

DÉFICIT DE ATENCIÓN EN ADULTOS
Estrategias No Farmacológicas
Coaching, Mindfulness, Actividad Física, Alimentación, Sueño y Más...
JORGE ORREGO BRAVO

Copyright © 2015 Jorge Orrego Bravo
All rights reserved.

Capítulo 1.- TDAH en adultos

**¿Cómo pensar con más claridad, controlar las emociones y
aumentar la motivación?**

"Nuestro cerebro es como las casas de las hadas, es muchísimo más grande por dentro que por fuera"

Metas

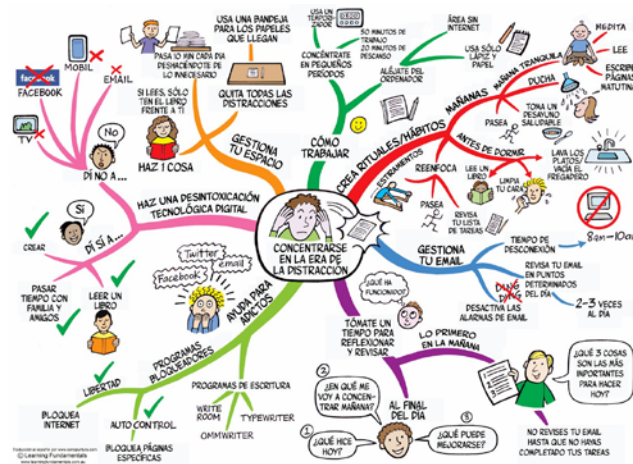
- Conocer la relación entre representaciones mentales y los estados afectivos en el TDAH
- Explicar el uso de la "externalización"
- Anticipar el uso de Diagramas

Jorge Orrego Bravo

Resumen.

La capacidad de controlar las reacciones emocionales negativas y motivarnos a emprender proyectos , está íntimamente relacionada con la capacidad de crear y manipular representaciones mentales y nuestro diálogo interno, elementos de las funciones ejecutivas que trabajan de manera inestable en las personas con TDAH. Se sugieren estrategias prácticas para suplir esta dificultad.

Palabras claves: imágenes mentales, imaginación, representaciones mentales, estados de ánimo, motivación



¿Qué es pensar?

Hay muchas y muy variadas respuestas lógicas, filosóficas y científicas, si bien todos sabemos íntimamente lo que es pensar. Una forma útil de pensar sobre el pensamiento es que estamos empleando nuestra capacidad de crear representaciones mentales, manipulándolas en la memoria de trabajo.

Cuando pensamos en lo que vemos, oímos y sentimos, re creamos estas vistas, sonidos y sentimientos internamente. Reexperimentamos información en la forma sensorial en que la percibimos la primera vez. Unas veces somos conscientes de hacer lo, la mayoría no.

¿Qué son entonces los pensamientos?: **Ver, oír, oler y sentir, sin estar actualmente presente el objeto que suscitó en origen la percepción.** El paso inexorable del tiempo no es, pues, obstáculo para que un objeto, aunque haya desaparecido, siga siendo el contenido del pensamiento.

Lo que hace posible el pensar es que las imágenes mentales duran, subsisten, aun cuando hayan abandonado el escenario los objetos que las suscitaron. Lo que hace posible el pensar son pues las imágenes mentales. Esta facultad supone el registro, conservación y perduración de lo perceptible.

También a la mente solemos atribuirle la capacidad de combinar los contenidos particulares almacenados en la memoria. *Podría decirse que la memoria es la imaginación que se vuelve hacia el pasado, y la imaginación, la memoria que se asoma al futuro.*

La imaginación o memoria admite dos formas principales: los objetos recordados o imaginados y los afectos adheridos a ellos. Por un lado, cuando evocamos estados anímicos, por ejemplo un estado de angustia que experimentamos una semana atrás, la evocación de ese estado de angustia, significa que vuelven a hacerse presentes los aspectos a los que tal estado se encontraba adherido (la huida del lugar, la expresión de quienes nos observaban, la agitación que experimentábamos en el cuerpo, etc.).

