

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA



UNIDAD XOCHIMILCO

DIVISIÓN DE CIENCIAS SOCIALES Y HUMANIDADES

**UNA HISTORIA FRAGMENTADA QUE NECESITA SER CONTADA. EL CASO DE
UNA JOVEN DIAGNOSTICADA CON TDAH**

**TRABAJO TERMINAL QUE PARA OBTENER EL GRADO DE: LICENCIADOS
EN PSICOLOGÍA PRESENTAN:**

AYLED GABRIELA BONILLA CABRERA

YAN YETLANEZI SANCHEZ CRUZ

ASESOR:

ARMANDO ORTIZ TEPALE

LECTOR:

ALBERTO PADILLA ARIAS

CIUDAD DE MÉXICO 2024

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	6
1.- PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	9
1.1.- Pregunta de investigación	9
1.2.- Objetivo general	9
1.3.- Objetivos específicos	9
1.4.- Justificación	10
2.-MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL:	11
2.1.-Trastorno por déficit de atención e hiperactividad (tdah)	11
2.1.1.- Historia del concepto	12
2.1.2.- Síntomas	14
2.1.3.-Etiología	15
2.2.-Tratamiento	16
2.3.-Juventud y el trastorno por déficit de atención e hiperactividad.	20
2.3.1.- La institución escolar y el trastorno por déficit atención e hiperactividad.	21
2.3.1.1.- Trayectorias escolares de personas con Trastorno de Déficit de atención e hiperactividad	21
2.3.2.- Redes de apoyo:	23
3.- METODOLOGÍA:	24
3.1.- Guía de entrevista	25
4.- ANÁLISIS DE RESULTADOS: UNA HISTORIA FRAGMENTADA QUE NECESITA SER CONTADA.	27
4.1.- Trayectoria de vida y un diagnóstico de TDAH	28
4.1.1.- Diagnóstico	28
4.1.2.- El sentido acerca del TDAH	30
4.1.3.- El tratamiento	31
4.1.4.- Disociarse	33
4.2.- Redes de apoyo	34
4.2.1.- Papás	35
4.2.2.- Familia	35
4.2.3.- Amigos	36
4.3.- Trayectorias escolar	38
4.3.1.- Herramientas de ayuda	38
4.3.2.- Técnicas de estudio	39
4.3.3.- Discriminación	40
5.- REFLEXIONES FINALES	42

UNA HISTORIA FRAGMENTADA QUE NECESITA SER CONTADA

RESUMEN:

El Trastorno por Déficit de Atención con Hiperactividad (TDAH), es un trastorno que puede presentarse por diversos factores desde biológicos hasta sociales, cuya etiología exacta se desconoce. Los factores genéticos son su causa mas probable. Sus síntomas principales son: inatención, hiperactividad e impulsividad que presenta la joven estudiante universitaria en sus entornos sociales y académicos. El objetivo de este trabajo es conocer cuáles son sus vivencias, experiencias, así como aspectos académicos y de aprendizaje, e indagar la forma en la que una joven estudiante ha afrontado y ha tenido que vivir al ser diagnosticada con Trastorno por Déficit de atención e hiperactividad (TDAH).

PALABRAS CLAVE: juventud, Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH), trayectoria escolar

INTRODUCCIÓN

Este documento presenta el trabajo terminal de investigación acerca del caso de una joven estudiante de una Institución de Educación Superior Pública (IESP) diagnosticada con Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH), recuperaremos su experiencia vivida, así como las problemáticas que enfrenta en algunos aspectos de su vida: en lo académico, social, y familiar, así como su trayectoria académica.

Es importante mencionar que haremos un estudio de caso, el cual se define como una forma de descripción intensiva que se dirige a establecer un análisis de una entidad singular, o de un fenómeno propio de una entidad social, ésta puede referirse a una persona, una familia, un grupo, una organización o una institución. (Stake, 1994). Y que es lo que realizaremos con la información obtenida a lo largo de la investigación.

El (TDAH), es comúnmente diagnosticado en las primeras etapas del desarrollo del individuo, en donde los síntomas comienzan a presentarse antes de los 12 años, los síntomas pueden ser leves, moderados o en ocasiones muy graves, es un padecimiento comúnmente diagnosticado en niños, pero poco mencionado en los jóvenes. Es importante mencionar que el TDAH a pesar de aparecer durante la niñez este puede estar presente en todas las etapas del desarrollo del individuo incluso en la edad adulta.

Existen principalmente dos factores para saber cómo es que surge el TDAH: los biológicos y los psicosociales. En los biológicos uno de los que podemos encontrar es que se podría deber al mal funcionamiento de la corteza prefrontal dorsolateral, en cambio en los psicosociales entre algunos otros encontramos que se centran en las relaciones interpersonales y las situaciones de estrés que los sujetos puedan tener en sus primeros años de vida, (Barkley, 2006).

Este Trastorno suele afectar al individuo no solo en lo personal si no en diversos aspectos en donde este se desarrolle, al tomar en cuenta los síntomas que son, no puede concentrarse o terminar una tarea, así como también en los jóvenes y en los adultos se pueden reflejar como dejar la escuela o un trabajo sin pensar en las consecuencias.

Es un trastorno que representa un importante problema de salud pública en los distintos países, por el número de personas que viven con este trastorno, no dejando de lado que es un trastorno que se relaciona con aspectos emocionales, lo que tiene un profundo impacto en el individuo en donde este puede presentar una baja autoestima, que las relaciones familiares, con amigos, maestros, etc. muchas veces se pueden convertir en relaciones problemáticas y un bajo rendimiento escolar.

Esta investigación se lleva a cabo debido que es importante tomar en cuenta el (TDAH), ya que muchas veces, no se le da la importancia necesaria, o muchas veces se llega a ignorar que existe este tipo de problemáticas dentro de la sociedad. El TDAH afecta a un 4% de la población mundial, de acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (2019) y un 6% de los jóvenes a nivel mundial. En México, alrededor del 5% de los jóvenes presentan TDAH, (Secretaría de Salud, 2017).

En esta investigación, intervenimos con una joven universitaria ya que al ser diagnosticada y vivir con este trastorno se enfrenta a diversas problemáticas en algunos aspectos de su vida, esta joven expone temas referentes a las vicisitudes experimentadas en su vida cotidiana, incluyendo el ámbito escolar. Los síntomas que presenta principalmente es la impulsividad, atención e hiperactividad, los cuales se relacionan con problemas de conducta que causan dificultades en el ámbito familiar, social académico y aspectos ocupacionales.

Al recuperar la experiencia vivida de nuestra interlocutora sabremos cuales son sus acciones, emociones, pensamientos y sensaciones perceptivas que tiene de sí misma y de todo aquello que la rodea, a partir de que ella se enteró que había sido diagnosticada con TDAH, así como la importancia que este trastorno tiene en su vida y cual es el significado que ella tiene del TDAH.

Se contará con una metodología específica, clara, detallada, y bien organizada para que de esta manera podamos obtener los resultados esperados en las entrevistas, dentro de esta metodología se encuentra el guion de entrevista el cual cuenta con preguntas específicas y organizadas por temas relacionados a la experiencia vivida de nuestra entrevistada.

Gracias a las entrevistas que se le realizarán a la joven universitaria logramos obtener información muy importante, en las entrevistas veremos parte importante de

la vida de nuestra entrevistada y como ha estado presente el Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad en diferentes aspectos de su vida, pero como a pesar de esto a logrado llegar hasta la universidad. joven la cual expone temas referentes a las vicisitudes experimentadas en vida cotidiana, incluyendo el ámbito escolar.

El posible tratamiento pueden ayudar a tener una mejor calidad de vida, tener una mejor estabilidad emocional, y con ello un mejor rendimiento, el tratamiento puede ser farmacológico y en el encontramos los estimulantes y/o los no estimulantes, pero tenemos el otro lado del tratamiento el cual puede ser psicológico y se recomienda que la personas pueda asistir con profesionales encargadas de la salud mental, como un psiquiatra o un psicólogo clínico, que puede realizar una evaluación exhaustiva y emitir un diagnóstico adecuado.

Las redes de apoyo será otro tema importante que se abordará en este trabajo, una red de apoyo es una estructura que brinda soporte a algo o alguien, y es precisamente lo que queremos conocer de la joven universitaria, con que o con quienes ha contado durante toda su vida en el proceso de haber sido diagnosticada con Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad, y en todos los aspectos es decir económico, anímico, escolar, etc.

Al final de esta investigación está el análisis de los resultados obtenidos, los cuales son productos de toda la información recopilada gracias a las entrevistas con nuestra interlocutora, este material está organizado por categorías dirigidas a cada uno de los objetivos planteados desde un inicio, pues darán cuenta del conocimiento acerca del TDAH de la joven, la relevancia del apoyo social y familiar, los procesos de su escolarización, etc.

Por ello nuestra pregunta de investigación, así como los objetivos están pensados y formulados con la finalidad de recuperar todos los aspectos relacionados a la experiencia vivida de la joven estudiante de una IESP diagnosticada con TDAH.

1.- PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Por todo lo expuesto en el apartado introductorio, planteamos el siguiente problema de investigación:

1.1.- Pregunta de investigación

¿Cuál es la experiencia vivida de una joven universitaria de una institución de educación superior pública de la Ciudad de México diagnosticada con Trastorno por Déficit de atención e hiperactividad (TDAH)?

1.2.- Objetivo general

Explorar la trayectoria vivida de una joven universitaria diagnosticada con Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad.

1.3.- Objetivos específicos

- Comprender cómo es para una joven universitaria vivir con el trastorno por Déficit de atención e Hiperactividad.
- Conocer cómo ha sido su trayectoria escolar al tener un trastorno por Déficit de atención e Hiperactividad.
- Identificar la significación de las redes de apoyo de una joven universitaria, al tener trastorno por Déficit de atención e Hiperactividad.
- Analizar la forma en que una joven universitaria al tener trastorno por Déficit de atención e Hiperactividad ha afrontado discriminación.
- Indagar cómo es su experiencia en la interacción social, al tener un trastorno por Déficit de atención e Hiperactividad.

