

Jesse J. Anderson

EXTRA FOCUS

Guía rápida para vivir
una vida más feliz y centrada
para adultos con **TDAH**

Jesse J. Anderson

EXTRA FOCUS

Guía rápida para vivir
una vida más feliz y centrada
para adultos con **TDAH**

Traducción de Cristina Zuil

La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor.
La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías.

Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento.

En **Grupo Planeta** agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan seguir desempeñando su labor.

Dirígete a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesitas fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puedes contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Queda expresamente prohibida la utilización o reproducción de este libro o de cualquiera de sus partes con el propósito de entrenar o alimentar sistemas o tecnologías de inteligencia artificial.

Título original: *Extra Focus. The Quick Start Guide to Adult ADHD*

© Jesse J. Anderson, 2023

Edición original de Vada Press, Puyallup (Washington), 2023

Esta traducción de *Extra Focus. The Quick Start Guide to Adult ADHD* se publica por acuerdo con Jesse J. Anderson.

© de la traducción, Cristina Zuil, 2025

© Editorial Planeta, S. A., 2025

Lunwerk es un sello editorial de Editorial Planeta, S. A.

Avenida Diagonal, 662-664 – 08034 Barcelona

Calle Juan Ignacio Luca de Tena, 17 – 28027 Madrid

lunwerk@lunwerk.com

www.lunwerk.com

www.instagram.com/lunwerk

www.x.com/Lunwerlibros

www.facebook.com/lunwerk

Diseño y maquetación: Lunwerk, 2025

Primera edición: enero de 2025

Depósito legal: B. 17.985-2024

ISBN: 978-84-10378-33-9

Impresión y encuadernación: Gómez Aparicio

Printed in Spain – Impreso en España



Índice

<i>Introducción</i>	11
Desentrañando la mente con TDAH	17
¿Qué es el TDAH?.....	19
Tres presentaciones del TDAH.....	23
Gestionar tu atención.....	28
Tu asistente de atención.....	30
Hiperconcentración.....	32
Motivación	37
Motivar al cerebro con TDAH.....	39
Impulsar tu motivación.....	47
Desarrollar hábitos y rutinas.....	50
Guía de estrategias para la motivación	55
Estrategia: añade verbos de acción a las tareas.....	59
Estrategia: descompón un proyecto en los primeros pasos.....	61

Estrategia: cambia de ambiente.....	62
Estrategia: fíjate desafíos personales.....	64
Estrategia: empieza por lo más sencillo.....	65
Estrategia: cambia de rumbo.....	66
Estrategia: exterioriza el problema.....	69
Estrategia: recurre a la duplicación corporal.....	71
Estrategia: ludifica.....	74
Estrategia: líbrate de ciertas cosas.....	75
Estrategia: haz que las tareas domésticas sean algo novedoso.....	76
Estrategia: cambia de actividad.....	77
Estrategia: corre contra reloj.....	78
Estrategia: empieza con una lista de cosas hechas.....	79
Estrategia: involúcrate en misiones secundarias.....	81
Estrategia: utiliza un audio como distracción (y recompensa).....	83
Tiempo	85
La mente sin reloj.....	87
Siempre tarde o temprano, nunca a tiempo.....	99
¿Es urgente lo mismo que importante?.....	105
Resumen de las estrategias de tiempo.....	110
Memoria	113
Ojos que no ven, mente que no siente.....	115
Recordando recordar.....	120

Memoria operativa.....	127
Resumen de las estrategias de memoria.....	134
Emoción.....	137
Amnesia del éxito.....	139
Vivir con intensidad emocional.....	144
Sensibilidad al rechazo.....	154
Cómo la vergüenza distorsiona la mente	158
Impulsividad e inhibición.....	163
Resumen de las estrategias emocionales.....	166
<i>El futuro del TDAH.....</i>	<i>169</i>
<i>Notas.....</i>	<i>171</i>
<i>Agradecimientos.....</i>	<i>173</i>

¿Qué es el TDAH?

Hay un problema con el TDAH: la mayoría de las personas han oído hablar de él, pero no saben a qué hace referencia en realidad. La confusión empieza con el propio nombre.

TDAH es un nombre horrible. Para empezar, *trastorno por déficit de atención e hiperactividad* conlleva un montón de prejuicios. Lejos de aclarar los mitos sobre el trastorno, perpetúa muchos de ellos. Es confuso y engañoso.

