TÍTULO: Sentimientos difíciles de manejar y aceptar frente al TDAH, a los problemas de aprendizaje y conducta #0127

AUTOR: Mariana Leñero Solar

DESCRIPCIÓN:

Este documento pretende ayudar a reflexionar sobre los sentimientos que se generan frente al TDAH o a otros problemas de aprendizaje o conductual.

Estos sentimientos no siempre son positivos y los padres pueden llegar a sentirse culpables al experimentarlos, no obstante son reales y la mejor forma de enfrentarlos es cuando se identifican y se aceptan.

GRADO Y EDAD: De preprimaria a 6to de primaria. De 6 a 13 años.

ÁREAS DE APOYO PALABRAS CLAVE:

- ✓ TDAH
- ✓ Problemas de aprendizaje, dislexia
- ✓ Desarrollo emocional y conductual
- ✓ Expresión de sentimientos y emociones
- ✓ Seguridad emocional y autoestima

INTRODUCCIÓN:

Percibir el mundo de una forma distinta, perderse detalles importantes por estar distraído, tener cambios de humor sin saber la razón, sentirse enfermo, no ser como los demás y sentirse, además, solo e inadecuado, considero que son de las situaciones más dolorosas que viven los niños y jóvenes con TDAH y/o problemas de aprendizaje.

Acompañado a esto están los propios conflictos y sentimientos de los padres. Voltear a verse cuando existe un problema en nuestros hijos es tremendamente doloroso; es posible que lo evitemos, lo neguemos o lo coloquemos afuera: en nuestra mala suerte, en la mala educación, en la pareja, en los abuelos… y, peor aún, en nuestros hijos.

Al mismo tiempo, nos sentimos sumamente culpable al tener estos sentimientos. ¿Cómo yo no puedo aceptar a mi hijo tal y como es….? ¿Por qué no puedo hacer todo lo que dicen los libros y los especialistas? Y así, el problema crece porque se generan, en conjunto, enojo y sentimientos de culpabilidad. Culpabilidad que paraliza y enojo que se reprime y que luego nos lleva a tomar malas decisiones, a dejar de confiar en nuestra intuición, y nos evitan el poder aprender a ser los mejores padres que podemos ser.

Para mí, atender y entender esta situación, es fundamental para que cualquier consejo, actividad o estrategia funcione.

Copyright © 2012 Ayax Systems Inc.

Como terapeuta y madre, me he dado cuenta de que ayudar a construir en los chicos un fuerte y positivo autoconcepto, más cuando existen problemas de aprendizaje, conducta y TDAH, es posible si los adultos al mismo tiempo están trabajando en su propio proceso de aceptación. No quiere decir que lo tengamos construido, sino que estemos trabajando en el reto de amarnos a nosotros mismos en nuestro justo valor. Reto difícil que requiere coraje, esperanza y mucho amor y aceptación…

Preguntarse qué es lo que está pasando debajo de una emoción, un sentimiento, una conducta o reacción negativa, sea nuestra o del chico, puede cambiar la perspectiva de la forma en cómo respondamos. Les presento algunas consideraciones al respecto para poder analizar y comenzar con esta labor….

EXPLICACIÓN METODOLOGÍA

Ejemplos de sentimientos y emociones que se generan frente al TDAH y problemas de aprendizaje o conductual

1.- **Enojo y conductas de agresividad**: Los sentimientos agresivos reprimidos tienden a tomar control de otros sentimientos y no nos dejan buscar soluciones. En los niños con TDAH existe una dificultad importante en regular impulsos y emociones y más cuando no son placenteros.

La forma de expresar el enojo es a través de conductas agresivas y no de forma verbal. Si es difícil regular la intensidad de una emoción, será más difícil ponerle nombre a la situación, aceptar el enojo y poder manejarlo.

2.- **Fatigabilidiad desinterés, apatía** que van más allá de la etapa de desarrollo pueden representar sentimientos de agresión o tristeza reprimida. Sentimientos de inadecuación, de no reconocer un logro o una habilidad frente a las muchas otras conductas que no son positivas conducen a la tristeza y a la culpa. Enojo y culpa que no son expresados o reconocidos puede convertirse en extremada tristeza y, luego, en depresión.

3.- **Estar a la defensiva** proviene probablemente de problemas para sentirse reconocido por el exterior y/o por fracaso escolar. Es factible que los niños o los adultos que se muestran a la defensiva sientan que no están haciendo las cosas bien, que no son aceptados o son criticados, juzgados. Prefieren rechazar a ser rechazados, y pueden tener en el fondo la fantasía de que de esta forma o pasarán desapercibidos o les pondrán más atención, aspecto que no siempre sucede y genera de nuevo más enojo o tristeza reprimidos.

4.- **Envidia** es querer tener lo que otras personas o ser como otras personas, lo que muchas veces hace que hagamos comparaciones o entremos en competencia. Esta situación daña la autoestima y evita reconocer, en su justo valor, lo que no podemos y lo que sí podemos hacer. En ocasiones, la envidia puede recanalizar para enfocarse en las fortalezas de la otra persona, en lugar de tratar de convertirse en la otra persona o de comparar los logros personales con los de los otros, lo que provoca sentirnos insatisfechos.

5.- **Miedo** es la preocupación de perder a alguien, de hacer daño o de no saber qué va pasar. Algunos miedos provienen de situaciones pasadas o bien de sentimientos de inadecuación para

Copyright © 2012 Ayax Systems Inc.

reconocer las dificultades y los problemas con el fin de poder controlar estas dificultades. Recuerden que muchas veces no se trata de NO QUERER sino de no poder. Aceptar estos miedos es el comienzo para enfrentarlos.

6.- **Vergüenza** ocurre cuando el enojo no es expresado, muchas veces la vergüenza está relacionada con no haber hecho algo que se debería hacer o que se espera que se debe haber hecho. El sentimiento de vergüenza puede surgir porque se considera que decepcionamos a alguien. Muchos niños que se sienten avergonzados pueden tener conductas autodestructivas y estas aumentan con la vergüenza que los padres sienten frente a los problemas de aprendizaje, conducta o atención. El sentimiento de vergüenza unido a la culpa, el enojo y la depresión es una arma muy poderosa para negarnos a aceptar y reconocer las dificultades y las oportunidades.

Copyright © 2012 Ayax Systems Inc.