por qué no puedo cocinar? Algo tan sencillo, algo tan fácil, ¿Por qué mi cerebro no logra encajar los pasos para cocinar?. Es algo frustrante y agobiante.” (I1/ L:131-136)

“Esa distracción que hay en mí. O sea, esa, no sé cómo explicarlo, simplemente que sucede en mí, en mí como tal de no poder. O sea, ¿por qué no lo hago si sé que tengo que hacerlo? Es algo que quisiera como que mejorar.” (I2/ L:214-218)

“Y es como que muchas veces esas mismas cosas, son cosas que uno ya ha intentado hacer. Entonces es como que un poco frustrante, como otra vez lo mismo. ” (I3/ L:183-185)

“Ahí está pasando algo y también es como el malestar que siente la persona ante eso, porque tú puedes decir, bueno es que se me olvidaron las llaves, pero cuando te das cuenta de que se te olvida la llave siempre es como que ¿pero ¿qué pasa conmigo? ¿Por qué siempre dejo las llaves?” (I3/ L:19-23)

“Si yo ahorita te diga, hey, puedo hacer la sesión de pie y caminando porque o sea, tengo ansiedad, entonces es como que ya ahora es mi conducta normal y a la gente a ciertas personas les suele molestar, como que quédate quieto, sentate, o sea, para mí es como no puedo, o sea, necesito caminar, necesito drenar.” (I4/ L:122-127)

**SUBCATEGORÍA ÁREA LABORAL**

Una de las áreas de afección importantes del adulto es el ámbito laboral, como parte de la adultez joven hasta la tardía, que definen el desarrollo de vida del sujeto en un conjunto de socialización, responsabilidades y madurez que el sujeto necesita desarrollar durante el ciclo vital.

“Cuando voy a tener una reunión se me puede olvidar siquiera agendarla o se me olvida cuando estoy hablando qué es lo que estaba diciendo. Menos mal que a veces tengo personas que me dicen “estabas por aquí” o “este era el punto” también un poquito lo de la regulación emocional, si estoy en una reunión debatiendo con alguien. (I1/ L:222-227)

“Entonces, eh, sí, ha pasado de que me he predispuesto a conversaciones, a reuniones, en las que ya voy mentalizado, en la que cierto comentario puede afectarme directamente porque van directamente hacia mí. Aunque los tiren al aire, van directamente. Entonces me predispongo. Es decir, en una conversación en la que hace un ejemplo con equis persona, sé que va referido a mí. ” (I2/ L:75-81)

“A mí me gusta aprender de las personas, de ellas yo aprendo e individual también me destaco. También me destaco, porque siempre me ha gustado ser el mejor en lo que sea, en lo que me vaya a desempeñar. Y diría que hay como que un balance.” (I2/ L:145-149)

“Mi ámbito laboral, yo trabajo con foto y video, trabajo con rodajes, videoclips de comerciales, a lo que me quiero dedicar. Entonces, por lo menos cuando algo me apasiona, o sea, voy a todo esto, le

entregas todo. Creo que es una característica muy positiva, pero por lo menos yo he tenido rodajes de 28 horas, sin parar, es como que tienes este set ármame un concepto de iluminación, móntame las luces que en dos horas llega el artista y tenemos que grabar. Y es como que, Ah, me siento como un niño, como jugando. " (I4/ L:183-191)

"Es como que comienzas con el de miércoles porque es como que es el que te tiene más estimulado y es el que le tiene más ganas. Pues entonces no sé, eso es como una característica que podría afectarte porque primero hiciste lo del lunes termina lo del lunes es organizarse. Organizarse es un pedo, por lo menos para mantenerte estimulado." (I4/ L:216-221)

"Yo trabajo desde los 16 años, siempre trabajo bajo presión. Entonces me sé manejar muy bien bajo presión, tanto que mi cerebro me autosabotea y me hace procrastinar o me hace distraerme con miles de cosas. Y cuando me falte una hora, cuando esté en el límite exacto, me llevo al límite, porque sé que esa es mi zona de confort. Irónicamente, en el momento de mayor estrés es cuando más rápido trabajo y es como que ya marico, tienes que entregarlo a las seis, son las cinco y diez, apúrate." (I4/ L:248-256)

#### **SUBCATEGORÍA ÁREA ACADÉMICA**

Importante en la adultez joven, siendo el principal ente donde este se desenvuelve y prueba sus capacidades en distintos ámbitos, al cumplir con responsabilidades de tiempo, conocimientos, exigencias y constante intento de superación personal.

