

## TDHA en adultos

Para muchos adultos, recibir un diagnóstico de TDAH significa mirar hacia atrás y comprender de otra manera años de dificultades para organizarse, cumplir plazos, mantener rutinas o gestionar responsabilidades.

Conductas que pudieran interpretarse como desinterés, irresponsabilidad o falta de compromiso encuentran, finalmente, una explicación.

Pero ponerle un nombre a lo que ocurre no resuelve automática-

mente la vida cotidiana. El diagnóstico debería ser un punto de partida para conocerse mejor, desarrollar estrategias y pedir los apoyos necesarios, no una etiqueta que defina las posibilidades de una persona.

Ese cambio de mirada también involucra a familias y lugares de trabajo. La empatía, una comunicación adecuada, herramientas de organización y pequeñas adaptaciones pueden evitar conflictos y favorecer la autonomía.

Comprender el TDAH adulto implica dejar de preguntarnos solamente qué le cuesta hacer a una persona y comenzar a reconocer también cómo piensa, aprende y resuelve problemas. A veces, un diagnóstico tardío no cambia quién somos, pero sí puede cambiar la historia que durante años nos contamos sobre nosotros mismos.

**Bastian Díaz Zarate, académico de Terapia Ocupacional U. Andrés Bello**