1.4.- Justificación

El Trastorno por Déficit atención e Hiperactividad representa un tema preocupante debido que mucho de los jóvenes que viven con este trastorno se enfrentan diversas dificultades que para muchas personas pueden parecer fáciles o no representan un grado de dificultad, como poder mantener la atención y concentración al realizar actividades que se les asignen, el poder seguir instrucciones, dificultad para organizar sus tareas, poder prestar atención e inclusive si mantiene una conversación con otra persona, al grado de no avizorar el peligro o situaciones que pongan en riesgo su vida.

EL TDAH es un problema frecuente, muy notorio en el salón de clases debido a que los jóvenes universitarios al momento de adquirir nuevos conocimientos no muestran interés por aprender y prefieren realizar otras actividades que sean de su agrado, muchas veces las personas con TDAH presentan un bajo rendimiento escolar e inclusive dificultad para asistir a clases por no poder comprender lo que se les enseña la escuela. El asistir a clases se vuelve un gran reto ahora el vivir con un trastorno de neurodesarrollo ¿que implica?

Por este motivo como principal objetivo de este trabajo nos lleva a investigar, explorar, para poder conocer cuáles son las vivencias, experiencias, retos, que se han tenido que vivir y afrontar una joven estudiante universitaria en el entorno académico, social y vida familiar, al ser diagnosticada con TDAH a lo largo de su vida.

Con ello se consideró importante realizar un estudio de caso, ya que este nos permitirá conocer la experiencia vivida de una joven universitaria de manera más detallada y tener una perspectiva más amplia de su vida mediante una entrevista semiestructurada, en la que el objetivo es mostrar el testimonio subjetivo de una persona en la que se recojan tanto acontecimientos como las valoraciones que dicha persona hace de su propia existencia.

2.-MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL:

2.1.-Trastorno por déficit de atención e hiperactividad (tdah)

Para comenzar, hablaremos del Trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH), como punto de partida, es un trastorno que tiene manifestaciones iniciales desde la etapa de la infancia, en el cual puede tener repercusiones en el aprendizaje al igual que puede estar presente en el comportamiento de los niños.

El trastorno por déficit de atención e hiperactividad, ha sido definido por diversas disciplinas, una de esta definición es emitida por la Asociación Americana de Psiquiatría (2013) quien define que es un trastorno del neurodesarrollo que se inicia en edad infantil. Existen diversas definiciones también se define “*como un síndrome neurocomportamental frecuente, caracterizado por hiperactividad, impulsividad e inatención las cuales afectan el desarrollo integral*”. (Arriada y Otero, 2000).

Barkley (2011) nos explica que la definición del TDAH gira en torno a sus síntomas nucleares. describe dos áreas afectadas: primero, la inatención, que consiste en la dificultad en la perseverancia para cumplir objetivos y terminar tareas. Se presenta una baja capacidad de resistirse a las distracciones, que dificulta su intento por reanudar lo que estaba haciendo y así cumplir su tarea u objetivo.

La segunda área que menciona Barkley (2011) nos menciona la inhibición en donde expresa por una hiperactividad caracterizada por movimientos y conducta verbal excesiva, que no se justifican con la tarea que el individuo está realizando, así como también la impulsividad que puede ser verbal, motora y cognitiva, expresada en la toma de decisiones precipitadas, dificultad en la gratificación diferida. Esta también es emocional y afecta las relaciones que el individuo establece con las personas de su entorno.

Se debe tomar en cuenta que no solo se diagnostica en la infancia si no en diversas etapas del desarrollo del sujeto, en la adolescencia, en los jóvenes, así como también en los adultos, entre las diversas definiciones se encuentra un punto en común en donde se pueden identificar como principales características, las cuales pueden ser una guía a un diagnóstico es el caso de la inatención (no es capaz de

prestar atención durante un período de tiempo), hiperactividad (exceso de movimiento que no se ajusta al entorno) e impulsividad (actos precipitados que ocurren en el momento sin pensarlo).

2.1.1.- Historia del concepto

Para poder comprender más acerca de este trastorno es de suma importancia retroceder en el tiempo. El Trastorno por déficit de atención e hiperactividad se ha ido transformando en el transcurso de los años, los cuales se han visto reflejados en el comportamiento y conducta de los niños principalmente, este trastorno tiene registros históricos desde el siglo XVIII por el médico escocés, Sir Alexander Crichton, quien describió manifestaciones clínicas en el comportamiento de los niños, refiriendo que los pacientes presentaban incapacidad para atender con constancia y un estado de inquietud mental.

Posteriormente, en el año 1902, el pediatra británico George Still estudió los síntomas, denominando a este conjunto de manifestaciones como “defecto del control moral” y falta de inhibición. Después de la Primera Guerra Mundial muchos niños europeos sufrieron diversas afecciones, alrededor de 1917 y 1918, se observó que los niños sobrevivientes de la epidemia de encefalitis letárgica presentaban un cuadro clínico similar al descrito por Still.

En los años setenta Virginia Douglas en colaboración con otros especialistas mencionaron que la dificultad para prestar atención y el déficit en el control de impulsos eran también síntomas muy importantes, al igual que la hiperactividad. Esto fue un paso importante debido que, en la tercera edición del DSM en 1980, se incluyen estos síntomas, cambiando nuevamente su nombre a trastorno por déficit de atención con y sin hiperactividad.

¿Qué es el DSM)? Es un Manual estadístico y de diagnóstico de los trastornos mentales, publicado por la Asociación Americana de Psiquiatría (APA) define los criterios que son utilizados por los médicos, profesionales de la salud mental y otros profesionales clínicos de la salud calificados cuando realizan un diagnóstico de TDAH.

En 1988 el DSM III-R se describe una lista de 14 síntomas, en cual se describe que se necesitan tener al menos seis de estos indicadores para establecer un diagnóstico.

En 1994, el DSM-IV lo clasifica como trastorno por déficit de atención con hiperactividad (TDAH). En el 2013 se edita la quinta edición del DSM-V y se establecen cambios importantes: la inclusión del trastorno en la categoría de trastornos del neurodesarrollo, se modifican los criterios de edad de inicio antes de los 12 años y en los adultos, se considera a mayores de 17 años deben cumplir cinco criterios al menos en algunas de las áreas de inatención o de hiperactividad-impulsividad presentes durante seis meses y que debieron iniciar antes de los 12 años se toma en consideración estos datos debido a que la investigación se enfocara en jóvenes.

La Asociación Psiquiátrica Americana publicó el 18 de mayo de 2013 el Manual de Diagnóstico Psiquiátrico (DSM-5), el cual fue el resultado de más de una década de investigación, en la cual participaron más de 500 profesionales. Según el presidente del Task Force, David Kupfer, menciona que el DSM-5 fue diseñado pensando en facilitar la actualización del conocimiento relevante que se acumula en neurociencia, ciencias cognitivas, genética, y en la práctica clínica.

Cabrera (2018) menciona la importancia de este manual de DSM consiste en descripciones, síntomas, y otros principios que ayuden a los clínicos a diagnosticar y a clasificar los desórdenes psicológicos. El DSM-5 refleja el actual acuerdo en el ámbito escolar, médico, y de investigadores en la comprensión actual de desórdenes psicológicos.

2.1.2.- Síntomas

Para poder hablar de los síntomas es importante tomar en cuenta la relevancia y la utilidad del DSM-5, para la descripción de los síntomas que se presentan en el trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad. Para realizar el diagnóstico, los niños todavía deben presentar 6 o más síntomas del trastorno. Para los jóvenes y adultos, el DSM-5 dice que deben tener por lo menos 5.

Los criterios para el diagnóstico del TDAH:

Presentación clínica de falta de atención:

Los rasgos que se presentan por falta de atención es cuando el individuo realiza tareas que requieren vigilancia, tiempo de reacción rápido, búsqueda visual y perceptiva y escucha sistemática y sostenida.

- No presta atención a los detalles o comete errores por descuido.
- Tiene dificultad para mantener la atención.
- Parece no escuchar.
- Tiene dificultad para seguir las instrucciones hasta el final.
- Tiene dificultad con la organización.
- Evita o le disgustan las tareas que requieren un esfuerzo mental sostenido.
- Pierde las cosas.
- Se distrae con facilidad.
- Es olvidadizo para las tareas diarias

Presentación clínica hiperactivo/impulsivo:

La impulsividad se refiere a las acciones precipitadas que pueden provocar un resultado negativo, por ejemplo, cruzar una calle sin mirar, en adolescentes y adultos, se pueden reflejar como dejar la escuela o un trabajo sin pensar en las consecuencias. Mientras que la hiperactividad implica actividad motora excesiva. Especialmente en los jóvenes, pueden tener dificultades para permanecer sentados en silencio cuando deben hacerlo por ejemplo en la escuela. Los pacientes mayores pueden ser simplemente nerviosos, inquietos o habladores a veces hasta el punto de que otras personas se sientan cansadas.

- Mueve o retuerce nerviosamente las manos o los pies, o no se puede quedar quieto en una silla.
- Tiene dificultad para permanecer sentado.

- Corre o se trepa de manera excesiva; agitación extrema en los adultos.
- Dificultad para realizar actividades tranquilamente.
- Actúa como si estuviera motorizado; el adulto frecuentemente se siente impulsado por un motor interno.
- Habla en exceso.
- Responde antes de que se hayan terminado de formular las preguntas.
- Dificultad para esperar o tomar turnos.
- Interrumpe o importuna a los demás

Presentación clínica inatento e hiperactivo-impulsivo combinado:

- El individuo presenta síntomas de ambas presentaciones clínicas mencionadas.