"En cuanto a lo académico, este, me he llevado mucho con el tiempo límite, es decir, si hay un examen para la semana que viene, estudio en la madrugada del mismo día, saco 20, sí, pero es agotador tener que levantarme siempre a las 3:00 o 4:00 solamente para estudiar, cuando yo podría utilizar alguna técnica o método que puede utilizar cualquier otra persona para estudiar." (I1/ L:231-236)

"Buscaban como que explicarme de manera diferente. Incluso ya en el colegio, en el liceo, eh, yo prestaba atención en clases y aparte de las clases que yo veía con mis profesores el día a día, yo tenía que ver clases aparte con otros profesores que utilizaban otros métodos de enseñanza, porque por más de que yo veía no entendía, pero era que estaba, no sé, yo veía, pero mi mente estaba en otro lugar y tenía que buscar por otros métodos que me explicaran de otras maneras." (I2/ L:20-27)

"A mí me empezó a costar mucho en la parte académica, organizarme y realizar las cosas y era como que a pesar de que yo sabía lo que tenía que hacer y cómo lo tenía que hacer. No podía hacerlo. Entonces, sobre todo online." (I3/ L:29-33)

"Es el área de estudio en la que más me cuesta y la parte de la motivación. Es muy difícil, o sea, porque es como que uno quiere salir bien, uno quiere estudiar, pero, o sea, no solamente es el estudiar, sino para uno entender, tiene que organizar antes el estudio, lo que es material, lo que vas a hacer y así, que entonces, esa es una de las cosas que más me cuesta y una de las cosas que estoy trabajando en terapia." (I3/ L:85-91)

"Me siento mal porque, o sea, no me gusta el molestar a los profesores o el tener que "profe porfa, ¿podría entregarlo mañana?". No me gusta tener que hacer eso. Pero si lo he tenido que hacer muchas veces." (I3/ L:257-260)

**SUBCATEGORÍA ÁREA ECONÓMICA**

La misma impulsividad lleva a realizar gastos y manejos inadecuados de la economía de la persona que vive el trastorno en la mayoría de los casos, donde sienten que pueden gastar lo que tienen sin mirar lo necesario que sea o el ahorro que pudiesen tener.

“A veces nos encontramos con cosas que queremos, pero no podemos comprar en el mismo momento, y me llegué a gastar una vez 60\$ en un juego que jugué y no me gusto. Lo bueno fue que pude recuperar el dinero, pero mi pareja me dijo “date cuenta, date cuenta”. Mira, aquí es donde tú tienes que comenzar a darte cuenta de tu impulso” Entonces las finanzas lo que hago es que me llega el dinero de lo que trabaje en esta quincena. Pago la factura que tenga que pagar, internet, el teléfono, y no vuelvo a ver la cuenta hasta que pueda pagar lo que se supone que quiero, por ejemplo, la universidad. No la vuelvo a ver. No puedo ver esa cuenta porque si veo el dinero que tengo, voy a querer gastarlo.” (I1/ L:178-188)

“Si me pasa mucho, me pasa mucho, porque tengo como objetivos en la vida ahorrar para muchas cosas que incluyen a mi persona como tal individualmente y a mi familia. Y hay otras cosas que por capricho quiero y se van, mi dinero se va más por esos caprichos que por el ahorro. Esa última me pasa mucho” (I2/ L:222-226)

**CATEGORÍA DIFICULTADES QUE ENFRENTA EL ADULTO CON TDAH**

Todos los trastornos traen consigo dificultades que afectan la vida diaria de los sujetos que los poseen, sumado a la entrada a la adultez, es un periodo difícil en todo aspecto, tanto emocional, social, económico, es el momento de la vida donde se internalizan muchos procesos y entran cuestionamientos, tanto internos como creados por la sociedad.

**SUBCATEGORÍA HIPERFOCO, ¿HERRAMIENTA O ARMA?**

El hiperfoco es un estado de concentración intenso en el que la persona con TDAH puede sumergirse en una tarea o actividad que le resulta interesante o estimulante. La persona puede estar completamente absorta en la tarea y perder la noción del tiempo y del entorno que la rodea. El hiperfoco puede ser una herramienta útil en situaciones en las que necesitan concentrarse en una tarea específica, como el trabajo o los estudios. Sin embargo, también puede ser un arma de doble filo, ya que puede llevar a la persona a descuidar otras tareas importantes o aislarse socialmente.

