

Lidia Zylowska

# MINDFULNESS PARA EL TDAH EN LA EDAD ADULTA

Un programa de ocho pasos para fortalecer  
la atención, manejar las emociones  
y lograr tus objetivos

Prólogo de Daniel J. Siegel



DESCLÉE DE BROUWER

ANICCA  8

Lidia Zylowska

Prólogo de Daniel J. Siegel

**MINDFULNESS PARA EL TDAH  
EN LA EDAD ADULTA**

Un programa de ocho pasos para fortalecer  
la atención, manejar las emociones  
y lograr tus objetivos

ANICCA 

**Desclée De Brouwer**

Título original:

*The Mindfulness Prescription for Adult ADHD.*

*An Eight-Step Program for Strengthening Attention, Managing Emotions,  
and Achieving Your Goals*

© 2012 by Lidia Zylowska

Publicado por acuerdo con Shambhala Publications, Inc.

Traducción de Fernando Montesinos Pons

© EDITORIAL DESCLÉE DE BROUWER, S.A., 2019

C/ Henao, 6 - 48009 BILBAO

[www.edesclee.com](http://www.edesclee.com)

[info@edesclee.com](mailto:info@edesclee.com)



EditorialDesclee



@EdDesclee

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley.

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos)

–[www.cedro.org](http://www.cedro.org)–

si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

Impreso en España

ISBN: 978-84-330-3024-5

Depósito Legal: BI-1946-2018

Impresión: GRAFO S.A. - Basauri

**5 Recursos para los profesionales de la psicología  
que trabajan con las emociones**

Descárgalo gratis en [edesclee.info](http://edesclee.info) con el código:

**5RECURSOS3024**

# ÍNDICE

---

Prólogo	11
Agradecimientos	15
Introducción	17
Querido lector:	
Haz algo diferente esta vez	19

## **Primera parte**

### **Mindfulness**

#### ***Puedes entrenar tu mente***

1. Una manera diferente de prestar atención	33
2. El mindfulness y la autorregulación en el TDAH	49
3. Prepararse para el programa de ocho pasos	79

## **Segunda parte**

### **Mindfulness para el TDAH**

#### ***El programa de ocho pasos***

Introducción	91
Paso 1. Estar más presente	
<i>La atención y los cinco sentidos</i>	93

## MINDFULNESS PARA EL TDAH EN LA EDAD ADULTA

Paso 2. Centrar la mente errante	
<i>La respiración consciente</i>	111
Paso 3. Dirigir y anclar tu conciencia	
<i>La conciencia plena del sonido, de la respiración y del cuerpo</i>	123
Paso 4. Escuchar a tu cuerpo	
<i>La conciencia plena de las sensaciones corporales y del movimiento</i>	133
Paso 5. Observar tu mente	
<i>La conciencia plena de los pensamientos</i>	157
Paso 6. Manejar tus emociones	
<i>La conciencia plena de los sentimientos</i>	179
Paso 7. Comunicarte hábilmente	
<i>La escucha y el habla conscientes</i>	209
Paso 8. Bajar el ritmo para ser más efectivo	
<i>Las decisiones y las acciones conscientes</i>	227
4. Reunir todas las piezas	
<i>Usar el mindfulness en tu vida diaria con TDAH</i>	257
Preguntas más frecuentes	267
Lista de control de los síntomas del TDAH	272
Lista de ejercicios del mindfulness	277
Índice de términos	279

## PRÓLOGO

---

Daniel J. Siegel

En tus manos tienes un enfoque práctico que te ayudará a centrar tu atención, a equilibrar tus emociones, a reforzar tus relaciones y a mejorar tu vida. Parece demasiado bueno para ser verdad, ¿no es así? Bueno, la investigación respalda las sugerencias formuladas en este libro: la manera en que centras tu mente realmente puede cambiar la estructura de tu cerebro. No es broma. Si sigues los pasos prácticos de este libro, podrás fortalecer las conexiones en tu cerebro que contribuyen a una forma de vida más centrada. La gente con TDAH, e incluso la gente sin él, puede beneficiarse al aprender a desarrollar un conocimiento consciente en sus vidas. Este libro está adaptado para las personas que se enfrentan con problemas relacionados con la atención, que lo encontrarán especialmente relevante y fácilmente manejable.

