

un "déficit", dejamos de hacernos preguntas esenciales: ¿por qué estoy olvidando?, ¿qué consume mi capacidad de concentración?

El sobrediagnóstico implica tratamientos innecesarios y desvía recursos de quienes sí necesitan apoyo. Lo más grave es que trivializa un diagnóstico serio, restándole legitimidad a quienes conviven realmente con el cuadro clínico.

Los síntomas no son simples fallas internas, sino formas de comunicación. El olvido o la inquietud pueden ser expresiones de conflictos que no encuentran otra vía. Cuando un diagnóstico se vuelve etiqueta identitaria, perdemos la posibilidad de leerlos como mensajes con sentido.

Evitemos el autodiagnóstico. Consultar con profesionales es un ejercicio de responsabilidad ética y cuidado con nosotros mismos y con nuestra sociedad.

---

## Déficit atencional

● Hoy es común escuchar frases como "perdón... es mi déficit atencional" para justificar un olvido o una distracción. En ese gesto transformamos un diagnóstico clínico en un concepto cotidiano. Esto no sólo puede confundir, sino también invisibilizar problemas de salud mental que requieren cuidado.

Los test *online* y las redes sociales han popularizado el autodiagnóstico, pero la falta de atención no es exclusiva del TDA/H. También aparece en la ansiedad, la depresión, el insomnio o en un estilo de vida saturado de exigencias. Si todo olvido lo reducimos a

*Claudia Scita*

*Académica Psicología, Universidad  
Andrés Bello, sede Viña del Mar*

---