2.1.3.-Etiología

Al saber cuales son los principales síntomas que se pueden presentar al tener TDAH, es importante conocer cuales son los factores existen para conocer cómo surge, ¿nacemos con el Trastorno o se desarrolla después?. Existen dos tipos de factores predominantes dentro de este trastorno: existen los factores biológicos y los factores psicosociales. En primer lugar, existen factores biológicos, la presencia de síntomas propios del TDAH se podría deber al mal funcionamiento de la corteza prefrontal dorsolateral, una parte del cerebelo y los ganglios basales, haciendo que estas personas dispongan de niveles insuficientes en parte de sus neurotransmisores (Barkley, 2006).

Dentro de estos factores biológicos también se encuentran aspectos genéticos, en un estudio realizado se muestra que el TDAH tiene una heredabilidad de 80% en estudios genéticos familiares. Existe una base genética específica para el TDAH, que no solo aumenta el riesgo del trastorno, sino también el riesgo de otras condiciones psiquiátricas. Últimos estudios asocian el acortamiento en los telómeros con factores ambientales y su vinculación con síntomas del TDAH en edad preescolar. Las

consecuencias que se pueden presentar en estos genes son a nivel de los neurotransmisores en la autorregulación de la dopamina y la noradrenalina.

En segundo lugar, los factores psicosociales se centran en las relaciones interpersonales y las situaciones de estrés que los sujetos puedan tener en sus primeros años de vida. También, existen problemas psicopatológicos de los propios progenitores, la escasa supervisión hacia la conducta de su hijo, así como los sistemas de disciplina utilizados para educarlo. Señalan Roca y alemán (2000) que otro de los riesgos se presenta en sujetos que se desarrollan dentro de ambientes familiares conflictivos y violentos.

Rowland, Lesesne & Abramowitz en el 2002 nos explican que existen los factores ambientales estos incluyen pre-y perinatales, tales como el bajo peso, el parto prematuro, la exposición de la embarazada a sustancias tóxicas. Al igual que también se incluyen complicaciones en el embarazo, las amenazas de aborto como el consumo del cigarrillo, alcohol y gripas muy fuerte en madre durante el periodo de gestación. (Martínez, 2006; Toledo, 2006)

2.2.-Tratamiento

Ahora que conocemos cuales son los factores por los cuales se puede presentar este trastorno, es importante saber ¿Que se debe hacer o qué podemos hacer?. Es relevante conocer que existen tratamientos que pueden ayudar a tener una mejor calidad de vida, tener una mejor estabilidad emocional, así con ello un mejor rendimiento.

¿Cuál es el tratamiento? Se define como un buen cumplimiento de las indicaciones de los profesionales sanitarios y no abandonar los tratamientos antes de finalizarlos. Según las guías actuales de la Organización Mundial de la Salud (OMS), el cumplimiento terapéutico o adherencia debe entenderse como aquella conducta del paciente mediante la cual participa de forma consciente en las recomendaciones facilitadas por el equipo de profesionales sanitarios que tratan su enfermedad. La Fundación Instituto Roche (2022), menciona que un buen “cumplimiento terapéutico” cuando el paciente sigue las indicaciones de su médico en cuanto a las pautas de

tratamiento correctas (dosis, forma de administración, intervalos de infusión, periodicidad de los controles, etc.).

La elección del tratamiento para el TDAH dependerá de varios factores como lo son un diagnóstico preciso, donde se determine: anamnesis, edad del paciente, evaluación física, nivel cognitivo, comorbilidades, enfermedades asociadas, aspectos socioeconómicos, familiares, ambientales y culturales, subtipo clínico, cuestionario DSM5, subtipo neuropsicológico y estudios neurofisiológicos precedentes.

El Instituto Nacional de la Salud Mental (NIMH, sigla en inglés) explica que, para recibir un diagnóstico de trastorno de déficit de atención con hiperactividad, los síntomas deben haber estado presentes antes de los 12 años. A los niños de hasta 17 años se les diagnostica este trastorno si han tenido al menos seis síntomas persistentes de falta de atención o seis síntomas persistentes de hiperactividad e impulsividad que han estado presentes durante al menos seis meses. Los síntomas deben ocurrir en dos o más entornos (por ejemplo, en el hogar o la escuela o con amigos o familiares) e interferir en la calidad del funcionamiento social o escolar.

Es importante que los jóvenes puedan asistir con personas profesionales encargadas de la salud mental, como un psiquiatra o un psicólogo clínico, que puede realizar una evaluación exhaustiva y emitir un diagnóstico adecuado.

Durante la evaluación, el profesional de la salud mental puede:

- Examinar la salud mental y el historial médico del niño.
- Pedir permiso para hablar con miembros de la familia, maestros y otros adultos que conocen bien al niño y que ven cómo actúa en diferentes entornos para aprender sobre su comportamiento y experiencias en el hogar y la escuela.
- Usar escalas de calificación de comportamiento estandarizadas o listas de verificación de síntomas del trastorno de déficit de atención con hiperactividad para determinar si el niño o el adolescente cumple con los criterios de diagnóstico para este trastorno.

- Administrar pruebas psicológicas que analicen la memoria operativa, el funcionamiento ejecutivo (habilidades como la planificación y la toma de decisiones), las destrezas visuales y espaciales, o las habilidades de razonamiento. Estas pruebas pueden ayudar a detectar fortalezas y retos psicológicos o cognitivos, así como a identificar o descartar posibles discapacidades de aprendizaje.
- Criterios para el TDAH del Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5) (Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales DSM-5), publicado por la American Psychiatric Association (Asociación Estadounidense de Psiquiatría)

El tratamiento terapéutico que deben llevar los jóvenes con diagnóstico con TDAH el tratamiento más recomendado es una terapia multimodal, que comprende la intervención cognitivo conductual, psicopedagógica, psicológica y el tratamiento farmacológico.

La Terapia Multimodal consiste en diseñar y desarrollar tratamientos personalizados en función de las necesidades y el problema del paciente. El terapeuta puede usar varias modalidades de tratamiento preguntando qué es lo mejor para él o ella, además, tiene el desafío de sintonizar con el paciente y luego estudiar las modalidades que pueden ser efectivas para su caso.

Instituto Valenciano de Neurología Pediátrica nos explica sobre la Terapia farmacológica:

El tratamiento del TDAH se basa principalmente en la utilización de dos tipos de fármacos: estimulantes, como el metilfenidato y la lisdexanfetamina, y/o los no estimulantes, como la atomoxetina, clonidina y la guanfacina.

El inicio de la terapia farmacológica, combinado con la psicoeducación dependerá de algunos factores y la intensidad de los síntomas que se presenten en sujeto, así como la afectación y complicaciones que esté presente en los ámbitos

donde desarrolla como en el hogar y en el área escolar y la presencia o no de comorbilidades

Generalmente el subtipo combinado o en el que predomina la hiperactividad con comorbilidades como trastornos conductuales-disruptivos, dificultades en el aprendizaje con muy bajo rendimiento académico, son los que generalmente demandan una terapia más acelerada donde la farmacoterapia es inminente y solicitada por padres, cuidadores, maestros y terapeutas

Los investigadores médicos han reconocido el TDAH desde 1902, y se descubrió por primera vez que respondía a los estimulantes en 1936. Desde entonces se utiliza la terapia farmacológica. Existen fármacos estimulantes o simpaticomiméticos, elevan el nivel de alerta y actividad del sistema nervioso central y tienen una estructura y acción similar a las catecolaminas: dopamina o noradrenalina. De elección son utilizados el metilfenidato (MTF) y los compuestos de anfetaminas.

Los estimulantes bloquean el transportador y así la recaptación de dopamina (DA) y noradrenalina (NA) y, también, aumentan la liberación de NA y DA al espacio intersináptico. La anfetamina inhibe la recaptación, estimula la liberación, impide el almacenamiento en las vesículas de DA y NA, y revierte la dirección de acción del transportador, sacando activamente DA (y NA) a la sinapsis.

Metilfenidato (MTF) es derivado de piperidina con acción dopaminérgica. Se absorbe en el tracto gastrointestinal, se acelera con los alimentos, pobre unión a proteínas, metabolismo rápido, vida media corta. Dosis: 0.3 a 1 mg /kg/día. Se elimina por orina. Elevan la DA en la corteza prefrontal que media los efectos terapéuticos beneficiosos sobre atención y memoria. El 60-75% de los casos de TDAH responden favorablemente al tratamiento con MTF, además de mejorar las características principales: hiperactividad, inatención e impulsividad, también mejora la función social y cognitiva, y la agresividad

Anfetaminas

Dextroanfetaminas y derivados: bloquean el transporte vesicular de dopamina y norepinefrina, también tienen acción sobre la serotonina.

2.3.-Juventud y el trastorno por déficit de atención e hiperactividad.

Como se pudo observar anteriormente, los síntomas de este trastorno se presentan en todas las etapas de desarrollo del sujeto, en algunos de los casos pueden llegar a disminuir estos síntomas en la juventud y en la edad adulta, en otro de los casos esto pueden llegar a complicarse, ya que en muchos de los casos no tienen un diagnóstico o inclusive no existe un tratamiento o un tipo de terapia que ayude al individuo poder entender qué pasa con sí mismo o con su entorno.

Hablemos de una de las etapas importantes de todo ser humano la juventud, a través del transcurso histórico, se le ha ido modificando este concepto incluso Margulis (2021) alude que es una condición social, las cuales manifiestan de diferentes maneras de concebir la juventud según la época histórica y la sociedad estos determinan variables con las que se podrían identificar como: el sexo, de manera biológica, los procesos de socialización. La juventud comienza con la definición biológica, es un proceso que pasa de la niñez y como proceso social, transita hacia la adultez (Villa, 2011).