Ahora bien, ¿por qué puede ayudarte este libro a ser «consciente» o a tener un «conocimiento consciente»? Piénsalo de esta manera: nuestra atención es el modo en que la energía fluye a través de nosotros. En ocasiones, podemos enfocar esa energía, por ejemplo, en la escucha de lo que alguien nos está diciendo. Sin embargo, en ese momento, un programa de radio capta nuestro oído o una pantalla de televisión hace lo propio con nuestra

vista, y las palabras de nuestro amigo se alejan del centro de nuestra atención. Estas distracciones pueden hacer que perdamos nuestra capacidad para recordar lo que la otra persona nos estaba diciendo, lo que puede introducir el estrés en la relación. ¡Esto no es bueno! Si esa persona es un amigo, tu pareja, un profesor o un jefe, estas distracciones pueden ocasionar problemas graves y duraderos. Nosotros podríamos sentirnos mal, y la otra persona podría sentirse ofendida. A todo el mundo le resulta duro ese momento en que la atención se da a la fuga. Y, en el caso de los jóvenes, la incapacidad de centrar la atención puede presentar problemas a la hora de crear un sentido positivo de las personas que son. Es duro que te digan que no estás haciendo lo que se supone que debes hacer, y más aún si te lo dicen una y otra vez. ¡Ya está bien!

Ahora existe una nueva prescripción para los problemas derivados del TDAH, un enfoque práctico que puede emplearse junto con los medicamentos que se recetan normalmente, en caso de que se esté recurriendo a ellos. La doctora en medicina Lidia Zylowska dirigió nuestro estudio piloto en el Mindful Awareness Research Center, en la Universidad de California, Los Ángeles. Ella creó, junto con nuestros colaboradores del centro, un programa basado en el mindfulness [la conciencia plena] que tiene el potencial de mejorar de forma drástica la concentración y otras «habilidades ejecutivas» en los adultos y en los adolescentes que tienen problemas de atención. Las lecciones aprendidas a partir de este estudio piloto inicial necesitan confirmarse mediante investigaciones adicionales, pero los descubrimientos del estudio y la experiencia clínica de la doctora Zylowska con sus pacientes se presentan aquí, en esta guía accesible y fácil de usar para las personas que experimentan TDAH.

¿Qué ganas tú con todo esto? Puedes emplear estas herramientas prácticas para transformar tu vida. Al aprender a centrar tu

atención de una nueva manera, puedes fortalecer las mismas áreas del cerebro que están ocasionando problemas a la hora de centrar y mantener la atención. También podrás aprender el modo de equilibrar tus emociones, así como de crear y alimentar relaciones más gratificantes. Increíble, pero cierto. Ya no tienes que sentirte intimidado por el enfoque disperso de tu cerebro. Ahora puedes entablar una amistad con tu cerebro mediante el aprendizaje de habilidades de atención conscientes como las que se practican en los ejercicios de este libro.

Algunas personas dicen: «Si nací con un problema genético como el TDAH, ¿cómo podría cualquier cosa menos que una píldora ayudar a mi cerebro?». Ahora podemos decir con total claridad, de acuerdo con una investigación cada vez mayor, que incluso aquellas personas que tienen problemas congénitos – como, por ejemplo, problemas de humor, de ansiedad o de atención – pueden aprender a entrenar sus mentes y, por consiguiente, a cambiar sus cerebros. El ingrediente secreto de estos cambios es el entrenamiento de la atención, un entrenamiento que aprenderás a practicar en estas páginas.

