

INDICE DEFICIT DE ATENCION EN ADULTOS
Estrategias No Farmacológicas
Coaching, Mindfulness, Actividad Física, Alimentación, Sueño y Más...

JORGE ORREGO BRAVO

Copyright © 2015 Jorge Orrego Bravo
All rights reserved.

"El TDAH es como conducir bajo la lluvia con limpiaparabrisas viejos. Ves todo borroso, vas a toda velocidad y te desesperas no ver bien. (Doctor Edward M. Hallowell)

El TDAH es como escuchar una emisora de radio con muchas interferencias y esforzarte para escuchar lo que están diciendo. (Doctor Edward M. Hallowell)

El TDAH es como tratar de construir un castillo de naipes en plena tormenta de arena. Hay que construir algo para protegerse del viento antes de pensar siquiera en coger las cartas. (Doctor Edward M. Hallowell)

El TDAH es como estar todo el tiempo acelerado: se te ocurre una idea e intentas llevarla a cabo; entonces, sin saber por qué, se te ocurre otra idea antes de que hayas terminado la anterior, y te pones a darle vueltas, pero claro, una tercera idea interrumpe a la segunda, y tienes que atenderla, y de pronto la gente está llamándote desorganizado, impulsivo y todo tipo de palabras despectivas, sin tener ni idea de lo que hablan." (Doctor Edward M. Hallowell)

El TDAH es un trastorno de ejecución. No puedes ejecutar cosas que sabes cómo hacer. No es un trastorno de conocimiento. La mayoría de gente con TDAH sabe tanto como cualquier otra persona de su vecindario, de su instituto con la misma edad. Pero no pueden usarlo. Ni de lejos, con la misma eficacia que otros. Así que la gente con TDAH sabe qué hacer pero no pueden hacer lo que saben hacer. (Russell A. Barkley)

El TDAH no es un trastorno de atención. Es una ceguera hacia el futuro. Es una miopía para los eventos futuros. Eres corto de vista en el tiempo, lo que significa que el niño y el adulto con TDAH van a esperar hasta que el futuro sea inminente. E intentarán afrontarlo. (Russell A. Barkley)

Contenido

Introducción 5

Trastorno por déficit de atención/hiperactividad TDAH, quizás es un nombre mejorable 7

La solución es posible	9
Neurodiversidad, neuroplasticidad y neurogénesis	10
1ra PARTE. Cómo utilizar mejor el software de tu cerebro TDAH	12
Capítulo 1. TDAH en adultos ¿Cómo pensar con más claridad, controlar las emociones y aumentar la motivación?	13
Capítulo 2. TDAH adultos y la memoria autobiográfica	25
<u>Ejercicio 2. Cómo construir y analizar tu autobiografía</u>	34
Capítulo 3. Clarificar valores para definir metas	36
<i>Ejercicio 3. Valores</i>	39
Capítulo 4. Adultos con déficit de atención TDAH, funciones ejecutivas y conversación para objetivos.	41
<u>Ejercicio 4. Estrategias de Entrenamiento</u>	46
2da PARTE. Cómo optimizar tu hardware TDAH	48
Capítulo 5. Ejercicios de Mindfulness para adultos con TDAH	49
<u>Ejercicio 5. Mindfulness de la respiración</u>	52
<u>Ejercicio 6. Comer con atención plena</u>	54
<u>Ejercicio 7. El ejercicio de la pasa</u>	55
<i>Ejercicio 8. Lavar platos al estilo mindfulness</i>	58
Capítulo 6. Ejercicio físico y mindfulness	59
<u>Ejercicio 9. HIIT</u>	69

Capítulo 7. Déficit de Atención/Hiperactividad en Adultos (TDAH) y Trastornos del Sueño 71

Ejercicio 10. Cómo manejar la dificultad del sueño en Adultos con TDAH 78

El diario de sueño 78

Capítulo 8. Alimentación y TDAH Adultos 84

Ejercicio 11. Creación de su propia Dieta TDAH 92

(Puedes bajar gratis las fichas de los ejercicios aquí)

Introducción

¿Qué esperas de este libro?

¿Qué expectativas tienes?

¿Qué pretendes lograr?

¿Qué quieres alcanzar?

Todas estas preguntas te invitan a viajar con tu imaginación a un futuro deseado... sin embargo si tienes TDAH es muy probable que te sea difícil visualizar y representarte mentalmente ese futuro y más en este libro te explicaremos por qué...

Una de las características del TDAH es la dificultad para representarnos mentalmente el futuro, encontrar información en los archivos de nuestro pasado, y dar cumplimiento a propósitos y objetivos; dificultades en la organización personal, en la previsión y en la gestión emocional.