La memoria hace referencia a los objetos del mundo, pero, por otro lado, evoca estados de ánimos. El recuerdo de una fisonomía, situación o escena nos puede hacer volver a sufrir los sentimientos que experimentamos en otro tiempo ante esa fisonomía, en esa situación o en ese escenario.

Los sonos de una vieja canción que escuchamos casualmente o que empezamos a canturrear, afloran los sentimientos que tuvimos la primera vez que la escuchamos o cantamos.

El recordar un dolor de muelas, obviamente no es lo mismo que el dolor de muelas, pero a veces ocurre que la viva evocación de las circunstancias concomitantes de un dolor lo hacen aflorar, generalmente en forma de pesar, desazón o un estado nostálgico análogo. Es un estado afectivo íntimamente vinculado a las adherencias emocionales de los objetos visualizados e imaginados.

En el revivir de los estados anímicos hay notables diferencias entre personas, para algunos los estímulos auditivos tienen una relación más directa con los estados afectivos que los visuales, y para otros en los estímulos olfativos, gustativos y táctiles hay una conexión con estados de ánimo especialmente profundos que en vano se buscarán en los de tipo visuales, que son los más intelectuales.

La comunicación comienza con nuestras representaciones mentales, luego usamos las palabras, tono y el lenguaje corporal para transmitirlos a la otra persona.

Hagamos un experimento,

¿Puedes recordar dónde pasaste las últimas vacaciones?

Ahora, ¿cómo te acuerdas de algo?

Puede que imágenes del lugar vengan a tu mente; puede que digas un nombre o escuches sonidos. O puede que recuerdes lo que sentiste. Pensar es una actividad tan obvia y común que nunca nos paramos a pensar en ella. Tendemos a pensar en lo que estamos pensando, no en cómo lo estamos pensando. También damos por supuesto que los demás piensan de la misma manera que nosotros.

Así que una de las maneras en que pensamos es recordando de manera consciente o inconsciente las imágenes, sonidos, sentimientos, sabores y olores que hemos experimentado. A través del diálogo, tanto interno como con los otros, podemos crear variaciones de experiencias sensoriales sin haberlas experimentado de forma real.

Lee el párrafo siguiente de la manera más lenta y relajada posible.

Tómate un momento para pensar en estar paseando por un bosque de pinos. Los árboles te sobrepasan en altura a tu alrededor; ve los colores del bosque por todas partes, y el sol proyecta sombras de las copas y dibuja

mosaicos en el suelo.

Se acerca a un árbol y toca el tronco, sintiendo la aspereza de la corteza bajo su mano. Poco a poco se va dando cuenta de una suave brisa que le acaricia el rostro y, con ella, siente el olor aromático del pino mezclado con el olor de la tierra.

Siguiendo su marcha, recuerda que la cena estará lista pronto y que tendrá uno de sus platos favoritos. Casi puede sentir la comida en su boca... Para que este último párrafo tuviera sentido, has tenido que pasar por estas experiencias en tu mente, y utilizar tus sentidos interiormente para representar la experiencia conjurada por las palabras.

Probablemente has creado la escena para imaginar el sabor de la comida en una situación absolutamente imaginaria. Si has caminado alguna vez por un bosque de pinos, puede que hayas recordado experiencias específicas de aquella ocasión.

Si no, puede que se haya construido la experiencia a partir de experiencias similares, o empleando material de la televisión, cine, libros u otros recursos. Tu experiencia era un mosaico de recuerdos e imaginación. La mayor parte de nuestros pensamientos es, típicamente, una mezcla de estas impresiones sensoriales recordadas y construidas.

El pensamiento tiene efectos físicos directos, la mente y el cuerpo son un sistema. Piensa por un momento en que está comiéndose un limón. La fruta puede ser imaginaria, la salivación no.