Quizá al oírlo hayas pensado «No puedo tener TDAH porque no soy una persona hiperactiva» o «No puedo tener TDAH, pues presto mucha atención a las cosas que me interesan». Como he dicho antes, durante gran parte de mi vida, nunca se me ocurrió que pudiera padecerlo. Si el nombre fuera más apropiado, ¿acaso no me lo habrían diagnosticado antes? Sin duda, es una posibilidad.

Dediquemos unos instantes a analizar el nombre en detalle.

Déficit de atención

Los que tenemos TDAH en realidad no sufrimos un déficit de atención, más bien lo contrario: ¡tenemos un montón! Solemos dedicarla a todo a la vez hasta el punto de que olvidamos lo importante.

Nos vemos bombardeados por cualquier señal que recibimos y prestamos mucha atención a todo lo que vemos y oímos alrededor. Por eso, no logramos controlar la oleada de datos para centrarnos en lo que de verdad importa.

A menudo, entre tanto ruido, se pierde lo que debería ser más importante: la persona con la que estamos hablando, el proyecto en el que estamos trabajando o las señales que nos envía nuestro cuerpo para comer, beber o ir al baño.

Así pues, en lugar de afirmar que las personas con TDAH tienen déficit de atención, lo más correcto sería decir que sufren una desregulación de la atención.

Cuando todo trata de llamar tu atención, es difícil controlarla y elegir en qué centrarla.

Hiperactividad

Aunque es obvio que algunas personas con TDAH son hiperactivas, la mayoría de ellas no lo son, y menos las mujeres, quienes tienen poca probabilidad de presentar dicho síntoma, al menos exteriormente.¹ Así, muchos creen que no tienen TDAH porque asumen que la hi-

peractividad externa es un requisito. ¿Quién puede culparlos? ¡Aparece así en el nombre!

Sin embargo, la hiperactividad es solo uno de los modos que tiene el TDAH de manifestarse. Algunas personas con este trastorno dicen experimentarla en su cerebro, aunque por fuera parezcan estar tranquilas.

Quizá hables muy rápido o suelas jugar con los dedos, garabatear o muevas la pierna al sentarte, maneras de resolver esa hiperactividad interna. Tal vez sientas que tu cerebro va a mil por hora, que se te ocurren cuarenta y siete ideas a la vez, que siempre tienes una cosa en la cabeza y otra y otra. No obstante, esto no se exterioriza de tal manera que los demás lo perciban.

No parece que tengas hiperactividad, así que el nombre no encaja contigo.

Trastorno

Palabras como *trastorno*, *discapacidad* y *déficit* suelen implicar una connotación negativa y estigmatizada. Se debe, sobre todo, al capacitismo: los prejuicios sociales que consideran las discapacidades y las palabras asociadas a ellas algo indeseado.

Por eso, muchos prefieren utilizar un lenguaje más positivo, basado en los puntos fuertes. Por ejemplo, consideran el TDAH una diferencia neuronal en lugar de un trastorno.

Como resulta un tema espinoso, vamos a abordar ambas perspectivas.

Por un lado, algunas personas creen que su TDAH es un superpoder, basándose en que su cerebro funciona de manera distinta y aceptando las diferencias como fortalezas. En el contexto adecuado, algunos atributos del TDAH parecen un superpoder, ¡sin duda!

Las personas con TDAH pueden desenvolverse y hacer una labor increíble cuando tienen un trabajo para el que se necesita creatividad o urgencia; sobre todo, en sectores como el entretenimiento, los servicios de emergencia, la publicidad, el emprendimiento, el desarrollo de *software*, la escritura...

A veces, a mí también me ha parecido una fortaleza esta manera única que tiene mi cerebro de funcionar.

En situaciones de crisis urgentes, ¡estoy en mi salsa! Si quieres una lluvia de ideas creativas y novedosas, cuenta conmigo.

Por otro lado, si lo que esperas es alguien que rellene de forma correcta plantillas de horarios o te entregue a tiempo informes de gastos, será mejor que sigas buscando, no solo porque odie ese tipo de trabajos, aunque así es, sino porque me resulta literalmente imposible. Mi cerebro no funciona igual que el del resto, por lo que me supone un suplicio encargarme de ciertas tareas.

Durante los momentos en los que mi cerebro con TDAH actúa más como un obstáculo que como una ventaja, tiene sentido que su manera de funcionar se considere un trastorno. Aunque esa etiqueta conlleve una connotación negativa, para mí es un hecho objetivo.

Como conclusión, en ciertas circunstancias, me resulta más difícil actuar o desempeñar con éxito un papel que a alguien con un cerebro neurotípico.