Como ya se habló anteriormente la concepción de los jóvenes ha dado un gran giro, en los cuales actualmente se pueden percibir como sujetos de derechos, así como el derecho a la salud y la educación, a una libre identidad. Los jóvenes pueden llegar a ser sujetos vulnerables ya que se enfrentan a diversas circunstancias tanto sociales, económicas y de salud.

Es momento de traer consigo una de las circunstancias a las cuales los jóvenes se tiene que enfrentar, y es vivir con el trastorno por déficit de atención e hiperactividad, el cual se presenta en su vida cotidiana, al no poder mantener la atención o concentrarse en realizar una actividad y esto en ocasiones suele generar fracasos en cuestiones escolares, se distraen con mucha facilidad y la hiperactividad es decir presentan una inquietud motora excesiva y en algunos casos estos síntomas están acompañados por poca tolerancia a la frustración y dificultades para relacionarse con los otros jóvenes. Estos síntomas permanecen y algunos con menor presencia como es distraerse fácilmente con estímulos o pensamientos sin ninguna

importancia, suelen tomar decisiones de manera impulsiva, no prestan atención, ni escuchan las instrucciones para realizar alguna tarea, son desordenados, en ocasiones se les dificulta organizarse para realizar tareas y actividades, suelen presentar bajo rendimiento laboral y escolar, así como problemas para socializar o tener relaciones amorosas.

2.3.1.- La institución escolar y el trastorno por déficit atención e hiperactividad.

2.3.1.1.- Trayectorias escolares de personas con Trastorno de Déficit de atención e hiperactividad

En esta investigación es importante tomar en cuenta el ámbito escolar en este caso es el nivel superior, debido que es una parte importante del sujeto, no solo se llevaba a cabo una preparación educativa, sino que también es un paso para los jóvenes para que se puedan adentrar al ámbito laboral, el poder cumplir metas personales, así como también metas profesionales. Al saber que una parte fundamental para el desarrollo del individuo, muchas veces al estar inmersos en el ámbito educativo a nivel superior, que implica para los jóvenes que viven con TDAH, es por eso importante retomar el tema la trayectoria escolar a la cual se refiere al desempeño de los alumnos a lo largo de su vida escolar, analizando su inicio dentro de la escuela y los procesos y resultados del aprendizaje. Este concepto subraya la importancia de conocer la historia de cada alumno en la escuela, teniendo en cuenta su pasado y su futuro.

Mirar la trayectoria invita a descubrir al sujeto como alumno en su aula con un docente y tiempo determinado. El concepto de trayectoria invita a pensar, y sobre todo a actuar, para promover la inclusión educativa y garantizar el ejercicio real y efectivo del derecho a la educación. Es relevante hablar de la trayectoria escolar debido que en diversos artículos, por ejemplo como lo menciona el DSM-5 que una de las consecuencias que presenta este trastorno por déficit de atención e hiperactividad que como resultado suele afectar a los jóvenes con un bajo rendimiento escolar y una disminución en logros académicos así como también el frecuente rechazo social.

Existen un número mínimo de estudios que se enfoquen al estudiar a los universitarios con este trastorno, algunos autores señalan que muchos de ellos no logran concluir la formación media superior o incluso ingresar a la universidad, dado el impacto significativo que tiene el trastorno en el desempeño académico y en la eficiencia terminal. Uno de los estudios que habla sobre este tema es el TDAH como reto para la educación inclusiva en las universidades en donde explica que un estudio realizado recientemente en alumnos universitarios mexicanos, se reportó una prevalencia de TDAH de 16.2% estos datos se relacionan a estudiantes que no han logrado concluir el nivel superior.

Existen manifestaciones clínicas en alumnos universitarios con TDAH como el hablar constantemente sin respetar el turno o en situaciones en donde no se debe hacerlo, salir o entrar del salón de clases con mayor frecuencia. Como lo menciona Colín, Gonzalez y Aguilar (2017) suelen ser impuntuales y desorganizados, en los casos de con impulsividad problemas con las autoridades. En el 70% de los universitarios con TDAH se señala desempeño académico deficiente, que en muchos de los casos conlleva un número mayor de materias reprobadas y recursadas, prolongando el tiempo de egreso, deserción de la universidad, menor calidad de vida o bajo desempeño profesional.

Al presentar dificultades los jóvenes estudiantes universitarios es importante tomar en cuenta su experiencia vida, que es como una conciencia reflexiva o auto dada, es inherente a la temporalidad de la conciencia de la vida como la vivimos (Manen 2014). Estas experiencias humanas son narradas desde su esencia, es decir como el sujeto conecta con los demás y ve el mundo desde su perspectiva.

2.3.2.- Redes de apoyo:

Por ello es importante mencionar las redes de apoyo las cuales son importantes para afrontar las adversidades, Hospital Internacional de Colombia explica que una red de apoyo es una estructura que brinda soporte a algo o alguien, lo que quiere decir que en el caso de salud mental hablamos de un grupo de elementos o personas que brindan estabilidad y seguridad a una persona que atraviesa un mal momento.

Estas redes de apoyo pueden ser inclusive materiales como el dinero, la vivienda y la comida, cognitivos como consejos e intercambio de experiencias, instrumentales como ayuda para conseguir o lograr algo y emocionales como visitas, llamadas y abrazos.

La Fundación Cardiovascular de Colombia nos explica que existen 3 tipos de grupos: está el grupo de apoyo primario lo conforman los profesionales de la salud que lo atienden y los familiares cercanos, en muchos de los casos no es tan fácil para las personas especialmente debido que por temor o angustia suelen aislarse y evitar cualquier tipo de comunicación.

Está el grupo de apoyo secundario son aquellos amigos o círculo social cercano, al ser personas con las cuales no se siente ningún tipo de presión u obligación generan mucha más confianza para hablar de lo que siente o piensa y es por esta razón que el papel de los amigos y círculo social cercano es importante en el momento de buscar ayuda o acompañar un tratamiento. Por último un grupo de apoyo terciario es todo aquel espacio en el cual el paciente comparte con otras personas, generalmente desconocidas, que viven o han pasado por circunstancias similares generando ese espacio seguro y de comprensión.

Hablar de TDAH no sólo implica hablar del padecimiento sino que existen muchos factores que están inmersos, incluyendo desde aspectos personales hasta sociales, en el cual los jóvenes tiene que afrontar a ante esta situación que no solo es el tenerlo si no cómo aprender a vivir con este trastorno.

3.- METODOLOGÍA:

En esta investigación surgieron diversas interrogantes, las cuales nos lleva a indagar, para poder conocer, tener un acercamiento y poder entender cómo es la experiencia vivida de una joven universitaria de una institución de educación superior pública de la Ciudad de México al tener un diagnóstico con Trastorno por Déficit de atención e hiperactividad, por ello esta investigación retoma el método cualitativo como lo menciona Taylor y Bogdan (1987) este método de investigación produce datos descriptivos: las propias palabras de las personas habladas o escritas y la conducta observable.

Con ello en esta investigación se realiza un estudio de caso a una joven de 20 años de edad, quien vive en la CDMX, quien actualmente cursa el nivel superior, en la carrera de mecánica industrial en el Instituto Politécnico Nacional. Rovira (2018) nos explica que el estudio de caso se caracteriza por precisar de un proceso de búsqueda e indagación, así como el análisis de un caso o varios casos. Este método se relaciona con la investigación de las enfermedades, trastornos o alteraciones mentales.

Es importante mencionar que el tipo de estudio de caso que realizaremos es atípico es decir que la persona tiene alguna característica peculiar, en algunos casos pueden presentar algún trastorno o habilidad excepcional, puede ser una persona que está o ha estado expuesta a situaciones especiales (Stake, 1994).

Para poder indagar más sobre el estudio de caso, es importante tomar en cuenta que se tomaron ciertos aspectos de la historia de vida como lo menciona Bogdan (1986) el investigador trata de aprehender las experiencias destacadas de la vida de una persona y las definiciones que esa persona aplica a tales experiencias. La historia de vida presenta la visión de su vida que tiene una persona, en sus propias palabras.

Al llevar a cabo esta investigación una de nuestras herramientas en las cuales nos apoyamos es la entrevista, es un intercambio verbal que nos ayuda a reunir datos durante el encuentro de carácter privado y cordial, dónde una persona se dirige a otra y cuenta su historia, da su versión de los hechos y responde a preguntas relacionadas con un problema específico (Nahoum, Ch., 1985)

De la mano se realizó una entrevista semiestructurada, como lo menciona Martínez (1998) la cual explica que se puede definir como una "conversación amistosa" entre informante y entrevistador, convirtiéndose este último en un oidor, alguien que escucha con atención, no impone ni interpretaciones ni respuestas, guiando el curso de la entrevista hacia los temas que a él le interesan. Su propósito es realizar un trabajo de campo para comprender la vida social y cultural.

Como lo mencionamos anteriormente, con estas herramientas se logró llevar a cabo dos intervenciones con la joven universitaria, el día 9 y 16 de marzo del 2024, en la plaza Portal San Angel.

3.1.- Guía de entrevista

Realizar la presentación:

Somos Estudiantes de la carrera de Psicología de la Universidad Autónoma Metropolitana.

Mi nombre es Yan Yetlanezi Sanchez Cruz y Gabriela Ayled Bonilla Cabrera

Agradecemos que nos hayas permitido darnos este espacio para poder llevar a cabo esta entrevista. La Entrevista será ocupada para fines académicos, por consiguiente, todo lo que nos quieras platicar será de manera confidencial, si así deseas pondremos en anonimato tu nombre.

Permiso para poder grabar audio: Pedimos su autorización para poder grabar esta sesión.

¿Cuál es tu nombre?

¿Qué edad tienes?

Actualmente qué carrera estás estudiando. ¿En qué universidad estás estudiando?

¿Qué semestre estás cursando?

¿Qué fue lo que llevó a elegir esta carrera?

¿Cuánto tiempo llevas estudiando esta carrera?

¿Es de tu agrado lo que estás estudiando?

¿Solo estudias o trabajas mientras estudias?