“El hiperfoco. Eso es una de las cosas que más me gusta. Bueno, es un arma de doble filo, pero es muy buena a veces. Cuando uno tiene TDAH, bueno, el nombre lo dice, déficit de atención, pero realmente no es que nos falta atención, es que la ponemos en algo que no deberíamos ponerlo en ese momento.” (I1/ L:148-152)

“El hiperfoco. Entonces hay personas que ven eso como un superpoder, pero para mí no, o sea, para mí no tiene nada de bueno, porque a veces, por ejemplo, yo quiero ponerme a trabajar en un ensayo que tengo que hacer y no, o sea, mi foco es el juego que estoy jugando y yo paso todo el día jugando. Y no hago más nada. O sea, no sé, realmente no, no sé qué característica buena podría decir.” (I3/ L:107-113)

“Es una característica que no hablo mucho del TDAH es el hiperfoco, o sea, así cómo algo nos puede simplemente dejar de llamar la atención y le quitamos la atención, hay cosas que nos podemos como súper concentrar, o sea, a nivel de que de verdad dejas de lado tus necesidades fisiológicas, como que de repente, tengo siete horas aquí sentado en la computadora haciendo este video que me encanta

y he estado tan concentrado en esto que he olvidado comer, hacer pipí y hacer pupú, lo que sea, me entiendes?" (I4/ L:21-28)

#### **SUBCATEGORÍA SOCIEDAD CONCEBIDA PARA NEUROTÍPICOS**

Se podría decir que la sociedad está diseñada y estructurada para personas que no tienen trastornos neurológicos o de desarrollo. Significan que muchas de las normas, expectativas y estructuras sociales se basan en suposiciones sobre el comportamiento y la cognición "normales" o "típicos". En la sociedad, se tiende a valorar características como la sociabilidad, la comunicación verbal fluida y la capacidad de atención prolongada, lo que puede excluir o discriminar a personas con trastornos neurológicos que no cumplen con estas expectativas, como es el caso del Autismo y del TDAH.

"Bueno, vivir con TDAH es complicado porque la sociedad no está hecha para él todavía, esperemos más adelante, pero todavía no está hecha para las personas Neurodivergentes. Está hecha al pie de la letra para vivir neurotípico, pero para nosotros todavía se nos hace complicado algunas cosas y que de verdad me gustaría en algún momento que hasta investigaciones así logren dar luz a otras personas de cómo nos sentimos y de cómo nos gustaría que a veces comprendieran ciertas cosas." (I1/ L:380-387)

#### **SUBCATEGORÍA FALTA DE ATENCIÓN AL ADULTO CON TDAH**

La falta de atención es una de las características principales y más resaltantes del TDAH, y lo constituye las letras "DA". En adultos con el trastorno, pueden tener dificultad para enfocarse en una tarea por períodos prolongados de tiempo, lo que afecta en su capacidad para completar tareas y proyectos en el trabajo o en la escuela. Además, de dificultades para seguir conversaciones o instrucciones, lo que puede interferir sus relaciones interpersonales.

"Diría que es la falta de interés y las tasas de suicidio en el TDAH, porque TDAH es uno de los trastornos que más desencadena ansiedad y depresión y de verdad deprime mucho no poder a veces encajar con una sociedad que todavía no termina de comprender y que casi nadie le toma en cuenta el TDAH en el sentido del adulto." (I1/ L:368-373)

"Entonces todos los demás que también tenemos TDAH, que no encajamos en ese perfil. Bueno, por eso a mí nunca me diagnosticaron de pequeña, porque como yo no estaba tumbando el colegio, entonces no tenía TDAH. Pero ese es un tema, porque o sea así es muy difícil que las personas sepan que tienen TDAH y que puedan conseguir la ayuda que necesitan." (I3/ L:60-68)

"Diría que es importante ver más allá de solamente la inatención y la hiperactividad. Y es como ver cómo realmente afecta el día a día de las personas y las funciones básicas del pensamiento. Porque siento que la gente se tiende mucho como que a quedar en los síntomas superficiales." (I3/ L:193-197)

#### **SUBCATEGORÍA CRISIS DE LA ADULTEZ**

A medida que las personas con TDAH alcanzan la edad adulta, pueden encontrar dificultades para manejar las demandas y responsabilidades de la vida independiente, como el trabajo, la gestión del hogar y la planificación financiera. Además, pueden tener dificultad para establecer y mantener relaciones interpersonales saludables y pueden experimentar problemas en su vida personal y profesional debido a su trastorno.

"Y en cuanto al hogar, que es donde más me ha afectado o me afectó toda mi vida. Y me sigue afectando a día de hoy como adulto, es poder hacer tareas domésticas sencillas y básicas, como limpiar, cocinar, lavar, porque cada una lleva su paso. Y todavía hoy no sé siquiera cómo dividirlo, si por ejemplo,

tengo que cocinar el desayuno. Tengo que hacer el desayuno y son simplemente panes con mantequilla, mortadela y queso. (I1/ L:236-243)

“Pero vivir con TDAH siendo adulto es complicado, por lo que ya les dije, finanzas, vivir solo. A mí me da miedo vivir sola. Yo no sé cómo voy a sobrevivir, pero bueno.” (I1/ L:387-389)