No existen dos personas con TDAH iguales. Sin embargo para facilitar el entendimiento, diremos que sintomáticamente el TDAH es una combinación de:

Déficit de atención

Impulsividad

Hiperactividad improductiva,

Pero a lo que nosotros nos interesa es que cada uno de esos síntomas esconde como complemento una meta evaluable:

más atención

mayor autocontrol

conducta más eficaz hacia el logro de metas

El TDAH se entiende actualmente como un síndrome (un conjunto de síntomas) con un fuerte componente neurobiológico (déficit de dopamina, hipofunción del lóbulo frontal) y genético (el gen DRD4). El TDAH tiene importantes consecuencias psicológicas (desorganización mental, ansiedad, depresión, etc.), y sociales (problemas interpersonales, de pareja, laborales, etc.).

Podemos aprender a controlar el TDAH incidiendo directamente en nuestro cerebro con fármacos, deporte, meditación, ajustes en el sueño y la alimentación etc, y también podemos aprender estrategias prácticas para organizarnos, ordenar nuestro ambiente y gestionar nuestra vida.

Este libro está dividido en dos partes

1. Cómo utilizar mejor el software de tu cerebro, aprendiendo estrategias y recetas prácticas

2. Cómo optimizar tu hardware, incidiendo directamente en la salud de tu cerebro

A su vez cada capítulo de este libro se divide en dos partes, una parte con información relevante y otra con ejercicios.

1. Información relevante.

Información científicamente actualizada sobre el TDAH, con el fin de que tú mismo seas el experto o especialista de tu propio TDAH.

2. Ejercicios.

Con esta parte pretendemos que pruebes y entrenes distintas habilidades. Puedes bajar las fichas de los ejercicios **aquí**.

Los tratamientos más utilizados en la actualidad son los medicamentos (estimulantes, antidepresivos de nueva generación, etc.), la terapia cognitivo conductual y el coaching (tema tratado extensamente en el libro Coaching TDAH).

Sin embargo, pese a su eficacia comprobada, ambos enfoque tienen limitaciones en algunos casos. No todas las personas responden positivamente al tratamiento medicamentoso.

También algunos medicamentos solo funcionan durante un momento del día y, pueden tener, efectos secundarios indeseados.

El entrenamiento cognitivo conductual y el coaching, son difícil de seguir por algunas personas por la dificultad que entraña llevarlo a cabo de forma consistente en situaciones de cansancio prolongado o estrés.

Ambos métodos, la medicación y la terapia, requieren cierto nivel de autoregulación y los afectados de TDAH no tratados han crecido sin aprender estrategias de autocontrol.

También medicación y terapia pueden ser necesarias, pero no suficientes. Esto ha hecho que se busquen recursos complementarios y que aborden tanto los problemas principales, como también los secundarios asociados al TDAH.

Uno de estos "tratamientos" de popularidad creciente es la actividad física, y otro es el entrenamiento en técnicas de mindfulness (meditación).

Ambas estrategias tienen un incipiente corpus de investigación que las avalan. Integrar el deporte con el mindfulness es una de las propuestas originales de este libro para los jóvenes y adultos con TDAH.

También profundizaremos en reescribir tu autobiografía después del diagnóstico, clarificar tus valores personales, cómo comunicarte mejor contigo y con otros para concluir proyectos, cómo hacer deporte si dispones de poco tiempo, y realizar ajustes del sueño y la alimentación.

El TDAH identifica una serie de peculiaridades en las funciones ejecutivas de algunas personas: en la memoria de trabajo, el sentido del tiempo, la autoactivación, que generan falta de concentración, desorganización, mal manejo del tiempo, deficiente gestión emocional; así como en algunos algunas cosas buenas como creatividad e intuición.

Del concepto de TDAH también se derivan distintas soluciones útiles a estos problemas y características. Soluciones que vienen de la psicología, el coaching, la psiquiatría y en la sabiduría de muchas de las personas que viven con la condición.

El TDAH es una categoría diagnóstica basada en la experiencia clínica de muchísimos profesionales a lo largo de más de cien años, y en el análisis estadístico de grandes muestras poblacionales, y en el estudio cada vez más preciso de la biología del sistema nervioso central.

Este diagnóstico, el TDAH, ha estado sujeto a cambios a lo largo de su historia, que van desde llamarlo disfunción cerebral mínima, pasando por la hipercinesia, y terminando en trastorno por déficit de atención con o sin hiperactividad en la definición del DSM V (el último, polémico, y más importante manual diagnóstico en salud mental).

La categoría diagnóstica TDAH sirve para identificar y explicar una serie de síntomas clínicos, y sobre todo ha servido para encontrar soluciones contrastadas, y siempre mejorables.