¿Quién te apoya para que puedas seguir estudiando?

Como te habíamos comentado antes esta entrevista nos interesa hablar también acerca del TDAH.

TRAYECTORIA DE VIDA Y UN DIAGNÓSTICO DE TDAH.

Nos podrías platicar ¿Que es para ti el TDAH?

¿Recuerdas el momento en que te diagnosticaron que fue lo que sentiste o qué pensaste sobre esto?

¿Recuerdas el proceso que viviste para que te pudieran dar el diagnóstico?

¿A los cuántos años te diagnosticaron con este trastorno?

Nos podrías platicar si después de recibir el diagnóstico, tu puedes o encontraste una diferencia de un antes y un después del diagnóstico?

¿Tienes o sigues un tratamiento (medicamentos, terapia, etc.)?

¿Cómo se manifestó en el transcurso de tu vida?

¿Antes de recibir este diagnóstico, en algún momento sentías que no podías poner mucha atención, o existían situaciones que te ponían a pensar?

Los síntomas que presentas cuando te diagnosticaron TDAH ¿Siguen siendo los mismos hasta ahora?

REDES DE APOYO

¿Respecto a tu familia, algo cambió después de este diagnóstico?

¿Quién fue tu apoyo principal en este proceso?

¿Cuándo entraste a la universidad seguiste con este apoyo o hubo algún cambio?

¿Se te brindó algún tipo de apoyo dentro de la universidad?

TRAYECTORIAS ESCOLARES

¿Cómo consideras que ha sido tu aprendizaje a lo largo de tu formación académica?

¿Crees que por tener TDAH haya afectado en algún momento ese aprendizaje?

¿Podrías contarnos un poco acerca de tu proceso educativo hasta ahora que estás en la universidad?

¿Cómo ha sido tu experiencia dentro de la universidad?

¿En algún momento pensaste dejar de estudiar por tener TDAH?

EXCLUSION Y DISCRIMINACIÓN

¿Te has enfrentado a malos comentarios por parte de compañeros, profesores, amigos o familiares en algún momento de tu vida? ¿Qué comentarios han sido?

¿Cómo te sentiste ante estos comentarios?

¿Crees que por tener TDAH en alguna ocasión se te haya tratado de diferente manera que al resto de las personas?

4.- ANÁLISIS DE RESULTADOS: UNA HISTORIA FRAGMENTADA QUE NECESITA SER CONTADA.

En este apartado presentamos el análisis del material empírico suscitado a partir de las entrevistas realizadas con una joven estudiante de una IESP diagnosticada con TDAH. El análisis está organizado a partir de tres categorías: 1) trayectoria de vida y un diagnóstico de TDAH, donde analizamos el conocimiento del diagnóstico como un evento significativo en la vida de la interlocutora, 2) redes de apoyo, mediante la cual se expone la relevancia del apoyo social y familiar con la que cuenta la joven estudiante al vivir con TDAH y 3) trayectoria escolar, en la cual recuperamos la experiencia de vivir con TDAH desde la infancia y las formas en la que ha afrontado los procesos de escolarización. Para la interlocutora, se trata de una historia fragmentada. Para las investigadoras, nos resulta socialmente relevante analizar la

singularidad de este caso por la importancia de conocer cómo experimentan las personas vivir con un diagnóstico como el TDAH.

4.1.- Trayectoria de vida y un diagnóstico de TDAH

¿Cómo ha sido el curso de vida de una joven diagnosticada con TDAH? ¿Cómo experimentó conocer el diagnóstico? ¿Qué es el TDAH de acuerdo con la experiencia vivida de una joven? ¿Qué perspectiva tiene acerca del tratamiento a personas diagnosticadas con TDAH? Estas preguntas permiten organizar la descripción de la categoría a luz del discurso de la interlocutora. Consideramos importante recuperar la experiencia de conocer y vivir el diagnóstico y la apreciación que tiene a los tratamientos especializados.

4.1.1.- Diagnóstico

Como punto inicial del análisis partimos del diagnóstico, en este veremos cómo fue que nuestra entrevistada supo de haber sido diagnosticada con Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad y a partir de ahí como se van desglosando todos los aspectos relacionados a este, así como todo lo que esto conlleva, es decir a partir de qué edad se lo diagnosticaron, y cómo fue que llegaron a ese diagnóstico, nuestra entrevistada nos sorprendió mucho cuando nos comentó que a ella la diagnosticaron con TDAH a los 9 años, pero fue hasta los 18 años cuando ella supo que tenía este trastorno, es decir muchísimos años después de que la diagnosticaron

Es que te voy a contar una cosa, a mí nunca me dijeron, bueno mis papás sabían, pero a mí nunca me dijeron, nunca me lo plantearon, porque mi papá siempre era de que... si no se lo decimos, como que no se respalda en eso, es que no se cómo explicarlo, o sea era como lo evitamos y ay que presionarla para que haga las cosas ¿sabes?

Nos comenta que desde que ella asistía al preescolar su atención era muy mala, pues no se concentraba en las clases y nunca podía terminar las tareas, incluso cuando la maestra les daba ordenes de realizar una actividad que por ejemplo era escribir los números del 1 al 10 ella borraba muchas veces los números porque no le gustaba como habían quedado, y lo volví a repetir una y otra vez más, y así continuó todo su trayecto desde el kínder, primaria, secundaria y la preparatoria, en esta etapa en

donde nos comenta que por medio de un video de tik tok se enteró que tenía TDAH. También le preguntamos acerca de que cómo había sido este proceso o que es lo que había encontrado en ese video que le hizo saber que tenía TDAH.

Es que un día le dije a mi mamá, mira má te voy a enseñar un vídeo y a ver tú que dices porque tú eres muy inteligente y le sabes a ese rollo, y ya se lo enseñé y le dije "creo que tengo algo, tengo déficit de atención o algo porque pues tengo todo esto" y me dice "A si te diagnosticaron como a los 9 años" y yo le dije " y ¿Porque nadie me dijo? ¿Porque no estaba enterada de esta situación?" Y me dijo "pues tu papá dijo que se iba a encargar"

La chica vivió toda su infancia y adolescencia con este trastorno sin saber que lo tenía, fue hasta la mayoría de edad cuando lo supo, y ni siquiera fue porque sus papás se lo dijeran ya que ella ya era mayor de edad y tenía derecho a saberlo, para que pudiera tomar ciertas decisiones relacionadas a su trastorno como el poder llevar un tratamiento (tema que tocaremos más adelante). La chica se enteró gracias a un video que vio en las redes sociales asocio y comparo los síntomas que se mencionaban en el video con los que ella presentaba y fue cuando pensó que entonces todas las situaciones que le pasaban desde el kínder era porque podía tener este trastorno, y su mamá termino confirmando lo que ella ya sospechaba pero incluso su mamá no le dio una explicación más sobre este tema solo le afirmo que si tenía TDAH y no se habló más del tema, ante esto le preguntamos ¿Cuáles eran esos síntomas?

Yo creo que primero que nada fue la bendita concentración, porque te digo que siempre tengo problemas porque no me concentro, otro yo siento que sería el disociarte.

Ella sabía que esta falta de concentración principalmente en la escuela, pero también para poder sostener una plática con sus amigos no era normal, y de alguna manera esta falta de concentración la confundía porque es algo que ella no podía controlar, y a pesar de sus esfuerzos no lograba hacer y/o terminar sus actividades como lo hacían el resto de sus compañeros, por eso al ver aquel video se sintió identificada y supo de esta manera que tenía Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad. También le preguntamos ¿qué sentiste cuando te enteraste por medio del tik tok y después hablar con tu mamá?

Me enoje porque me pude evitar tantas cosas, me enoje porque dije hay medicamento que me puede ayudar a concentrarte y hay medicamento que puedo evitar que tuviera tantas crisis y que estuviera llorando, y que yo pudiera entender porque el resto de mis compañeros si entendían las clases.

Como vemos en un caso muy particular pues la chica nunca supo su diagnostico hasta tener la mayoría de edad, porque aunque su papá lo hizo con la intención de que ella hiciera su vida como cualquier otra persona y no tuviera como esa “excusa”, provoco que cuando ella era una niña no entendiera porque le pasaban diversas cosas que no le ocurrían al resto de sus compañeros como lo fue el no poder concentrarse en la escuela, y provocarle estos malos momentos cuando ella se ponía a llorar porque estaba confundida y no solo fue cuando era una niña sino también su adolescencia, y sus papás bien hubieran podido buscar un buen tratamiento para que le ayudaran en cuestiones de atención, pero mas adelante hablaremos mas al respecto.

4.1.2- El sentido acerca del TDAH

Como uno de los objetivos principales de nuestra investigación decidimos preguntar a nuestra entrevistada ¿qué era para ella el TDAH? con la finalidad de conocer cómo es que la persona vive con este trastorno día a día y más siendo una estudiante universitaria, cómo y en qué grado este diagnóstico influye en su formación educativa, en sus relaciones con los demás y como es que la joven ve al propio TDAH, es decir, cuál es su perspectiva desde el hecho de vivirla. Es muy diferente la visión que el resto de las personas podamos tener de dicho trastorno a alguien que vive con éste diariamente. Finalmente cual es la información y el conocimiento que ella tiene acerca del trastorno que padece.

Para mí es como.... ¿Cómo te puedo explicar? Yo siento que las personas que tienen déficit son personas que entienden las cosas a su manera, que no siguen la misma línea que todos y eso está padre porque no eres igual que los demás, entonces para mí es entender el mundo de diferente manera

Al obtener esta respuesta de su parte, nos causó mucha intriga como ella mencionaba esta parte de ser diferente a los demás e incluso menciona que la forma de ver las

cosas también es diferente, por tal motivo decidimos preguntarle ¿Como se sentía al ser diferente?