“Luego la pandemia, obviamente eso es como que explotó un poco más, hubo un día en donde yo dejé, o sea, tuve un rodaje y yo salí en la mañana, hice mi café y cuando volví en la noche había dejado la hornilla del gas y yo dije ya va, este peo me puede matar, o sea, porque literalmente si hubiese llegado a mi casa ese día y prendía las luces, todo explotaba, sino que yo llegué yo huele a gas. Y yo digo que son las 03:00, yo salí de mi casa a las 06:00. Eso quiere decir que esto todo el día estaba en la el gas prendido, porque yo como que se apagó la vaina y no, no, no presté atención y no la apagué.” (I4/ L:61-72)

### **CATEGORÍA RECURSOS Y HERRAMIENTAS PARA MANEJAR EL TDAH**

Las herramientas y recursos están destinados para mejorar la calidad de vida y así ayudar a las personas con TDAH a manejar sus síntomas; abarca desde la terapia, hasta movimientos, acciones, tareas o juegos internos que ayuden con la memoria, la hiperactividad y a manejar sentimientos y conductas de una mejor manera.

#### **SUBCATEGORÍA APOYO PROFESIONAL**

Contar con la ayuda de un terapeuta, un profesional de la salud mental, es clave en el trastorno para aprender a comprenderlo y lograr manejar muchas situaciones en las que posiblemente no sepa la persona como llevar el control.

“Y esto lo hablé con mi psicólogo en ese momento y este me comentó que podía tener síntomas acusados de TDAH, pero que esto no lo podía diagnosticar porque no tenía las herramientas, tenía que ser mi neuropsicóloga.” (I1/ L:49-52)

“Entonces, más que todo nos hemos enfocado en lograr organizar sobre todo los pensamientos, porque ella me dice mucho que un problema que tengo es que no tengo como que donde vaciar los pensamientos. Entonces como son tantos y tantos al mismo tiempo, se acumulan todo y eso es una de las cosas que me impide realizar las cosas que quiero hacer.” (I3/ L:41-46)

“Tienes que ponerle énfasis en la cosa para reducir las posibilidades de que se te olvide, eso lo aprendí en terapia, eso me lo decía mi psicólogo como que mi primera cita.” (I4/ L:40-42)

#### **SUBCATEGORÍA AUTOMOTIVACIÓN**

Debido a la afectación emocional que genera el trastorno, además de la inhibición que genera, la persona con TDAH tiene constantemente que buscar formas de enamorarse de las cosas que debe que hacer para generar ese bienestar que los impulsara a completar y realizar sus responsabilidades.

“Pero principalmente lo que intento hacer para poder realizar esa tarea es enamorarme de la tarea, o sea, engañar a mi cerebro de “vas a recibir dopamina si haces esto” Hay que estudiar para un examen de psicología del adolescente. Pues empezar a ver videos del trastorno, a ver cómo es, que es lo que pasa con la persona e ir enamorándome del tema. (I1/ L:268-273)

“El polo del impulso, que a veces hay motivaciones que me salen de repente e intento atajarlas para que no se me vayan. Por ejemplo, si en ese momento quiero jugar con mis amigos. Y sé que en otros días no voy a querer, intento invitarlos, vamos a jugar porque sé que en otros días probablemente

no quiera. No quiero levantarme de la cama o no quiero hacer eso. Y el otro polo extremo, que es tener que yo misma enamorarme de hacer eso, motivarme. Vas a poder hacer esto, vas a divertirte con ello o tienes que entregar esto, y así." (I1/ L:285-293)

"Es el área de estudio en la que más me cuesta y la parte de la motivación. Es muy difícil \*Pausa para reírse\*, o sea, porque es como que uno quiere salir bien, uno quiere estudiar, pero, o sea, no solamente es el estudiar, sino para uno entender tiene que organizar antes el estudio" (I3/ L:84-88)

"Una vez me pasó con un cliente, un trabajo que no me gustaba, era como cualquier verga y tardé todo el día para editar un video. Pero otro cliente como llego ahí me encantó la idea y todo quedó perfecto. Le hice cuatro videos en dos horas, por ejemplo. Entonces es como que o sea, me entiendes? Es como vas por lo que te estimule." (I4/ L:207-213)

#### **SUBCATEGORÍA HERRAMIENTAS Y APRENDIZAJE PARA LA VIDA**

La superación de los conflictos y dificultades que representa el TDAH es una construcción de medidas que el informante crea, escucha, aprende y pone en práctica para así lograr hacer su vida más sencilla, desde aplicaciones hasta métodos de verbalización, son ejercicios que benefician su día a día.