Sin embargo, podrías plantearte la siguiente pregunta: ¿Acaso la atención cambia el cerebro? Y, ¿cómo sabemos que esto puede suceder? La atención es lo que hace que el sistema nervioso se enfoque hacia algo. Cuando las neuronas –las células básicas del cerebro– se activan con la atención, en realidad alteran sus conexiones. Cuando aprendes una práctica –como ser plenamente consciente–, activas y, a continuación, fortaleces los circuitos ejecutivos del cerebro responsables de cosas como la atención, la regulación de las emociones, la flexibilidad de tus respuestas, la percepción, la empatía, e incluso la sabiduría. En serio. Sabemos que esto es cierto gracias a un amplio conjunto de estudios de los cerebros de personas que han aprendido a practicar un conocimiento consciente. La práctica del mindfulness [la práctica de



la conciencia plena] involucra al centro de la atención –un centro que impulsa la energía a través del cerebro y que lo fortalece de la misma manera que un ejercicio fortalece un músculo–. El entrenamiento del conocimiento consciente –las lecciones de este libro– desarrollan el músculo de la mente.

Entonces, ¿por qué no le das una oportunidad a este libro? Tienes mucho que ganar y únicamente requiere que estés dispuesto a decir: «¡Vamos!». Sumérgete, aprende muchas cosas y diviértete.

*Daniel J. Siegel, doctor en medicina.  
Profesor clínico de Psiquiatría, Facultad de Medicina,  
Universidad de California, Los Ángeles.  
Codirector del Mindful Awareness Research Center,  
Universidad de California, Los Ángeles.  
Director ejecutivo del Mindsight Institute.*

## INTRODUCCIÓN

---



*Entre estímulo y respuesta hay un espacio.*

*En ese espacio está nuestro poder para elegir nuestra respuesta.*

*En nuestra respuesta radica nuestro crecimiento y nuestra libertad.*

—Viktor Frankl, *El hombre en busca de sentido*

- Si existiese un entrenamiento mental que mejorase tu atención, el control de tus impulsos y tu calidad de vida, ¿lo probarías?
- Si pudieses alejarte de tus antiguos patrones y reacciones y crear una nueva forma de manejar el estrés y de actuar en tu vida, ¿lo harías?
- Si pudieses tener un mayor equilibrio emocional y una mayor capacidad para sentir alegría, ¿estarías dispuesto a hacer cambios en tu estilo de vida?
- Si pudieses estar más presente contigo mismo y con tus seres queridos, ¿te serviría eso de inspiración y de motivación?
- Si pudieses tener un mayor control sobre tus síntomas del TDAH, ¿cambiaría eso algo?
- Si pudieras apreciar en mayor medida la persona que eres —una persona que tiene una versión TDAH y otra no-TDAH—, ¿serías más feliz?

Si alguna de estas preguntas –o todas ellas– te ocasiona cierta intriga, este libro está hecho para ti. *Mindfulness para el TDAH en la edad adulta* profundizará tu comprensión del TDAH y te suministrará un nuevo conjunto de herramientas y técnicas para manejarlo.

Todo cambio y todo crecimiento comienzan con el conocimiento. Y, si bien hay muchas maneras de aumentar el conocimiento –la educación, las experiencias de la vida, el *feedback* de otras personas–, la capacidad de sintonizar con el momento presente, donde todo sucede en tiempo real, crea grandes oportunidades de cambio. El mindfulness es un entrenamiento en el conocimiento y la conciencia del momento presente, y este libro describe el modo en que este tipo de entrenamiento puede resultar de ayuda a los adultos con TDAH.

Como psiquiatra especializada en el TDAH en la edad adulta y en las terapias basadas en el mindfulness, he ayudado a que muchos adultos aprendan a manejar sus síntomas del TDAH a través del entrenamiento de la conciencia plena. Se ha demostrado que el mindfulness es un enfoque efectivo para combatir el estrés, la ansiedad y la depresión que tiene efectos positivos en la salud del cerebro. Todavía queda mucho por aprender sobre esta poderosa herramienta para el TDAH, y tengo la esperanza de que este libro despierte un mayor interés en el mindfulness aplicado al campo del TDAH. Te invito a descubrir y explorar este tratamiento conmigo.