Bien porque pues soy diferente, a pesar de que se me va la onda bien rápido, no puedo concentrarme y tengo como muchas limitaciones, puedo estar en una universidad con gente que si lo puede hacer, con gente que si puede concentrarse y entender la clase en ese momento, lo que a mí me cuesta semanas, pero al final de día es "yo también puedo", entonces las personas que tienen esto es un reto a ver si puedes sobrevivir o no, pero pues yo no lo veo malo.

Ante este discurso de nuestra entrevistada podemos entender que para ella el TDAH, no lo ve como un trastorno como tal, o algo que afecte su vida, quizá por el hecho de haber vivido mucho tiempo sin saber este diagnóstico hace que ella sienta que no lo tiene, y por ello continúa viviendo y haciendo sus cosas como siempre lo hacía, es decir antes de saber su diagnóstico, porque incluso cuando lo menciona solo dice "las personas que tienen déficit", es como si ella no lo tuviese. Ella significa el TDAH como algo que hace que ella sea diferente a los demás y este "ser diferente" la hace sentir bien, ella no conceptúa el TDAH como algo negativo en la vida porque también se da cuenta que realmente es capaz de hacer muchas cosas como lo hace el resto de la gente, entre ellas el poder estudiar una carrera en la universidad y que aunque a ella le cueste un poco mas de trabajo hacerlas lo logra.

4.1.3- El tratamiento

Otro aspecto importante que también quisimos saber fue precisamente si la joven llevaba algún tipo de tratamiento. Es importante recordar que las personas diagnosticadas con TDAH comúnmente son tratadas con 1) medicamentos: los cuales ayudan a mediar los efectos sobre la atención y memoria, y de esta manera mejorar las características principales: hiperactividad, inatención e impulsividad, y/o 2) terapia psicológica: esta consiste en diseñar y desarrollar tratamientos personalizados en función de las necesidades y el problema del paciente.

Te digo que a mí nunca me dijeron, porque mi papá era de que si no le dices no lo tienes, entonces pues a pesar de que mi mamá está en el área de la salud

mental mi mamá dijo: "vamos a dejarlo a él, que él se rife porque yo tengo que trabajar" pero a pesar de todo esto siento que mi mamá me dio ciertas cosas, ciertos métodos como por ejemplo, yo para hacer tarea tenía que hacerla en una mesa específicamente, entonces como que me cohibía de todas las distracciones y siento que eso me ha ayudado hasta ahorita.

Nuestra entrevistada nunca tuvo un tratamiento médico o quizá alguna terapia psicológica que la ayudaran con este trastorno, y que como lo hemos visto anteriormente es algo que ella se cuestiona porque sus papás no le brindaron esta parte del tratamiento para mejorar en ciertos aspectos sobre todo en la parte escolar, pero en cambio ella ve como un tratamiento a algunos consejos que su mamá le dio para que no se distrajera con otras cosas mientras realizaba sus tareas, y estos métodos o consejos que su mamá le dio cuando era una niña los sigue haciendo incluso en la actualidad, por eso ella lo ve como un tratamiento porque es algo que la ha ayudado a no distraerse y poder terminar con todas sus tareas y de cierta manera a permitido que haya logrado llegar hasta la universidad. Ahora que ya está enterada sobre el trastorno y que sus actividades son diferentes a las que tenía cuando era una niña, ha pensado en comenzar a tomar tratamiento médico pues existe una razón que así lo amerita como lo comenta.

...a veces me pongo a pensar y digo si lo necesito, necesito a alguien que me diga concéntrate, y por ejemplo ahorita que empecé a manejar a veces se me olvida que voy manejando, o sea creo que es un peligro también porque una vez me pase los semáforos y el claxon de los carros fue lo que me hizo reacción que estaba manejando, entonces por esta cuestión si me preocupo porque pues puedo chocar o atropellar a alguien, ya es más serio vaya, ya lo estoy considerando, porque antes no pasaba, entonces si estoy considerando tomar medicamento.

A pesar de que nunca a llevado un tratamiento actualmente con este tipo de situaciones ella misma admite que si le gustaría llevar un tratamiento y más que por gusto es algo necesario pues existen dos variantes de peligro muy importante y muy serias que plantear, en la primera tenemos a ella y su integridad pues al tener este tipo de distracciones que nos comenta en cualquier momento podría sufrir y/u ocasionar un accidente automovilístico, en el cual no solamente estaría en peligro

ella, y es aquí en donde aparece la otra variante que es el poner en peligro al resto de la sociedad, por la situación que ella comenta de poder atropellar a alguien e infinidad de accidentes que pueden desencadenarse por esta falta de concentración, en cambio si ella llevara un tratamiento médico su concentración mejoraría y no correría ninguna clase de peligro.

4.1.4.- Disociarse

Durante las entrevistas que tuvimos con nuestra entrevistada, ella nos mencionó por lo menos en un par de ocasiones la palabra “disociarse” término que la verdad desconocíamos, pero que por el contexto que ella nos comentaba esto lo decía haciendo referencia a las distracciones que tenía durante el día cuando se encontraba en la escuela y que por ello no se podía concentrar en lo que estaba haciendo, creemos pertinente incorporar este tema en el análisis ya que es algo que ella menciona que le ocurre desde el kínder y que desde ese momento ella le dio ese nombre de “disociarse” ella en primera instancia nos comentó

... yo nada más, ahora digo que me disocio ¿no? Pero o sea antes era de que, en la escuela pon tú, desde la primaria... desde el kínder, desde el kínder yo me disociaba bien macizo, pero bien macizo jajaja.

Para continuar hablando al respecto primero creemos permitente buscar el significado de “Disociación” y más información al respecto, la disociación se define como la desconexión transitoria o permanente de aspectos de la conciencia, la memoria, la identidad o la percepción del entorno. En el caso del TDAH, este fenómeno puede manifestarse de diferentes formas, como la falta de conexión entre los pensamientos y las acciones, la sensación de estar desconectado de uno mismo o del entorno, o la aparición de amnesias o lagunas en la memoria (Jiménez, 2020). Después de comprender el termino desde la teoría , en efecto lo que nos comentaba nuestra entrevistada era cierto

O sea, si me disociaba en todas las clases que es cuando mi mente se queda en blanco, o empiezo a pensar en otras cosas que ni al caso, ósea me iba, y lo que quieras, o sea yo me salía de las clases, de repente porque era como de ya no estoy entendiendo nada y me salía al baño...

Por ejemplo, mis amigas que conozco desde la prepa si saben cómo de que yo me disocio de repente, y me dicen de que “a guay estábamos hablando de esto” y ya ha gracias pero es porque me conocen desde siempre, y saben que desde siempre se me va la onda, porque pues es de que estamos platicando y de repente yo estoy como en otra onda y me dicen “tu qué opinas”, y yo me quedo como de ¿qué opino de que o qué? Y ya me dicen a es que estábamos hablando de esto.

Ella utiliza este término para efectivamente nombrar los momentos en donde su mente no piensa en nada o piensa en múltiples cosas y hace que el concentrarse en la actividad que está haciendo se vuelva imposible, esto mismo le ocurre incluso estando, platicando con sus amigos o familiares y estos mismos le explican o le recuerdan que es lo que estaban platicando para que la joven de nuevo pueda incluirse en esa platica esto le ocurre con mucha frecuencia, pero es algo a lo que ya está acostumbrada porque desde su niñez le ocurría.

4.2.- Redes de apoyo

En esta categoría consideramos importante dar a conocer qué tipo de redes de apoyo tiene una persona diagnosticada con TDAH, para ello nos planteamos las siguientes preguntas, ¿Cuáles han sido las redes de apoyo de una joven diagnosticada con TDAH?, ¿Que personas han estado con la joven? ¿De qué manera su familia demuestra su apoyo?, ¿Los amigos también apoyan? ¿Qué tipo de apoyo necesita realmente una joven con TDAH? Cuyas respuestas se encontrarán en el discurso de nuestra interlocutora.

4.2.1.- Papás

Durante la primera entrevista que tuvimos cuando le preguntamos que con el apoyo de quien contaba para poder continuar con sus estudios, ella nos comentó que su principal apoyo era su mamá y solo ella, pero en la segunda entrevista cuando se le formuló la pregunta de ¿Cómo has vivido la parte de las redes de apoyo? En cuestión familiar le costó mayor trabajo poder contestar de qué manera era que le ayudaban pues nos comentó

o sea, redes de apoyo con mi familia... chance Con mi familia chance sería más con mi papá y con mi mamá, porque mi mamá siempre me dio como esa estructura ¿no? Cuando estaba más chiquita me ponía como reforzadores, o sea si hacía una actividad durante mucho tiempo me daba como una estampita, entonces hacíamos un calendario por el mes y por ejemplo me lo ponía en todo desde lavarme los dientes, hacer todas esas cosas siempre me ponía como, "si lo haces toda la Semana por cada día es una estampita, si juntas toda la semana y todo el mes al final del mes vamos al boliche".

Podemos notar que su respuesta es casi al igual a las demás que hemos visto, pues en ella nos habla acerca de todas las técnicas que sus papás y principalmente su mamá hacían para que ella pudiera mantener más su concentración en realizar las actividades, y de esta manera la chica siente que es apoyada por ellos, durante toda su infancia ella era condicionada en todo momento para poder obtener lo que a ella le gustaba, pues era la única manera que sus papas encontraban para que ella pudiera cumplir con sus deberes, pero es algo que hasta la fecha agradece pues ahora ella misma lo sigue haciendo, primero elabora una lista de sus pendientes y ya que lo ha acabado todos, se da la oportunidad de realizar otras cosas que le gustan como por ejemplo ver películas, etc.