"Ahorita utilizo en el teléfono la aplicación de notas/tareas, sabes, que cuando pienso en que tengo que hacer algo, no me dudo, agarro el teléfono, la pongo, le pongo el recordatorio a todo eso, hasta cuando tengo que hacerla y listo. Y con eventos utilizo el calendario de Google que me permite conectar eventos y está recordando constantemente porque me hace un recordatorio al día siguiente, una hora antes, 30 minutos, 15 minutos." (I1/ L:169-176)

"A ver, me hubiese gustado comprender mejor el calendario de Google porque es muy, muy, muy útil para el TDAH. Es increíblemente útil y yo no me había dado cuenta de eso." (I1/ L:357-359)

"Yo he aprendido a trabajar con secuencias, con hábitos, o sea, las llaves del carro siempre van en este bolsillo. Si yo las pongo en la mesa, puedo pasar dos horas buscando las llaves, porque no están aquí en mi bolsillo. Otra de las cosas que por lo menos aprendí en terapia era para recordar algo, tengo que decirlo en voz alta, o sea, cuando yo salgo del baño, yo grito apagado, no es que lo grito, pero es como que salgo del baño y digo apagar el calentador, lo tengo que decir en voz alta para que mi cerebro tenga función de pensarlo, decirlo, escucharlo, analizarlo y procesarlo." (I4/ L:30-40)

"Es que tengo un bloc de notas para las cosas. Sí. Te voy a mostrar porque es súper divertido. Tengo dos bloc de notas. Uno se llama Notas y el otro es "Notas psicológicas". Y ahí voy escribiendo como qué cosas, cuando quiero, (I4/ L:328-331) "Pero bueno, si trabajo con secuencias. O sea, es como que la cartera va aquí, el teléfono va aquí, las llaves van aquí porque si no las olvido. O sea, es como una cosa de entender, es cómo entender cómo trabaja tu cerebro." (I4/ L:366-370)

#### **SUBCATEGORÍA GENERADORES DE ALIVIO/HIPERACTIVIDAD**

En el TDAH la persona tiene una fuente de energía que parece inagotable, en algunos casos, para esto, aprenden a buscar maneras de aliviar o disminuir esta energía almacenada para transformarla en atención y así poder llevar conversaciones, actividades y responsabilidades de la manera que ellos quieren lograr.

"Primero, cuando estoy sentada, mover la pierna, porque si fuese por mí me levantaría y me iría a otra parte. Pero generalmente cuando tengo que estar en una clase y tengo la hiperactividad en ese

momento, o estoy hiperactiva, en ese momento muevo la pierna como si fuese un medio molino. No sé, cuando estoy en mi casa y quiero hacer algo, necesito hacer algo, camino en el cuarto y me pongo a grabar un audio de lo que estoy pensando en ese momento.” (I1/ L:318-325)

“La primera vez fue una profesora que ella me miró y me dijo por qué era como que ay, es que me cuesta, como que mantenerme enfocado, miró y me dijo anda pa la cancha o dale dos vueltas a la cancha y volvías a clase y fue un cambio. O sea, fue un cambio porque fue como que drené la energía y yo presté atención en clase, tenía demasiada energía.” (I4/ L:51-56)

“Yo te voy a prestar atención, pero voy a estar como ansioso, caminando o moviéndome, o moviendo el pie o haciendo soniditos porque necesito drenar. Y la gente me dijo tranquilo entonces ha ayudado a que ellos me comprendan y yo explicarles. Bueno.” (I4/ L:129-133)

Las personas que tienen un diagnóstico de TDAH, desde la niñez, sienten que algo es distinto en ellos, que hay algo que no está en orden, esto haciéndose un cuestionamiento recurrente que perdura en la adultez, percibiéndose a sí mismos como “rotos” o “dañados de fábrica” en algunos casos, siendo dados por estigmas presentes en la sociedad en cuanto a los trastornos, más específicamente de los del neurodesarrollo. En este sentido, esto repercute en la auto-apreciación que tienen en cuanto a su diagnóstico y a las características que trae junto al diagnóstico, viéndose en las entrevistas donde los informantes al principio sentían que tenían un problema y no entendían el por qué.

Si bien este trastorno no afecta la capacidad de las personas para experimentar emociones, sí puede intensificar y prolongar la duración de esas emociones, lo que puede tener un impacto significativo en su vida diaria. Los entrevistados definieron que las personas con TDAH a menudo se sienten abrumadas por sentimientos de desánimo, frustración o ira, lo que puede llevarlos a abandonar rápidamente tareas o actividades, evitar interactuar con los demás y experimentar una disminución en su autoestima, como señala Alpizar (2019), esta falta de control emocional afecta las áreas de desarrollo de vida del sujeto con TDAH, siendo las principales relaciones amorosas, amistades, desenvolvimiento social, dificultades en la escuela o el trabajo, tanto en el desempeño como en el trabajo en equipos.

