

Cuando escuchamos hablar del Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH), solemos imaginar a un niño inquieto, distraído o con dificultades para permanecer sentado en clases. Sin embargo, nos olvidamos de cómo esta condición puede manifestarse en todas las etapas del ciclo vital, ya sea durante la adolescencia e incluso en la adultez. Es por esto que resulta fundamental comprender cómo influye en la vida cotidiana de quienes lo presentan y generar estrategias para mejorar su calidad de vida.

El TDAH es un trastorno del neurodesarrollo que puede afectar la organización, la planificación, la regulación emocional y el control de impulsos. Sus manifestaciones suelen extenderse más allá del ámbito académico, influyendo en la manera en que niños, adolescentes y adultos participan en las actividades significativas de su día a día.

En la práctica, muchas de las dificultades se manifiestan en acciones que para otras personas

pueden parecer simples, como preparar materiales para asistir al colegio y/o la universidad, seguir instrucciones, organizar tareas, cumplir horarios y/o mantener rutinas. Asimismo, pueden surgir desafíos para tolerar la frustración, esperar turnos, priorizar actividades y/o adaptarse a las demandas cambiantes de distintos contextos.

Con frecuencia, estas conductas son interpretadas como desorganización, desinterés, desobediencia o falta de motivación. No obstante, detrás de ellas suelen existir dificultades en las funciones ejecutivas, es decir, en el conjunto de habilidades que permiten organizar y dirigir el comportamiento hacia objetivos concretos.

La falta de comprensión sobre estas características puede generar consecuencias importantes. Muchas personas experimentan frustración, disminución de la autoestima y dificultades para participar plenamente en actividades académicas, sociales y recreativas, afectando su bienestar

TDAH en la vida cotidiana

Constanza Maulén
académica de Terapia Ocupacional
Universidad Andrés Bello



y confianza para enfrentar nuevos desafíos.

Desde la Terapia Ocupacional y otros ámbitos de la rehabilitación, el foco se centra en comprender cómo estas dificultades impactan la participación en las ocupaciones diarias y en promover estrategias que favorezcan la autonomía y el desempeño en los distintos roles de la vida. Esto puede incluir organización de rutinas, fortalecimiento de habilidades de planificación y acompañamiento a familias y comunidades educativas.

Hablar de TDAH implica mirar más allá de la falta de atención. Un diagnóstico oportuno no busca etiquetar, sino comprender necesidades, identificar fortalezas y orientar apoyos que favorezcan el desarrollo de habilidades, la autonomía y la participación en las distintas áreas de la vida y así mejorar su calidad de vida. Entender lo que hay detrás de ciertas conductas puede marcar una diferencia importante en la forma en que acompañamos y apoyamos a quienes viven con esta condición.