**QUERIDO LECTOR:**  
**HAZ ALGO DIFERENTE ESTA VEZ**

---

Si eres como yo y a menudo te saltas las introducciones de los libros, te invito a que *hagas algo diferente esta vez*.

Te invito a que adviertas con curiosidad cualquier impulso que sientas de pasar las páginas y a que, aun así, te resistas a él y continúes leyendo. Esta carta introductoria te dará una idea de dónde vengo y sentará las bases para el resto del libro.

Si te tomas la molestia de leer esta sección, esta podría ser tu primera oportunidad para practicar el conocimiento consciente. Puedes advertir tu *respuesta habitual o automática* (en este caso, no leer la introducción), y explorar lo que es tener un *nuevo sentido de la conciencia y de la elección sobre tus acciones*.

Si, por otra parte, eres el tipo de persona que habitualmente lee las introducciones, te animo a que lo hagas con una mayor conciencia de que el hecho de *no saltarte* la introducción en esta ocasión no es solamente un hábito, sino también una elección deliberada.

Lo primero es lo primero. Este libro está dirigido a quienes tengan, o crean que pueden tener, trastorno por déficit de atención e hiperactividad, o TDAH. La abreviatura común *TDA* es otra manera informal y popular de referirse al TDAH, en especial al TDAH

sin hiperactividad, pero, por lo general, *TDAH* es un término más preciso y con un mayor reconocimiento científico que se refiere a *todas* las modalidades de esta afección (por ejemplo, TDAH-subtipo inatento, TDAH-subtipo hiperactivo o TDAH-subtipo combinado). En aras de la simplicidad, emplearé el término TDAH a lo largo del libro para referirme a todas las modalidades del trastorno.

A continuación figura una rápida lista de control de los problemas habituales del TDAH.

- ¿Tienes problemas para prestar atención y te aburres o te distraes con facilidad?
- ¿Te resulta difícil organizarte?
- ¿Tienes dificultades para iniciar o para concluir proyectos?
- ¿Tienes miedo al papeleo y tienes problemas para mantenerte al día con tu correo?
- ¿Pierdes cosas importantes con cierta frecuencia, como las llaves o la cartera, o las pones en el lugar equivocado?
- ¿Sueles retrasarte en el pago de tus facturas y, como consecuencia de ello, te cobran cargos adicionales?
- ¿Acostumbras a sentirte inquieto, tienes problemas para relajarte, y te parece que tienes que mantenerte ocupado todo el tiempo?
- ¿Tienes tendencia a cambiar de trabajo en mayor medida que el resto de personas o tienes «demasiados intereses»?
- ¿Interrumpes a los demás cuando están hablando o hablas sin pensar, incluso cuando no quieres hacerlo?
- ¿Te resulta difícil gestionar bien tu tiempo o no llegar siempre tarde?
- ¿Sueles aburrirte, impacientarte, frustrarte con facilidad o tienes problemas con los altibajos emocionales?

Si has respondido «sí» a la mayoría de estas preguntas, tal vez seas un adulto con TDAH. Si no te lo ha diagnosticado un profesional, haz el favor de sacarle el tema a tu médico de cabecera, a tu terapeuta o, preferiblemente, a un especialista del TDAH. Este trastorno, a menudo asociado a los niños, también puede afectar a los adultos. Ahora sabemos que al menos el 50% de los niños con TDAH continúan teniendo dificultades en la edad adulta y que, en los Estados Unidos, el 4% o más del total de la población adulta presenta síntomas significativos del TDAH.