Se sabe que el TDAH puede afectar el funcionamiento social de las personas, incluyendo la calidad de sus relaciones interpersonales en entornos como el colegio, la universidad o el trabajo, según Ortiz León (2016), pueden no siempre ser conscientes de cómo su conducta afecta a los demás, lo que puede manifestarse en interrupciones en conversaciones o discusiones, falta de respeto por el turno de palabra y transgresiones a las normas sociales. Estas conductas pueden ser percibidas como molestas o inapropiadas por los demás, lo que puede generar conflictos y dificultades en las relaciones interpersonales. Es por eso que es importante que las personas con TDAH aprendan a reconocer y manejar estos comportamientos para mejorar su funcionamiento social y evitar problemas en sus relaciones, notándose en las entrevistas la necesidad de expresar dichos movimientos o conductas en forma de drenaje de energía y en ocasiones, interrupciones en las preguntas o adelantarse a responderlas.

Los adultos con síntomas de TDAH tienen tres veces más probabilidades de perder su trabajo, experimentar cambios laborales más frecuentes y recibir un salario más bajo, de acuerdo a lo propuesto por Reilley (2005). Tienen más probabilidades de recibir multas por exceso de velocidad, dificultades a la hora de conducir y experimentar lesiones físicas relacionadas con accidentes, por lo que es importante que las personas con TDAH reciban el tratamiento adecuado para manejar los síntomas y reducir los riesgos, además de impulsar la atención y motivación al trabajo o responsabilidad, en las cuales se evidencia que, los informantes acordaron en que, si no se sienten atraídos por lo que hacen, buscan

formas de autosabotaje para posponer aquello que deben hacer, sea procrastinando o concentrándose en otras cosas que si le llamen más la atención.

Otro término poco conocido que acompaña a la desatención y a síntomas característicos del TDAH, es el hiperfoco, un estado de concentración intenso que puede afectar de manera significativa a las personas con TDAH. Durante este estado, se sumergen por completo en una tarea o actividad que les resulta interesante o estimulante, pierden la noción del tiempo y del entorno que les rodea. Este hiperfoco puede ser considerado tanto una herramienta útil como un arma de doble filo. Por un lado, puede ser beneficioso cuando necesiten reforzar en una tarea específica, como el trabajo o los estudios. Sin embargo, también puede ser perjudicial, ya que la persona puede descuidar otras responsabilidades importantes o aislarse socialmente. Solo dos de los informantes ven el hiperfoco como algo positivo, una característica que les gusta y que les permite sumergirse en actividades que les apasionan.

Sin embargo, reconocen que también puede ser problemático, ya que a menudo se enfocan en algo específico en ese momento, dejando de lado tareas prioritarias. Para todos los evaluados, el hiperfoco se convierte en un obstáculo que dificulta el cumplimiento de sus responsabilidades diarias, esta característica mayoritariamente les causa problemas, puesto que se ven atrapados en actividades que no son productivas ni relevantes para su vida diaria. Pueden pasar horas y horas inmersos en un juego o una distracción, sin poder centrarse en tareas cruciales como trabajos o estudios, en su experiencia, el hiperfoco no ofrece ninguna ventaja y solo les impide cumplir con sus responsabilidades.

Un aspecto muy resaltante de la presencia del diagnóstico en la vida diaria de los informantes es aquel proceso de búsqueda de apoyo, una especie de "hermandad" o vínculo formado por personas que viven con el trastorno y mediante la comunicación, apoyo virtual, personal, crean y comparten herramientas conjuntas las cuales definen que si le sirve a uno, otro la pruebe para ver si a ellos también, es un constante experimento de ensayo y error donde todos buscan la misma meta, vivir plenamente con el TDAH, hacer más cómodo, funcional e interactivo para transformar esas dificultades, las cuales en un principio parecían debilidades, en nuevas fortalezas y formas de apoyar a otros con las mismas dificultades. Por ejemplo, cuando se refieren a la memoria, decir acciones u objetos en voz alta hace que posean una mayor recepción de lo que necesitan recordar, al tiempo de aprovechar aplicaciones de recordatorios, notas y calendarios para manejar tiempos de manera correcta. Y por otra parte, los informantes le dan importancia a su esfuerzo en cuanto al control emocional, haciendo uso de notas y diarios donde escriben cosas que sienten o piensan para así internalizarlas y poder entender todo aquello que viven.

## CONCLUSIONES

Los trastornos del neurodesarrollo están presentes en un alto porcentaje de personas, es de las presencias más comunes, sin embargo, la creencia o el estigma de que, el trastorno por déficit de atención e hiperactividad es un trastorno de la infancia, el cual progresivamente va desapareciendo con el tiempo, llevó a crear un gran desconocimiento a aquellas personas adultas que han vivido con él y han sentido cosas que al día de hoy posiblemente sigan sin entender. Es a partir del DSM-5, que los profesionales comenzaron a tomar en cuenta que su afección no solo está arraigada a la etapa temprana de la vida, sino a la adulta y hasta la tardía. Por lo que se buscó responder la pregunta de la investigación, ¿Cómo son las vivencias de los adultos jóvenes diagnosticados con TDAH?. Entonces, si no hasta tiempos recientes, se le dio la oportunidad a personas que padecían el trastorno de conocer qué es aquello que sentían y aún no terminaban de comprender una pregunta recurrente que se presentó a lo largo de la investigación, "¿Por qué soy diferente?"