Utilizamos nuestros sentidos externamente para percibir el mundo, e interiormente para «re-presentarnos» la experiencia a nosotros mismos. El sistema visual, es usado externamente cuando miramos el mundo exterior, o internamente cuando estamos visualizando con la mente.

De la misma forma, el sistema auditivo, puede dividirse en escuchar sonidos externos o internos. El sentido del tacto externo incluye las sensaciones táctiles como el tacto, la temperatura y la humedad.

El sentido del tacto interno incluye sensaciones recordadas, emociones, y los sentidos internos del equilibrio y conciencia del propio cuerpo; se conoce como el sentido propioceptivo que nos informa en todo momento de nuestros movimientos. Sin ellos no podríamos controlar nuestros cuerpos en el espacio,

La visión es crucial para nuestra supervivencia. Las imágenes visuales son la primera capacidad ejecutiva. Otra función ejecutiva es el lenguaje interno: hay una voz en tu mente y la usas para controlarte a ti mismo. Te hablas a ti mismo durante todo el día mientras estás despierto.

La capacidad por no dejarse inundar con emociones negativas está muy relacionada con poder visualizar un "refugio" en nuestra imaginación (ver alternativas a lo que pasa, ir con la memoria a un recuerdo o futuro que nos

saque momentáneamente de la situación), cambiar nuestro dialogo interno y
. modificar nuestra fisiología corporal.

Estos componentes de la función ejecutiva del cerebro,

- 1.- el crear imágenes mentales
- 2.- el diálogo interno, y
- 3.- la fisiología

funcionan de manera peculiar en las personas con TDAH.

La gente, en general, no tiene enormes dificultades para dirigir todos sus sentidos atrás en el tiempo o proyectarlos al futuro. Pueden oír en su "con el oído de la mente" las conversaciones que han tenido con sus colegas hace una hora, pueden evocar el sabor del zumo que bebió en la comida, pueden representarse mentalmente la textura de su camisa preferida.

La gente en general puede sin muchas dificultades reactivar en cierto nivel las impresiones sensoriales de su pasado o de un futuro imaginado, cuando lo necesita. Imagina a una persona va a ser un trámite bancario, hace una larga cola de varias horas, cuando llega a la caja la dependiente le dice que tendrán que cerrar momentáneamente el banco por un problema técnico y tendrá que volver al otro día.

Por culpa de este percance la persona estuvo de mal humor, pero en lugar de hundirse se fue a su lugar preferido y pensó en otras cosas, recuperó las imágenes de sus buenos recuerdos allí para calmarse, de forma que nadie se dio cuenta de su malestar. De hecho, la dependienta pensó que él estaba razonablemente controlado.

ÉL pudo **moderar la emoción**. Esto es una capacidad ejecutiva que conduce a la gestión emocional. No mostramos nuestros sentimientos de rabia, malestar y rencor a otros, sino que los moderamos.

Otra función ejecutiva es la **emoción o motivación hacia uno mismo**. Las personas, en general, utilizan las imágenes y el diálogo interno para crear estados motivacionales. Esta función modifica estados emocionales y crea nuevos afectos. Es una motivación intrínseca.

Pero, ¿qué es una emoción? Una emoción es también un estado motivacional.

Si puedo controlar mis emociones, puedo controlar mi motivación. Puedo auto-motivarme. ¿Qué palabras son utilizadas para auto-motivarse? Palabras como persistencia, disciplina, deseo, determinación... La mayoría de la gente no necesita una persona con un silbato junto a ella dándole una moneda o un premio por cada tarea que realiza.

Pedro, una persona sin TDAH, puede dedicar dos años estudiando y no obtener nada a cambio. Pasará otro año hasta que los beneficios de tener una licenciatura "quizás" lleguen. Esta es la habilidad ejecutiva que permite

un comportamiento orientado hacia el futuro: en ausencia de consecuencias a corto plazo, retrasar la recompensa.