Aunque todos nosotros podemos sentirnos ausentes, inquietos o despistarnos en ocasiones, los adultos con TDAH lidian con estos sentimientos la *mayor parte* del tiempo. Si tienes TDAH, los problemas con la atención ingobernable, la desorganización, la inquietud, la impulsividad y las emociones intensas pueden crear muchas dificultades en tu vida y pueden impedir que alcances tu máximo potencial en la escuela, en el trabajo y en tus relaciones. Estos problemas no son únicamente una molestia o una frustración ocasional –son hechos frecuentes que pueden hacer nacer en ti una sensación crónica de que no puedes confiar en ti mismo–.

En general, el TDAH provoca dificultades con el autocontrol, o lo que los profesionales denominan *autorregulación*. He aquí un ejemplo: en un momento dado puedes estar preparándote para salir de casa e ir a una entrevista de trabajo, pero un correo electrónico llama tu atención. En ese momento, empiezas a leer toda tu bandeja de entrada y pierdes la noción del tiempo, y terminas dándote cuenta de que llegas tarde a tu reunión. Te reprendes a ti mismo por haberte distraído y tienes pánico de ponerte en marcha. Te sientes agotado, ¡y sales corriendo por la puerta sin tu currículum! Tu intención de llegar pronto a la reunión, pese a que ya es demasiado tarde, hace que el día se vuelva muy estresante. Este ciclo del TDAH puede repetirse una y otra vez, provocando un estrés crónico, dudas en uno mismo, y una dificultad cada vez mayor para terminar las tareas y para alcanzar tus objetivos.

Puesto que el TDAH interfiere con el desarrollo del autocontrol de una persona, las herramientas y las técnicas que mejoran la autorregulación pueden ser de gran ayuda. El *mindfulness* o *el conocimiento consciente* –un tipo de entrenamiento mental derivado de las prácticas de la meditación– es una de esas herramientas. Este libro te invita a explorar el *mindfulness* como un modo de comprender y de manejar los síntomas del TDAH en la edad adulta.

### **Inténtalo tú mismo**

Hagamos un experimento rápido. ¿Puedes centrar tu atención en la experiencia de estar sosteniendo este libro en este mismo instante? Lleva tu atención a las sensaciones que experimentas en el momento presente. Si estás sentado, advierte el modo en que el cuerpo establece contacto con la silla. ¿Notas algún punto de presión o tu peso? Si estás de pie –por ejemplo, en un autobús o en un metro abarrotados de gente–, percátate de tu postura corporal. Ahora, dirige tu atención a tus pies. Advierte cualquier sensación que surja, como un cosquilleo o una presión en los mismos. Tal vez percibas una falta de sensación. Al cabo de un momento, lleva la atención a tus manos. ¿Qué están haciendo tus manos en este preciso instante? Advierte el punto de contacto con el libro y lo que se siente al estar tocando el papel.

La esencia del *mindfulness* consiste en traer intencionalmente tu atención al momento presente con apertura y curiosidad.

El *mindfulness* te pone al mando, dirigiendo tu atención al lugar al que quieres dirigirla. Gran parte de nuestra experiencia diaria nos dice que procedemos justo al revés. Nuestra atención suele desviarse en muchas direcciones, o nos perdemos en nuestros propios pensamientos, preocupados. El hecho de realizar muchas cosas al mismo tiempo, las numerosas exigencias en casa y en el trabajo, y

los constantes correos electrónicos y llamadas suponen una gran cantidad de oportunidades para que nos distraigamos. Después de todo, como dice la gente, «vivimos en una cultura TDA», e incluso muchas personas que en realidad no tienen TDAH sienten que no pueden concentrarse. Si tienes TDAH, las dificultades creadas por estos ambientes que distraen se exageran, dado que tu atención tiende, de manera natural, a pasar de una cosa a otra.

El mindfulness (o conocimiento consciente) es lo contrario de estar distraído, de estar perdido en los propios pensamientos o de soñar despierto. El mindfulness consiste en estar alerta y ser consciente de lo que estamos haciendo y de cómo lo estamos haciendo. Supone rastrear nuestra experiencia momento a momento para ver de manera clara y sencilla lo que hay –sin estar limitado por respuestas automáticas, por juicios y por expectativas–. El mindfulness aporta conocimiento, reflexión y elección –y es lo opuesto de tener el piloto automático activado–.

