

Contención emocional en niños y niñas con TDAH

El Trastorno de Déficit de Atención e Hiperactividad es una condición neurobiológica, que produce dificultad para controlar la conducta, sostener la atención y resistirse a las distracciones (Barkley, 2005), lo cual altera la calidad de quien lo padece, se manifiesta en la infancia, esto hace que se considere un trastorno del neurodesarrollo (DMS-5), con síntomas de inatención, hiperactividad e impulsividad, pero esto es la punta del iceberg, pues, debajo de éste hay múltiples complejidades como: condiciones coexistentes, inmadurez en el desarrollo, problemas de aprendizaje, dificultades en la motivación, baja autoestima, impedimento en el manejo del tiempo, déficit de funciones ejecutivas entre ellas; el control de emociones.

Todo el procesamiento de la información es emocional. La emoción es el nivel de energía que impulsa, organiza y atenúa la conducta; esta energía es regulada a través de las funciones ejecutivas, quienes le dan la forma y configuran el comportamiento final. Cuando los niños y niñas tienen TDAH, presentan dificultad para manejarlas, por ello no regulan sus respuestas emocionales, a través del empleo del pensamiento racional (su capacidad de razonamiento al reaccionar a sus emociones es menor), las viven con mayor intensidad y durante más tiempo y pueden llegar a tener explosiones emocionales, como de estar alegres a estar eufóricos o de enojados a iracundos, por lo tanto, tienen dificultades para calmarse. En algunas ocasiones estas explosiones provocan trastornos afectivos como ansiedad y depresión (Fundación CADAH).

No solamente los niños y niñas con TDAH tienen dificultades para identificar sus propias emociones, sino también de los demás, esto les puede traer como consecuencia rechazo social, aislamiento y soledad. También pueden frustrarse fácilmente, se preocupan en demasía por situaciones, tal vez, sin importancia, se sienten ofendidos por la mínima crítica que reciban, tienen mucha prisa, para que se les atienda, pueden rendirse más fácilmente en cualquier actividad que esté haciendo (desmotivación), etc.; por consiguiente, son obstáculos, para desarrollarse en el ámbito familiar, escolar y social, Los niños y niñas con TDAH tienen problemas para gestionar sus emociones, y podría parecer como si no hubiera forma de comunicarse con ellos o ellas o de interrumpir las conductas negativas. Tomando en cuenta, estas manifestaciones alteradas en los niños, niñas por el TDAH, afectan en los padres, madres o cuidadores principales, ya que, estudios científicos muestran que cuando llegan a la consulta con un especialista, presentan:

- 88.8% Nivel muy alto de estrés;
- 75% Incapacidad para controlar el comportamiento
- 63.9% Resentimiento de vergüenza pública
- 50% Peleas entre los mismos padres
- 100% Problemas de convivencia familiar.

(<https://centreguia.cat/es/profesionales/equipo/articulos-prensa/612->)

Ante esta problemática, los padres, madres o cuidadores principales requieren psicoeducación, que es parte del tratamiento multimodal. Necesitan adquirir estrategias y herramientas en pro de la contención emocional de sus hijos o hijas

con TDAH. El objetivo de esta contención es el acompañamiento, apoyar y lograr potenciar sus capacidades de identificar sus sentimientos y gestionar sus emociones.

Algunas recomendaciones: no tomarlo personal, es decir, el enojo o la ira, del niño o niña con TDAH, no es dirigido hacia los padres o madres o cuidadores principales, distinguir entre el hijo o hija y el comportamiento, no perder de vista, que hay una condición neurobiológica, alejarse por algunos momentos, hasta que se calmen, tardan más tiempo en alcanzar la capacidad de tranquilarse, ya que, muchas veces se queden ensimismados o atrapados en sus emociones, ofrecer espacios seguros, para expresar o liberarlas, validarlas, sin prejuicio, sin juzgar, actitud empática y la escucha activa.

Escrito por: Judith González Torres