El TDAH es un trastorno del desarrollo de la inhibición de la respuesta. La inhibición es la capacidad de alterar la idea de responder ante un hecho. Permite a cada persona detenerse y pensar antes de actuar, analizar las posibles consecuencias de una acción y en función de ellas, planificar y organizar su conducta para que se adecue a sus objetivos. Esta abarca:

1. Memoria de Trabajo No-Verbal. Permite re visualizar el pasado para corregir conductas, actuar con vistas al futuro, anticipar situaciones.
2. Memoria verbal. Es el "discurso privado" que permite a una persona pensar, cuestionarse, darse instrucciones a sí misma, "hablar con uno mismo".
3. Autorregulación emocional Es la capacidad de controlar las emociones. Permite a una persona auto motivarse para desarrollar tareas.
4. Planificación y resolución de problemas Permite manipular imágenes mentales para resolver problemas .

Las personas con síntomas de TDAH les cuesta retener en su mente las cosas. Las personas con TDAH tienen dificultades para evocar a voluntad imágenes mentales. Dependiendo del momento (o el cansancio) pueden tener su diálogo interno a mínimos y con pocas posibilidades de regular el comportamiento y todo esto repercute en su neurofisiología.

El TDA-H dificulta todos estos progresos. ¿Qué hacer?:

Si una persona tiene dificultades para evocar y manipular representaciones mentales, controlar emociones y evocar estados de ánimo motivacionales ¿Qué puede hacer?!!!

Si es difícil crear estímulos motivacionales internos, hacerlos externos.

Las conexiones positivas (y negativas)

Todos tenemos una historia rica en distintos estados de ánimo. Para reexperimentarla, necesitamos una tecla de acceso, una asociación en el presente para inducir la experiencia original.

La mente enlaza experiencias de forma instantánea, es la forma en que interpretamos lo que vivimos como realidad. A veces estas conexiones son muy agradables; por ejemplo, una canción que nos trae un recuerdo agradable.

Cada vez que escucha una melodía en particular, evoca uno de esos recuerdos; y cada vez que lo hace, fortalece el vínculo. Un estímulo que está asociado a un objeto, situación o persona y trae un estado psicológico

se llama estímulo condicionado.

Otros ejemplos de estímulos condicionados positivos que se suceden de forma natural son: fotografías favoritas, olores evocadores, una expresión especial de alguien querido o un tono de voz. Los estímulos condicionados, son de hecho, normalmente externos. Un despertador suena y es hora de levantarse; el timbre de la escuela señala el fin del recreo.

Estas son estímulos acústicos. Una luz roja significa alto; un movimiento de cabeza significa sí. Estas son estímulos visuales. Y el olor de asfalto recién puesto le lleva al momento mágico en que lo olió por vez primera en su infancia. Los publicistas intentan que la marca del producto sea un estímulo para un artículo en particular.

Un estímulo condicionado es cualquier cosa que da acceso a un estado emocional, y son tan obvias y están tan extendidas que apenas las reconocemos.

¿Cómo se crean estas “teclas de acceso” (estímulos condicionados)?

De dos maneras. Una, por repetición; si ves imágenes repetidas donde el rojo se asocia con el peligro, acabará enlazándolos.

Es éste un aprendizaje sencillo: el rojo significa peligro. Otra, y mucho más importante, es que los ciertos estímulos condicionados, o como me gusta llamarlas, “teclas de acceso directo” pueden establecerse en una sola ocasión si la emoción es fuerte.

Piense en cuando estabas en bachillerato (es ésta una “tecla” en sí misma), y verás que lo que era interesante y atractivo era fácil de aprender, mientras que las cosas en las que no encontrabas interés necesitaban mucha repetición.

Cuanto menos comprometido emocionalmente esté, más repeticiones se necesitan para aprender la asociación. Muchas asociaciones son muy útiles. Forman hábitos y no podemos funcionar sin ellos.

Si conduces, ya tienes una asociación entre la luz verde que cambia a roja y el movimiento del pie de cierta manera en los pedales. No es ésta una operación sobre la que quiera pensar de forma consciente cada vez que sucede, y si no haces la relación, es posible que no sobrevivas mucho tiempo.