En esencia, el mindfulness abraza la plenitud del corazón [*heartfulness*], ya que requiere ser amable y compasivo contigo mismo y con tus experiencias. Con mucha frecuencia terminamos criticándonos a nosotros mismos por cómo somos o por lo que sentimos, lo que nos impide aprender de nuestras experiencias. Esta perspectiva sentenciosa o hipercrítica puede hacer que nos atasquemos, que nos avergoncemos o que nos volvamos hipersensibles. También puede llevarnos a fingir que no pasa nada con nuestro comportamiento, cuando sabemos muy bien que algo no anda bien. El mindfulness nos ayuda a aceptarnos a nosotros mismos tal y como somos en este preciso momento y, paradójicamente, a través de la aceptación, genera posibilidades de crecimiento y de cambio.

Mindfulness = Plenitud del corazón [*heartfulness*]



La práctica del mindfulness [de la conciencia plena], derivada de la meditación, es un modo de fortalecer tus habilidades de la atención, de desarrollar el conocimiento de ti mismo y de mejorar tu bienestar emocional. Es una clase de entrenamiento mental que puede llevarse a cabo de diferentes maneras, con o sin meditación formal –esta es una gran noticia para aquellos de nosotros que, como yo, tienen problemas para permanecer sentados durante mucho tiempo–.

Cada vez más, el mindfulness se está usando con éxito como tratamiento para problemas físicos y mentales como, por ejemplo, el dolor crónico, el estrés, la depresión, la ansiedad y las adicciones. Los estudios que se han estado llevando a cabo en centros académicos de todo el mundo durante los últimos años muestran que, después de un entrenamiento de ocho semanas en mindfulness, diferentes grupos de personas, desde estudiantes de medicina a pacientes con depresión o niños de la escuela primaria, muestran mejoras en los síntomas de la salud mental y una mayor sensación de bienestar<sup>1</sup>. Los estudios en neurociencia, entretanto, señalan la capacidad que tienen los ejercicios mentales como el mindfulness para mejorar los circuitos del cerebro responsables de la atención y de la regulación emocional<sup>2</sup>.

- 
1. JEFFREY M. GREESON, «Mindfulness Research Update: 2008»: *Complementary Health Practice Review* 14, núm. 1 (enero de 2009), 10-18; y LISA FLOOK et al., «Effects of Mindful Awareness Practices on Executive Functions in Elementary School Children»: *Journal of Applied School Psychology* 26, núm. 1 (2010), 70-95.
  2. Véanse BRITTA HÖLZEL et al., «Mindfulness Practice Leads to Increases in Regional Brain Gray Matter Density»: *Psychiatry Research* 191, núm. 1 (2011), 36-43; y ANTOINE LUTZ et al., «Mental Training Enhances Attentional Stability: Neural and Behavioral Evidence»: *Journal of Neuroscience* 29, núm. 42 (octubre de 2009), 13418-13427.

## Mi introducción al mindfulness

Oí hablar por primera vez del mindfulness a finales de la década de 1990, durante mi residencia de psiquiatría en la Universidad de California, Los Ángeles (UCLA). Tenía cierta curiosidad por el uso de medicinas complementarias y alternativas para la psiquiatría, así que decidí hacer una beca de investigación en el Center for East-West Medicine de la UCLA. Durante mi estancia, estuve expuesta a prácticas de la mente y el cuerpo, incluida la meditación. Aprendí programas ya existentes, como la Reducción del Estrés Basada en la Atención Plena [Mindfulness-Based Stress Reduction] y la Terapia Cognitiva Basada en la Atención Plena [Mindfulness-Based Cognitive Therapy], y rápidamente me fascinó el poder del entrenamiento del mindfulness tanto para mí misma como para mis pacientes. Leí todo cuanto pude sobre el tema, y poco después comencé a asistir a talleres de mindfulness o a sesiones de formación, donde pude experimentar el conocimiento consciente de primera mano. Era transformador.