4.2.2.- Familia

Además de la ayuda y apoyo de sus padres también nos interesaba saber si contaba con el apoyo de algún otro integrante de su familia y de que manera se le brindaba el apoyo ella nos hablaba de que sentía apoyo por parte de sus tíos pero porque eran igual que ella, en cuestión de que también eran muy distraídos y entonces la chica lo normalizo y nos comentaba que no sabía si realmente era una red de apoyo pero esto le provocaba que no se sintiera mal porque decía "Ay es que es de familia", pero si nos dejó claro que sus tíos maternos si estaban al pendiente de ella y cuando lo necesitaba siempre estaban dispuestos a ayudarla

Fíjate que mis tíos si están muy al pendiente, o sea si yo les digo sabes que "ayúdame a esto" yo sé que me van a ayudar, por ejemplo ahorita que estoy

en busca de trabajo me están apoyando, pero por ejemplo ahorita por mi horario pues no puedo trabajar entre semana, pero si me apoyo de ellos, y si son muy exigentes no se si porque piensan que puedo dar más o porque saben que se me va la onda, pero ósea están educados a la antigüita entonces pienso que por eso son muy exigentes, y siento que son mi ayuda porque al ser exigentes pues no me puedo equivocar y tengo que hacer las cosas bien, pero pues me ayudan al ser así.

Vemos que nuestra entrevistada tiene únicamente la ayuda de sus tíos y a ella desde pequeña le ha servido y ha sido de mucha ayuda que las personas a su alrededor sean estrictas y exigentes con ella, para que de esta manera se esfuerce y de lo mejor de ella y así demostrarles que sí puede lograr todo lo que se proponga y que el hecho de tener TDAH no es un impedimento ni algo que la haga rendirse para poder lograr todo lo que se propone como ahora que lo primordial son sus estudios universitarios.

4.2.3.- Amigos

Por último, encontramos que nuestra entrevistada tenía otra red de apoyo, que fue la de sus amigos, pues ahora que se encuentra en la universidad pasa mucho tiempo con ellos entonces de cierta manera sus amigos y compañeros de clase ya la conocen es decir saben que tiene TDAH y que hay momentos que le cuesta trabajo poder mantener la concentración y como consecuencia de esto lograr entender la clase por tal motivo sus amigos también la ayudan de la siguiente manera

mi amiga que les digo que me junto y ella si era de “yo te explico si tienes dudas me dices y ya entre las dos retroalimentamos” y ya ahorita en la tarde, pues ya son chavos que ya chambean y ya están más en el área de la industria ellos si me explican más y así yo les diga mil veces “no entiendo” me explican las mil veces.

La ayuda que recibe por parte de sus amigos como podemos ver es mas en cuestiones escolares, ya que sus compañeros y amigos son los que la ayudan y explican cuando ella tiene alguna duda para que de esta manera pueda realizar correctamente sus trabajos y tareas. A pesar de que nuestra entrevistada pudo

mencionar a diversas personas con las cuales contaba y les brindaban su apoyo, al finalizar la entrevista pudimos notar que en realidad necesitaba más allá que solo ese apoyo, más bien a alguien que la escuchara y le preguntara cómo se siente, alguien con quien poder platicar, porque como lo mencionó a lo largo de la entrevista su mamá siempre se la pasaba trabajando y claro le brinda el apoyo en cuestión económica porque pues la chica está estudiando por lo tanto no trabaja, pero quizá no comparten tanto tiempo para poder platicar acerca de este tema, cuando le preguntamos ¿Qué le había parecido la entrevista? Ella inmediatamente respondió

¡Ay padre! Porque es la primera vez que hablo de esto nunca nadie me había preguntado que cómo me sentía

También se le preguntó ¿Y cómo te hizo sentir?

Bien porque ahorita apenas me di cuenta de que he hecho las cosas a pesar de tener dificultades, pero pues está padre porque nunca lo había visto de esa manera, nunca lo había contado, solo lo había vivido, había llorado y me había frustrado, pero pues nunca lo había contado como tal.

Finalmente, al darle las gracias ella dijo No gracias a ustedes. La verdad fue muy grata para nosotras escuchar estos comentarios que nos dijo la chica y toda la entrevista en general, porque a pesar de que nosotros solicitamos su apoyo para que nos ayude con nuestra investigación contestando dicha entrevista, y conocer un poco acerca de su experiencia vivida teniendo Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad de cierta manera lo sentimos como si fuese una ayuda mutua es decir de cierta manera al ella habernos brindado su tiempo para contestar la entrevista la chica pudo expresar su sentir, algo que nunca antes había podido hacer porque nadie se lo había preguntado, pero que le sirvió y la hizo sentir bien .

4.3.- Trayectorias escolar

Para la descripción y organización de esta categoría desarrollamos algunas preguntas las cuales serán respondidas gracias a la experiencia y discurso de nuestra entrevistada, ¿Qué tipo de herramientas son útiles para una persona con TDAH?, ¿Qué beneficio se obtiene con estas herramientas? ¿Cómo son las técnicas de estudio de una joven con TDAH? ¿Qué tipo de discriminación llega a sufrir una joven diagnosticada con TDAH? ¿Cuál es su sentir ante esta discriminación?

4.3.1.- Herramientas de ayuda

Además de conocer cómo había sido su trayectoria escolar nos interesaba también saber si existen y tiene herramientas que haya utilizado durante su trayectoria escolar las cuales le hayan facilitado su aprendizaje, o realizar las actividades, ella nos platica un poco acerca de las herramientas que tanto su papá y su mamá le enseñaron o le brindaron, como por ejemplo el hecho de que su papá le pusiera alarmas para absolutamente todo hizo que ella entonces se apurara a hacer lo que le habían solicitado, desde que llegaba a su casa su papá le daba cierto tiempo para hacer algo y ella tenía que terminarlo antes de que la alarma sonara, y ella de cierta manera a pesar de que fue algo que la tenía como un tanto traumada o atemorizada de que sonara la alarma antes de que terminara de hacer sus cosas y que su papa la fuera a regañara, hizo que no se distrajera con cualquier otra cosa y pudiera realizar con éxito sus tareas, también nos platicaba acerca de una mesa que utilizaba para hacer su tarea herramienta que hasta la fecha le sigue ayudando

Mi papa me ponía alarmas, o sea neta llegaba a la casa y era de que me cambiaba el uniforme, pero pues yo prendía la tele y ahí me quedaba, entonces pues yo no me cambiaba el uniforme entonces el me regañaba y me decía "te voy a poner alarmas.

Yo en la primaria para hacer tarea tenía que hacerla en una mesa específicamente, entonces como que me cohibía de todas las distracciones y siento que eso me ha ayudado hasta ahorita, cuando tengo que hacer algo me quedo en ese lugar hasta terminarlo, por ejemplo, tengo que estudiar entonces en la casa tenemos como un pequeño estudio y me meto y hasta que no termine lo que tengo que hacer me salgo de ahí.

Como podemos ver para que nuestra entrevistada pueda hacer sus actividades tanto escolares como en la vida diaria, ocupa las herramientas que sus papás también utilizaban cuando ella era una niña, herramientas que a lo largo de toda su vida le han ayudado y que le sirven especialmente para que no se distraiga con las cosas que pasen a su alrededor, y así pueda concentrarse en lo que está haciendo y lo termine en tiempo y forma, antes de que comience a hacer otras cosas que por el momento no tenía que hacer o que quizá no tienen importancia, más ahora que está en la universidad y tiene muchas tareas que hacer y que requieren de mucha concentración porque son muchas operaciones matemática.

4.3.2.- Técnicas de estudio

Además de las herramientas la entrevistada nos habló mucho acerca de varias técnicas que también la ayudaron en su proceso de aprendizaje, algunas de ellas son dichas y recomendadas por parte de su familia y otras ella misma las ideó para que se acoplaran a sus necesidades, también nos hablaba de cómo fue su trayectoria escolar, primero nos plantea que en la primaria si había algunas materias que se le dificultan más que nada porque en las clases no lograba prestar atención, pero que no tuvo mayor problema y siempre lograba cumplir con todas sus tareas, después nos decía que “En la secundaria... es que la secundaria se me hizo muy fácil... bueno es que no entraba a clases” y a pesar de faltar a clases lograba aprobar porque había un profe que se encargaba de decirle a los demás maestros que iba a estar con él ayudándolo y de esta manera no tenía problemas con las otras materias y cuando tenía exámenes días antes se encargaba de aprenderse todo de memoria en especial los métodos y es algo gracioso porque dice que ella misma hablaba con su cerebro y le decía ¡Es momento cerebro, tu puedes! Y lo doy todo, y en la preparatoria todo fue mucho más fácil porque era en línea debido a la pandemia por COVID-19 y entre todos sus compañeros se pasaban las respuestas, pero entonces se acabó la pandemia y la joven ahora ya estaba en la universidad y ella nos comparte lo siguiente

En la universidad, es que va dependiendo de cada profesor, es que yo digo que me acoplo al profesor y no a la materia, por ejemplo, tengo ahorita una materia, que se llama mecánica en materiales, ahí vemos nada más puras vigas ¿no? Entonces lo que yo hago es prestarle atención al profe, lo más que mi cerebro pueda presentarle atención, pero después lo que hago es convertir todo lo que él profe explica a cómo yo lo entiendo lo voy repitiendo.

Otra técnica de mucha ayuda es estudiar con sus compañeros para que de esta manera el estudiar le sea menos tediosos y su cerebro pueda entender de mejor manera y sobre todo poder concentrarse “Empecé a estudiar con mis compañeros, y hacíamos reuniones en meet y ya era de que yo les explicaba todo y ellos me preguntaban y cuando me preguntaban era de ya puedo responderles más rápido porque ya me lo sé de memoria”. Ella al tener TDAH y que por tal motivo se le complicaron algunas cosas, entre ellas el aprenderse las cosas vistas en clase, o prestar atención, utilizó estas técnicas para que pudiera seguir avanzando con sus estudios, y vaya que le rindieron frutos pues ahora se encuentra estudiando la universidad y más aún, una gran carrera que le encanta y de la que a aprendido muchas cosas.