En las entrevistas se evidenciaron muchas de las conductas características del TDAH que se cumplen en la niñez y evolucionan de una manera curiosa en la vida adulta cambian su aparición en los síntomas, tiempos o maneras de afección, pero siempre con la base de las conductas generadas por el trastorno en las personas. Sin embargo, se podría definir que lo más resaltante de la investigación, son situaciones, pensamientos, formas de ver y afrontar el mundo que aún son poco conocidas en el manejo del trastorno en la vida adulta. Para los entrevistados, surgieron muchas dudas a lo largo de su vida, y discrepancias de lo que la gente quería de ellos y de cómo ellos se sentían. Las entrevistas se volvieron un espacio donde el sujeto vivió una introspección, experiencias guardadas que necesitaban salir a flote, donde el beneficio fue mutuo, tanto para los entrevistados, que lograron comprender aspectos de sí mismos, términos que no manejaban y herramientas que no conocían, y para los entrevistadores, conocer más sobre el mundo interno de los informantes para entender que la temática es aún muy desconocida, y por ende, incomprensible para muchos.

Entre los aspectos más resaltantes obtenidos en la investigación, se dio que durante la infancia, el apoyo con personas de su entorno ha sido una fortaleza o ventaja para buscar aprender más sobre sí mismos, y otros aspectos de su vida que no entendían, ese apoyo con personas cercanas, al entorno, con otros conocidos con TDAH ayudaron a crear esas herramientas que necesitaban, aplicar en su día a día, en conjunto, la misión de volver la vida más sencilla y superar las dificultades de atención y memoria que trae consigo el trastorno, una meta cada vez más posible gracias a esta unión social.

Se demostró que las emociones en cuanto al trastorno son complejas, en la teoría se dice que se viven de manera más intensa. Al contrastar los resultados obtenidos, los adultos jóvenes con TDAH no saben regular o moderar sus emociones, así que situaciones sencillas o comunes de pequeñas bromas o discusiones, son un gran generador de ansiedad y de estrés al no saber cómo reaccionar ante las emociones presentes en la situación misma. En la vida amorosa, los conflictos son un poco más profundos, dado que la misma impulsividad hace que las emociones aparezcan con menos filtros, y ocasionen problemas con la pareja o de motivación a la relación misma, al asumir que es un proceso en el que se viven muchas emociones negativas que deben desviar, bien sea con métodos de relajación, tiempo de pensar, entre otros, para no hacerse daño a sí mismos y a la vez, a su pareja.

En el TDAH se manejan términos como lo es el Hiperfoco, una de las “herramientas” o ventajas del trastorno, un momento donde la concentración está a su máxima expresión, sin embargo, todos concordaron de que no era algo tan bueno como se hace ver, los resultados definieron el llamarlo un “arma de doble filo”, se define que es funcional en casos, pero que mayoritariamente sirve para concentrarse en cosas distintas a lo que necesitan, además de ser agotador en el tiempo posterior de su aparición, olvidando incluso necesidades biológicas como alimentarse, ir al baño, todo esto gracias a que el foco de atención se encontraba tan centrado que era imposible dejarlo de lado.

En conclusión, se demostró que el Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad, ha ganado más conocimiento en tiempos recientes, gracias a la importancia que se le ha empezado a dar en la actualidad, la presencia en redes sociales y las comunidades de apoyo que se han generado en las mismas, los adultos jóvenes han tenido una gran ventaja comparada a personas que pudieron haber vivido el trastorno años atrás, lo cual ha sido el acceso a la información y el apoyo de personas que los rodean, gente “neurotípica” y también “neurodivergentes” que buscan hacer de la sociedad más inclusiva y de la vida, un lugar más tranquilo. Poco a poco, a lo largo de los años, los estigmas han ido cambiando y en la actualidad se ha avanzado en cuanto a los pensamientos sociales, lo que se cree lo “normal” se ha determinado que cada quien vive su propia normalidad, ayudando a que los adultos jóvenes con TDAH, sepan que no son “raros” o “están dañados”, a lo que se responderá con la siguiente cita; “Tú no estás mal, solamente que trabajas distinto. Tienes la misión de entender cómo trabaja tu

cerebro para usarlo a tu favor. No pienses que viniste roto, solamente dedícate a entender cómo trabajas y saca lo mejor de ti.”