Mi gran epifanía llegó cuando me di cuenta de que podía *prestar atención a mi atención*. Aprendí que podía observar mis pensamientos, mis sentimientos o mis respuestas corporales de una nueva manera, sin quedar atrapada en ellos o sin tener la necesidad de cambiarlos. En el primer retiro de meditación de una semana al que acudí, experimenté breves momentos durante los cuales observé mi ocupada mente de un modo completamente diferente –yo era testigo de ellos, ellos no me controlaban a mí–. En un momento dado, advertí que los sentimientos molestos comenzaron a burbujear dentro de mí; pero, en lugar de apartarlos o de abrumarme por completo, decidí prestar atención al modo en que se sentía mi cuerpo cuando yo estaba realmente enfadada. Fue entonces cuando me di cuenta de que mis pensamientos eran a menudo sentenciosos o poco amables conmigo misma o con los demás, y descubrí que la introducción de la dulzura y la amabilidad me permitían conocer los puntos en los que estaba «bloqueada».

También me di cuenta de lo difícil que me resulta mantener una práctica del mindfulness consistente en mi vida, pese a mis mejores intenciones. Como ocurre con el ejercicio físico, ¡el hecho de saber que es bueno para mí no siempre es suficiente para conseguir que lo practique! Así que aprendí a traer tantos momentos de conciencia plena [mindfulness] a mi vida como me fue posible a lo largo del día, aunque estos se limitasen a una sola respiración.

Mi propia experiencia con el mindfulness me enseñó que su práctica es una herramienta poderosa e importante para el bienestar psicológico, y me decidí a estudiar el modo en que este podía aplicarse a los adultos que hacían frente al TDAH. En 2004 lideré la creación de un programa denominado Prácticas de Conocimiento Consciente [Mindful Awareness Practices, MAPs] para el TDAH en el Mindful Awareness Research Center de la UCLA. El programa MAPs enseña el modo de prestar una mayor atención, de equilibrar las emociones y de gestionar una vida con TDAH.

Nuestro estudio inicial probó este programa con un grupo de adultos y adolescentes con TDAH<sup>3</sup>. El entrenamiento de ocho semanas fue bien recibido, y descubrimos que supuso una gran diferencia positiva con respecto al modo en que los participantes experimentaban los síntomas de su TDAH y su bienestar. Después, la mayoría de los participantes comunicaron una disminución de los síntomas del TDAH, así como una menor ansiedad, una menor depresión y un menor estrés. Asimismo, la mayor parte de ellos obtuvieron mejores resultados en pruebas cognitivas seleccionadas que medían diferentes aspectos de la atención, de la memoria y del razonamiento. En particular, parecían tener una mayor capacidad para prestar atención en situaciones que les distraían.

3. LIDIA ZYLOWSKA et al., «Mindfulness Meditation Training in Adults and Adolescents with Attention Deficit Hyperactivity Disorder: A Feasibility Study»: *Journal of Attention Disorders* 11, núm. 6 (mayo de 2008), 737-746.

Un participante de nuestro estudio nos dijo: «Comprendo mejor lo que pasa por mi cabeza, y soy menos crítico conmigo mismo, lo que es un resultado positivo de este curso ... soy menos reactivo y más indulgente conmigo mismo». Otra persona dijo: «La idea de que puedas verte a ti mismo distrayéndote y que, a continuación, puedas traerte de vuelta ha sido, probablemente, lo más importante... Y también la experiencia de llevar a cabo la práctica en la meditación –irse y, después, regresar–. Así que, cuando tomo conciencia de que me estoy distraiendo y de que mi mente se está alejando de una tarea, soy capaz de advertirlo de una mejor manera y de regresar a ella un poco mejor».