Los diagnósticos en salud mental se construyen por consensos científicos basados en los datos disponibles (ej. La homosexualidad dejó de ser un trastorno desde no hace mucho tiempo, o, en otra disciplina, cuando los científicos cambiaron la definición de planeta, hicieron “desaparecer” a plutón del sistema solar).

La experiencia empírica nos dice que es probable que la definición de TDAH se pule en el futuro.

La solución es posible

Hay una solución para el sufrimiento que experimenta la persona con síntomas de TDAH.

La respuesta es “práctica”; y la práctica es ahora.

Deberíamos pensar: “Necesito practicar. Mi jefe necesita que practique. Mi familia necesita que practique. El coach necesita que practique. Dios necesita que practique. Yo necesito practicar”.

Practicar deporte, las estrategias específicas de gestión del tiempo, gestión del dinero, **gestión de las emociones, gestión de las relaciones y organización personal.**

Cultiva la perspectiva de la práctica como solución, no sólo el entendimiento.

La práctica nos aporta energía y debe ir unida a la auto indagación, mucha disciplina sin conocimientos es como transformar sin saber el por qué, y mucha indagación sin la energía de la práctica solo te puede convertir en un erudito.

La enseñanza no puede ser meramente intelectual pero si es necesaria la auto indagación, el interés por la investigación y el estudio.

Aunque estar plenamente educado no quiere decir haber leído libros y libros de grandes expertos del TDAH, sino que es el interés por un estudio profundo, de investigación e interrogación y siempre de enraizamiento en la experiencia personal.

Llevar después el conocimiento intelectual a la experiencia cotidiana.

Al enfoque de este libro lo podríamos llamar Neurocoaching ya que une la práctica de la psicología-coaching, con aportaciones de la neurociencia. Nos aporta herramientas que permiten influir y propiciar cambios cerebrales que nos ayudan a alcanzar las metas personales y a mejorar el bienestar a nivel físico y psicológico.

Tres conceptos claves del Neurocoaching para Adultos TDAH son Neurodiversidad, Neuroplasticidad y Neurogénesis

1. En muchos casos el TDAH, más que una patología es una diferencia,
2. El cerebro cambia y aprende, y

3. En el cerebro se pueden activar neuronas en zonas relevantes para la memoria y el aprendizaje:

Neurodiversidad. Es un concepto que promueve la idea de que la diversidad en las características humanas también se extiende al campo neurológico. No sólo existen deficiencias biológicas, también existen diferencias biológicas entre las personas.

Neuroplasticidad. El cerebro es considerado, como un órgano extremadamente dinámico en permanente relación con el ambiente, por un lado, y con los hechos psíquicos o los actos del sujeto: el cerebro cambia y aprende.

Neurogénesis en adultos. La neurogénesis es la producción de las células del sistema nervioso central (SNC), es decir, de neuronas y células gliales. En adultos la neurogénesis se produce en el bulbo olfativo y el hipocampo, zona muy relevante para la memoria y el aprendizaje.

También se ha descrito esta *neurogénesis en la región prefrontal, que controla el proceso de ejecución de decisiones y que está involucrada en la memoria a corto plazo*; también en la región temporal inferior, que actúa en el reconocimiento de caras u objetos y en la región parietal posterior, importante en la percepción de relaciones espaciales y de la imagen corporal.

Estudios muestran que tanto la actividad cerebral como la actividad física favorecen la neurogénesis.

Actividades como escribir con la mano contraria, ducharse con los ojos vendados y aprender nuevos idiomas contribuyen de manera directa a la formación de nuevos circuitos en el cerebro y por ende a la reproducción de nuevas células.

Se ha visto que el ejercicio influye en la neurogénesis. En un artículo realizado por el Dr. Whitaker "Exercise Your Brain - Your Definitive Guide to Wellness Medicine" se dice que en el giro dentado del hipocampo han surgido la proliferación de células y la sobrevivencia de otras en etapas adultas a través del ejercicio físico.

Un riesgo del diagnóstico TDAH, es que se transforme en una cosa estática, y al contrario, las personas somos inmensamente ricas en experiencias vividas, y, somos lo que hacemos con las cartas que nos da la vida.

La dopamina, genera motivación y orientación hacia objetivos; confianza en tu propio juicio y, lo más notable de todo, confianza.

Los opioides le dan al cerebro la sensación de éxtasis y trascendencia; y, finalmente, la oxitocina crea una sensación de intimidad, empatía y cuidado.

Con todo esto, y dado el “baño químico” que implica el deporte, la medicación, la meditación, el sexo, la compasión, el aprendizaje etc., se puede decir que estos recursos son mediadores poderosos de la confianza, la creatividad y la conciencia que se tiene de las conexiones entre las cosas.

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