Para finalizar, se recomienda seguir la investigación, tanto en ámbitos cualitativo, como cuantitativo, explorando áreas como; Comorbilidad con otros trastornos del neurodesarrollo, trastornos afectivos. También se recomienda investigar la afección del trastorno en cuanto a las relaciones amorosas, para así comprender el trastorno en distintos procesos evolutivos y crisis de la vida del ser humano para un mayor conocimiento y manejo del TDAH en contexto social, personal, emocional, laboral, económico y demás que pudieron no ser tratados en la investigación presente.

### REFERENCIAS

- Agarwal, R., Goldenberg, M., Perry, R., & Ishak, W. (2012). The Quality of Life of Adults with Attention Deficit Hyperactivity Disorder: A Systematic Review. *Innovations in clinical neuroscience*, 9(5-6) 10-21. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3398685/>
- Alpízar-Velázquez, A. (2019). Desregulación emocional en población con TDAH; una aproximación teórica. *Revista Costarricense de Psicología*, 38(1), 17-36. <https://www.redalyc.org/journal/4767/476761476002/html/>
- Aguilera, J., & Acosta, L. (2019). *¿Y el TDAH dónde quedó?: trayectorias de vida de adultos con diagnóstico dual*. [Tesis de maestría, Universidad del Rosario] Repositorio Institucional EdocUR. <http://repository.urosario.edu.co/handle/10336/18989>
- Asociación Americana de Psiquiatría (APA). (2013). *Guía de Consulta de los Criterios Diagnósticos del DSM-5*. [https://dsm.psychiatryonline.org/pb-assets/dsm/update/Spanish\\_DSM5Update2016.pdf](https://dsm.psychiatryonline.org/pb-assets/dsm/update/Spanish_DSM5Update2016.pdf)
- Barkley, R. (1997). Behavioral inhibition, sustained attention, and executive functions: Constructing a unifying theory of ADHD. *Psychological Bulletin*, 121(1), 65-94 <https://psycnet.apa.org/journals/bul/121/1/65.html?uid=1997-02112-004>
- Brown, T. E. (2006). *Attention Deficit Disorder: The Unfocused Mind in Children and Adults*. Masson.
- Casanova, E.M. (1993). El desarrollo del concepto de sí mismo en la teoría fenomenológica de la personalidad de Carl Rogers. *Rev. de Psicol. Gral y Aplic.*, 46(2) 177-186. [https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/2383842.pdf&ved=2ahUKEwiS5cnap8z9AhVZSDABHS4wAbMQFnoECA8QAQ&usq=AOvVaw09xolwtQtdDkfq-ITg\\_dhq](https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/2383842.pdf&ved=2ahUKEwiS5cnap8z9AhVZSDABHS4wAbMQFnoECA8QAQ&usq=AOvVaw09xolwtQtdDkfq-ITg_dhq)
- Erikson, E. H. (1950). *Infancia y sociedad*. Ediciones Hormé. <https://acortar.link/uHvOB>
- Goleman, D. (1995). *La Inteligencia Emocional*. Editorial Kairós.
- National Institute of Mental Health (NIMH). (2021). *Trastorno de déficit de atención con hiperactividad en adultos: Lo que necesita saber*. <https://www.nimh.nih.gov/sites/default/files/health/publications/espanol/podria-yo-tener-el-trastorno-de-deficit-de-atencion-con-hiperactividad/trastorno-de-deficit-de-atencion-con-hiperactividad-en-adultos-lo-que-usted-necesita-saber.pdf>

- Reilley, SP (2005). Empirically Informed Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder Evaluation With College Students. *Journal of College Counseling*. [https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_nlinks&pid=S0026-1742201600050000600040&lng=en](https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_nlinks&pid=S0026-1742201600050000600040&lng=en)
- Rogers, C. R. (1970). *On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy*. Mariner Books.
- Rosenberg, M. (1979). *Components of Rosenberg's self-esteem scale*. Conceiving the self. Basic Books.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton University Press. <https://doi.org/10.1515/9781400876136>
- Organización Mundial de la Salud. (2021). *Trastornos mentales*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders>
- Vygotski, L. S. (2009). *El desarrollo de los procesos psicológicos superiores* (3 ed., Vol. 1). Biblioteca de bolsillo. <https://cutt.ly/xLV4P0s>

### NOTAS ESPECIALES

Artículo de investigación derivado del Trabajo Especial de Grado Vivencias de los adultos jóvenes con TDAH, presentado para optar al título de Psicólogo en la Universidad Rafael Urdaneta, Maracaibo, Venezuela

Los datos de esta investigación se encuentran almacenados y disponible en la Base de Datos de CINVEPSI. Email: [cincvpsi@uru.edu](mailto:cincvpsi@uru.edu)

### CONFLICTOS DE INTERÉS

Los autores indican que no existe relación financiera o personal alguna que pudiera dar lugar a un conflicto de intereses en relación con la elaboración de este artículo.