Este estudio inicial no contaba con un grupo de control, y aunque hacen falta más estudios que confirmen los efectos positivos del entrenamiento del mindfulness en los síntomas del TDAH, se está creando una investigación. Recientemente, Anna Uliando y sus compañeros de la Deakin University, en Australia, adaptaron el programa MAPs a niños con TDAH de entre ocho y doce años. En un estudio controlado y bien diseñado, quince niños se inscribieron en el programa de ocho semanas, y se les comparó con veinte niños que hicieron el tratamiento del TDAH «como de costumbre». Los resultados globales (a pesar de que todavía no se han publicado) apoyaban las conclusiones de nuestro estudio con adolescentes y adultos: el entrenamiento del mindfulness propició mejoras en ciertos aspectos de la atención, en los síntomas del TDAH, en la ansiedad y en la depresión.

En los últimos años, también he empleado el mindfulness en mi práctica clínica con muchos adultos con TDAH. Este libro se basa en mi trabajo con los pacientes e incluye muchas de sus historias y sus experiencias<sup>4</sup>.

---

4. Los nombres de los pacientes se han modificado para proteger su confidencialidad.

## **Cómo se organiza este libro**

La parte 1 del libro describe el mindfulness con mayor detalle y muestra el modo en que este enfoque puede ayudar a las personas que padecen TDAH. En la parte 2, el núcleo del libro, presento el entrenamiento del mindfulness como una serie de ocho pasos consecutivos que pueden llevarse a cabo durante un período de ocho semanas. Sin embargo, siéntete libre de ir a tu propio ritmo. El último capítulo del libro analiza la manera de usar el mindfulness en la práctica diaria con el TDAH y contiene respuestas a las preguntas más frecuentes. Además, en el anexo final se recoge un índice de las prácticas del mindfulness.

Si tienes TDAH, puede que te resulte más sencillo aprender la información cuando esta se presenta de una manera rápida y en forma de viñetas, sin largas explicaciones. En general, he descubierto que las imágenes, las historias o los cuadros de texto (por ejemplo, los recuadros) suelen ayudar a que las personas que padecen TDAH lean con mayor facilidad y comprendan los puntos principales de una lectura. Así pues, este libro:

- Introduce el mindfulness como una herramienta poderosa para los adultos con TDAH y para sus familiares.
- Muestra la manera de usar el mindfulness a fin de neutralizar los efectos negativos de los síntomas del TDAH y de prosperar pese a tener TDAH.
- Presenta la información de una manera fácil de aprender y respetuosa con el TDAH.

Espero que este libro despierte tu curiosidad por las diferentes maneras en que puedes prestar atención y relacionarte con todas tus experiencias cotidianas. También espero que continúes aprendiendo el mindfulness a lo largo de tu vida, que lo hagas tuyo y que sigas explorando tus recursos internos necesarios

HAZ ALGO DIFERENTE ESTA VEZ

para la percepción, la autocompasión y la acción positiva. Cuando explores el mindfulness, no dudes en contarme tus descubrimientos.

¡Mis mejores deseos en tu viaje consciente del TDAH!

Dra. Z

Primera Parte

**MINDFULNESS**  
**Puedes entrenar tu mente**



# 1

## UNA MANERA DIFERENTE DE PRESTAR ATENCIÓN

---

”

*Mi experiencia es aquello a lo que decido  
prestar atención.*

—William James, *Principios de psicología*

La atención es nuestra ventana al mundo, tanto al exterior como al interior. La atención permite que cierta información se transmita y pase a formar parte de nuestra experiencia consciente. La decisión de prestarle atención a algo determina lo que vemos y lo que no vemos, aquello de lo que somos conscientes y aquello que ignoramos. A medida que la atención moldea nuestra conciencia, informa nuestras decisiones y nuestras acciones, y —como sabemos ahora gracias a la investigación de la neurociencia— la atención moldea también el funcionamiento y la estructura de nuestros cerebros. En última instancia, el lugar en el que ponemos nuestra atención y el modo en que las demás cosas captan nuestra atención dan forma a nuestras vidas.

El lugar en el que ponemos nuestra atención da forma a nuestras vidas.