Otras asociaciones, aunque útiles, pueden ser menos agradables. La vista de un coche de la policía de tráfico por el retrovisor nos hace dudar instantáneamente del estado de las luces del coche y a qué velocidad íbamos circulando.

Otras asociaciones no son útiles. Mucha gente asocia hablar en público con ansiedad y ataques de pánico; pensar en exámenes hace que mucha gente se ponga nerviosa e insegura. Las palabras pueden actuar como pistoletazo:

la palabra «deberes» es un estímulo condicionado para la mayoría de estudiantes que les hace sentir ansiedad y no ser capaces de dar lo mejor.

En casos extremos, un estímulo exterior puede traer un estado negativo muy poderoso.

Es el reino de las fobias; por ejemplo, la gente que padece claustrofobia ha aprendido una asociación poderosísima entre estar confinado en un espacio y sentir pánico, y siempre realizan esta asociación.

Para cambiar de ánimo de forma significativa, contamos con la ayuda de un arma poderosa: la imaginación y las cosas que nos conectan con estados de ánimo positivos.

El poder de la imaginación es superior al de la voluntad (puedes caminar por un tablón en el suelo sin problemas, pero no si este cruza por las alturas de un edificio a otro).

Para sobreponerse a sentimientos de tristeza y de ansiedad hay que concentrar la mente en imágenes positivas para alcanzar sus efectos curativos y conectarnos con las cosas, situaciones y personas que nos ponen en estados de plenitud de recursos.

Del mismo modo, cuando predecimos que nos vamos a sentir solos y desgraciados, es muy probable que estos pensamientos negativos se reflejarán en una conducta social que favorecerá el aislamiento.

Una mujer que pronostique que va a tener dolor de estómago en el momento en que el jefe muy probable que sus pensamientos se somaticen: adquieran una manifestación orgánica.

SUSCRÍBETE

Si quieres comprender haz!

-Cambiar imágenes mentales

Todos tenemos una imagen mental de quiénes somos, qué aspecto tenemos, en qué somos buenos y cuáles son nuestros puntos débiles. Nos formamos esa imagen a lo largo del tiempo, empezando en nuestra más tierna infancia.

El término autoimagen se utiliza para referirse a la imagen mental que una persona tiene de sí misma. Gran parte de nuestra autoimagen se basa en nuestras interacciones con otras personas y nuestras experiencias vitales.

Esta imagen mental (nuestra autoimagen) contribuye a nuestra autoestima. Cuando entres en tu «teatro mental privado» y comiences a actuar en las historias de tus éxitos pasados, TE SIENTES bien de inmediato. En cuanto fijes un sentimiento de éxito pasado, debes trasladarlo al momento presente.

Esto restablecerá tu confianza, tu coraje . Además, la emoción "carga " la imagen mental y re-programa tu cerebro. Así, cuando visualices, recuerda que debes asociar emoción con tus imágenes mentales.

-Cambiar pensamientos

-El método para cambiar tus pensamientos negativos tiene fases:

-Comprende lo que son los pensamientos automáticos, negativos e irracionales.

-Detecta, identifica y cambia tus pensamientos automáticos.

-Aplicalo con eficacia a tu vida.

-Cambiar acciones

Las conductas saludables nos conducen a la adquisición de todo lo benéfico y positivo en nuestras vidas e incluyen el área física, emocional, mental, espiritual, social, familiar y profesional; juegan un papel importante por que a partir de ellas se determinan nuestros hábitos, habilidades, conductas y relaciones, también buscamos el medio ambiente apropiado para desarrollarlas.

La relación que existe entre mente cuerpo es totalmente estrecha, así, de esta manera, nuestras conductas pueden mantenernos sanos o enfermos, felices o infelices, realizados o frustrados, exitosos o fracasados. A través de nuestra postura corporal y nuestra respiración podemos provocarnos distintas emociones

-Cambiar historias

Al contar a extraños nuestras historias personales nos libramos de ellas y las convertimos en pasado.