Tres presentaciones del TDAH

Dado que el TDAH es distinto dependiendo de la persona, los profesionales sanitarios utilizan categorías llamadas *presentaciones* para agrupar a los pacientes con TDAH que experimentan síntomas parecidos. Esto ayuda con el diagnóstico y la planificación del tratamiento más eficaz.

Hay tres presentaciones distintas de TDAH: predominante con falta de atención, predominante hiperactiva-impulsiva y combinada. Estas etiquetas proceden del *Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales* o *DSM* por sus siglas en inglés, la guía estandarizada de referencia desarrollada por profesionales de la salud mental en Estados Unidos.

La primera edición se publicó en 1952. La más reciente, el *DSM-5-TR*, en 2022. Dado que es el manual de referencia en los campos de psicología y psiquiatría, proporciona a los profesionales un lenguaje común para diagnosticar el TDAH y una lista de síntomas propia de cada presentación.

Síntomas de las presentaciones del TDAH

La lista de síntomas para cada presentación que aparece a continuación no pretende ser una herramienta para que te autodiagnostiques, sino que te resultará útil para saber qué indicios buscan los médicos y profesionales sanitarios y con qué presentación te identificas más.

Aquí te dejo los síntomas de cada una según las definiciones del *DSM-5-TR* (se han modificado ligeramente para que sean más claros).

PRESENTACIÓN PREDOMINANTE CON FALTA DE ATENCIÓN

- Fracasa a la hora de prestar atención a los detalles o comete errores por despiste.
- Tiene problemas para mantener la atención.
- No parece escuchar cuando se le habla directamente.
- Tiene problemas para seguir instrucciones.
- Tiene problemas para organizar tareas y actividades.
- Evita tareas que requieren un esfuerzo mental continuo, las rechaza o se muestra reticente ante ellas.
- Pierde los elementos necesarios para llevar a cabo tareas y actividades.
- Se distrae con facilidad.
- Tiene descuidos relacionados con las actividades diarias.

PRESENTACIÓN PREDOMINANTE HIPERACTIVA-IMPULSIVA

- Juguetea con cosas, da golpecitos con las manos o pies o se remueve en el asiento.
- Tiene problemas para permanecer en posición sentada.
- Corre o trepa en situaciones inadecuadas durante la niñez; muestra inquietud en la vida adulta.
- Es incapaz de participar en actividades de ocio con tranquilidad (por ejemplo, ver la televisión).
- Sus acciones o sentimientos parecen repentinos o como si los dirigiera un motor.
- Habla demasiado.
- Responde antes de que se completen las preguntas.
- Tiene problemas para esperar su turno.
- Interrumpe a los demás o se entromete en sus actividades.

PRESENTACIÓN COMBINADA

- Cumple criterios tanto de la presentación predominante con falta de atención como de la hiperactiva-impulsiva.

Conocer tu presentación

Según el *DSM-5-TR*, el criterio para diagnosticar TDAH en adultos es mostrar cinco o más síntomas de la presentación con falta de atención o de la hiperactiva-impulsiva o cinco o más de ambas (presentación combinada). El diagnóstico en los niños requiere de seis síntomas o más.

Además, los síntomas o conductas han de darse durante seis o más meses y estar presentes en dos escenarios o más (el colegio, la casa, el trabajo...) y algunos indicios haber surgido antes de los doce años.

Es importante entender que la presentación de una persona puede cambiar. Por eso, se llaman *presentaciones* de TDAH, en lugar de *tipos*. Representan cómo se muestra ahora mismo tu TDAH, es decir, cuáles son los síntomas más visibles.

Por ejemplo, un individuo con una presentación predominante hiperactiva-impulsiva de niño puede *relajarse* con el tiempo, lo que llevaría a una presentación combinada o con falta de atención como adulto. Su diagnóstico no ha cambiado, es TDAH, pero la manera de presentarse sí.

Lo que el *DSM-5-TR* no toma en cuenta

Los síntomas que se enumeran en el *DSM* permiten a los profesionales sanitarios diagnosticar el TDAH y son útiles para que la gente común entienda algunos de los indicios más reconocibles de este. Sin

embargo, pasan por alto muchos matices importantes sobre cómo es en realidad la vida con TDAH.

No indagan en temas como la motivación, la hiperconcentración, la desregulación emocional, la sensibilidad al rechazo, la gestión del tiempo y el déficit de memoria. Como descubrirás en los siguientes apartados, el TDAH implica mucho más de lo que muestra el *DSM-5-TR*.