Esto nos permite comenzar a diseñar un futuro a nuestro gusto, documentando esos cuentos para que no se pierdan en el olvido y puedan servir a otros de inspiración. Las personas entenderán, como esas

experiencias y circunstancias adversas permitieron fortalecernos.

A pesar de todas las calamidades y desgracias que podamos haber sufrido en la vida, llega el momento de distinguir entre nuestra historia y nuestro futuro.

En nuestra historia, la vida es definida por las actitudes e ideas que otras personas tienen de nosotros. En nuestro futuro, la vida será definida por el respeto y la apreciación que tenemos de nosotros mismos. Vale recordar que el prisionero termina por acostumbrarse a su celda, y cuando es liberado se siente desconcertado y muchos regresan a ella buscando refugio.

Externalizar las estrategias de cambio vistas previamente:

1. Memoria de Trabajo: las personas con síntomas de TDAH no pueden retener en su mente las cosas, para ello hay que hacerlo físico, crear listas, tarjetas, gráficas que les de una clave para recordar. Se habla de externalizar la información (que sea externa y física).

2. Hacer el tiempo físico: utiliza una grabadora, reloj de bolsillo que vibra.

3. Desglosar el futuro en pequeños pasos: Porque a los "TDAH" te cuesta verlo, por ejemplo leer y tomar notas a la vez.

4. Externalizar la motivación: pequeños premios, siempre ha de haber unas consecuencias inmediatas.

5. Permitir la manipulación externa de la resolución de problemas, de la mente a tus manos. Por ejemplo con las matemáticas, en lo verbal, conjunto de tarjetas para cada idea. Si se te hace difícil implementar este sistema por ti solo, es útil, entre otras cosas, la ayuda de un entrenador, es decir una persona que te recuerde tus objetivos y te mantenga, con optimismo, con los sentidos puestos en el camino que previamente has elegido.

Otros recursos:

Fotos

Las técnicas de "FotoTerapia" utilizan las fotos personales de los pacientes y los álbumes familiares -- y sus interacciones con estos catalizadores visuales -- para evocar terapéuticamente los recuerdos relevantes,

sentimientos e información que está contenida en las imágenes de forma inconsciente.

Música

La musicoterapia hace uso de sonidos, trozos musicales y estructuras rítmicas para conseguir diferentes resultados terapéuticos directos e indirectos a nivel psicológico, psicomotriz, orgánico y energético.

Agenda

El sistema de gestión del tiempo se basa en el mismo principio que los reintegros que se efectúan directamente en una cuenta bancaria. Se preverán las rutinas, citas y obligaciones que se producen semanalmente y así se podrán atender automáticamente. Esto deja libre el resto del tiempo del que se dispone y permite emplearlo en la actividad que se desee.

.... Y sólo la mención de otras maneras de externalizar:

- El uso de diagramas
- Cartas memorativas
- Recordatorios con el móvil
- Programar el móvil
- Fichas

Palabras finales

Los fármacos, el deporte, la meditación, inciden directamente sobre el hardware del cerebro, pero también podemos trabajar en utilizarlo de manera más eficiente, poniendo "afuera", lo que ala mente le cuesta representarse adentro.

Hay dos funciones más de las representaciones internas. La primera tiene un carácter **biográfico**. Gracias a las experiencias que atesora en su seno, la memoria hace posible la formación del individuo como ser personal, social, profesional, cultural, etc.

La segunda es de índole **organizativa**. Esta memoria es la función ejecutiva que permite, por medio de la comparación entre las cosas, que ella hace posible, descubrir las semejanzas y diferencias entre las cosas, así como, también, el orden en que aparecen, si es presumible que haya entre ellas un nexo, ya espacial, ya temporal, ya de otro tipo... **pero eso es tema de otro capítulo.**

<http://vivorcontdah.blogspot.com.es/2016/02/libro-mindfulness-990-euro.html>