4.3.3.- Discriminación

Como hemos visto la chica a pasado una trayectoria escolar un tanto complicada por la falta de concentración debido al TDAH, pero también hemos visto que afecta un poco el relacionarse con los demás debido a que a veces se distrae y ya no puede continuar con la plática, por ello surgió la duda de preguntarle si en algún momento había sido víctima de discriminación pop art quizá de sus compañeros de clase, debido a estas distracciones involuntarias que tiene, pero sorpresivamente su respuesta fue que no, por parte de compañeros no pero al contrario por profesores si había ocurrido, la chica nos comenta que el primer episodio sucedió cuando iba en la primaria

yo me acuerdo mucho que estábamos viendo cómo se lee el reloj con manecillas, y en eso el profe me acuerdo que se llama Roberto me dice "A ver

tú, ¿Qué hora es?” y pues ahora sí que me agarró en curva, y yo en lugar de decir no pues no sé, le dije mil horas y ninguna era correcta se burló de mi y me dijo iba a hablar con mis papás por no poner atención que entonces para que iba a la escuela.

Este primer acontecimiento de burla y discriminación hacia ella, le generó un trauma hasta la fecha pues recuerda esto con el simple hecho de mirarla al reloj, e incluso ella comentaba que a partir de ese día ya no quiso volver a participar en clase, de hecho, hasta el día de hoy le causa mucha inseguridad responder algo que le pregunte el profesor en clase, pues teme volverse a equivocar como aquel día cuando iba en la primaria. La segunda vez que ocurrió fue en la universidad y los comentarios que recibió por parte de una profesora de verdad son deplorables, es increíble que la profesora siendo el ejemplo y la autoridad frente a los alumnos se exprese de esa manera de una alumna, el comentario tan desagradable fue el siguiente

ella sabía que se me iba la onda, lo sabía, y la odio demasiado, ella te pasaba al pizarrón y te decía “si no lo resuelves se acaba la clase” y una vez me pasó al pizarrón y me dijo “es que tú eres muy incompetente para esta carrera, deberías de salirte porque nada más vienes a perder el tiempo.

Ante estos comentarios dichos por parte de la maestra la joven se sintió muy mal, tenía muchas ganas de llorar pero no lo hizo porque le dio pena que todos sus compañeros la vieran, e incluso en ese momento su cuerpo también comenzó a reaccionar pues ella tiene dermatitis, y esta dermatitis va más por el área emocional, porque a pesar de que ha asistido con mil dermatólogos y se coloque las cremas y productos que le recetan le comienzan a salir brotes rojos en los brazos los cuales le provocan mucha comezón, ese día era tanta su afectación emocional que no pudo dejar de rascarse el brazo provocando que le salieran llagas, después de ese día y haber escuchado ese comentario pensó en que quizá si debería de salirse de la escuela y dejar de estudiar, pero no ella quiere demostrarle a esa maestra y a todos que ella puede y es capaz de terminar su carrera universitaria.

5.- REFLEXIONES FINALES

El Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad afecta a una parte considerable de la población, por ello la finalidad de esta investigación es darle a conocer a la comunidad universitaria lo que implica tener este trastorno, en diversos ámbitos como lo es la vida diaria, familiar, social, y sobre todo en lo escolar al tratarse de una joven universitaria diagnosticada con TDAH.

Como lo vimos el poder recuperar la experiencia vivida de esta joven, y trabajar solo un estudio de caso nos permite conocer más a fondo y detalladamente todo lo que conlleva e implica este trastorno, a través del discurso de nuestra entrevistada descubrimos como el tener TDAH no es un impedimento para lograr estudiar una carrera universitaria, pues ella es la clara muestra que si se puede, pues a pesar de que existan algunos obstáculos como los son la falta de concentración y la disociación que presenta la joven, algunas diferencias que tiene respecto al resto de sus compañeros y además los distintos comentarios negativos que ha recibido por parte de algunos profesores lo ha logrado.

Al realizar una entrevista semiestructurada nos permitió que el discurso de nuestra entrevistada fuera más enriquecedor, pues al no ser preguntas cerradas y que llevaran un orden exacto nuestra interlocutora se sintió con la libertad de hablar y expresar distintos temas importantes para contribuir a la investigación y que quizá nosotras como investigadoras no teníamos contemplados pero que eran relevantes para dar cuenta de su experiencia de vida.

El poder trabajar con personas diagnosticadas con TDAH como lo es en este caso, permite dar cuenta de cuál es su perspectiva en torno al TDAH desde el hecho de vivirlo ya que es muy diferente la visión que el resto de las personas podamos tener de dicho trastorno a alguien que vive con éste diariamente, y al estudiar en una IESP pudimos ver como a pesar de que la joven notaba que el entender ciertos temas le costaban más dificultad que al resto de sus compañeros y de cierta manera esto

influyera en su formación educativa y calificación, también es consciente y podemos ver como si es capaz de lograr estudiar una carrera universitaria.

Fue muy agradable escuchar todo el discurso de nuestra entrevistada, pero fue más satisfactorio escuchar que la joven nos dijera que agradece que le preguntáramos su sentir después de terminar la entrevista, pues nunca nadie había tenido la intención de saber su pensar y sentir al ser diagnosticada con TDAH, creemos que lo que necesitan las personas diagnosticadas es más empatía por parte del resto de las personas, pues a veces juzgamos a los demás sin saber lo que ocurre con ellos y al conocer su experiencia vivida somos conscientes de todo el esfuerzo que hace nuestra interlocutora por culminar su carrera universitaria y todo lo que ha hecho a lo largo de su trayectoria académica.

BIBLIOGRAFÍA

- ¿Qué es ser joven?. (6 de septiembre de 2023). *Gobierno de México*.
<https://www.gob.mx/imjuve/articulos/que-es-ser-joven>.
- Acción a favor de la salud mental. Gobierno de México. (2020).
<https://www.insp.mx/avisos/accion-a-favor-de-la-salud-mental>
- American Psychiatric Association (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders (DSM-5)*, Washington, D.C.: American Psychiatric Association.
- American Psychiatric Association. *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition*. Washington, DC: American Psychiatric Association; 2013.
- Arriada, N. & Otero, E. (2000). Síndrome de atención deficitaria. Aspectos básicos del diagnóstico y tratamiento. *Revista de Neurología*, 31, pp. 845-851.
- Barkley, R. (2006). *Niños hiperactivos: cómo comprender y atender sus necesidades especiales: guía completa del trastorno por déficit de atención con hiperactividad (TDAH)*. Paidós.
- Bravo, L. (2013). La entrevista, recurso flexible y dinámico. *Universidad Nacional Autónoma de México*. Pp. 162-167.
- Cabrera, J. (2018) *Importancia tema acerca de la relevancia del DSM 5 de la materia de psicopatología general*. Studocu:
<https://www.studocu.com/ec/document/universidad-de-cuenca/psicopatologia/importancia-tema-acerca-de-la-relevancia-del-dsm-5-de-la-materia-de-psicopatologia-general/5900449>
- Corrales, M. (6 de septiembre de 2023). Breve recorrido por la historia del TDAH. *Salud Mental*.
<https://tdah.som360.org/es/articulo/breve-recorrido-historia-tdah>.
- Díaz, A. (1984). La entrevista a profundidad. *Universidad Nacional Autónoma de México*. pp. 161-178.

- Díaz, G. (2005). La entrevista cualitativa. Universidad Mesoamericana.
- El trastorno de déficit de atención con hiperactividad en los niños y los adolescentes: Lo que usted necesita saber. (2021). Instituto Nacional de la Salud Mental (NIMH, sigla en inglés). <https://www.nimh.nih.gov/health/publications/espanol/el-trastorno-de-deficit-de-atencion-con-hiperactividad-en-los-ninos-y-los-adolescentes-lo-que-usted-necesita-saber>
- Feixa, C. (2018). La imaginación autobiográfica, Las historias de vida como herramienta de investigación.
- Flick U. (2007). Introducción a la investigación cualitativa. Madrid: Morata Paideia; pp. 89-109.
- Fundación Instituto Roche (2022). *Importancia del Cumplimiento Terapéutico. Roche Pacientes*: <https://rochepacientes.es/artritis-reumatoide/importancia-cumplimiento-terapeutico.html>
- Giménez, G. La concepción simbólica de la cultura. Capítulo I. Pp. 1-17
- González Rey, F. (2011c). El Sujeto y la Subjetividad en la Psicología Social. Buenos Aires, Argentina: Noveduc Libros.
- Gosende, E. (2001). Entre construcción social y realismo: ¿Atrapado sin salida? Subjetividad y Procesos Cognitivos, pp. 104-127.
- Granados Ramos, D.E., Figueroa Rodríguez, S., López Sánchez, J.D. y Pérez Figueroa. L.M. (2022). El TDAH como reto para la educación inclusiva en las universidades. <http://resu.anuies.mx/ojs/index.php/resu/article/view/15>
- Kupfer DJ, Kuhl EA, Regier DA. DSM-5-The Future Arrived. JAMA. 2013; 303(19):1974-1975.
- Kvale, S. (2008). Las entrevistas en investigación cualitativa.
- La OMS subraya la urgencia de transformar la salud mental y los cuidados conexos. Organización Mundial de la Salud. (2022). <https://www.who.int/es/news/item/17-06-2022-who-highlights-urgent-need-to-transform-mental-health-and-mental-health-care>

- León, S. Aurora, L. Medrano, J. (Octubre, 2016). Trastorno por déficit de atención en la edad adulta y en universitarios. *Revista de la Facultad de Medicina de la UNAM*, pp. 6-13.
- Martin, J., Pescosolido, B., Olafsdottir, S., & McLeod, J. (2007). The Construction of Fear: Americans' Preferences for Social Distance from Children and Adolescents with Mental Health Problems. *Journal of Health and Social Behavior*, pp. 50-67.
- Martínez M. (1998). La investigación cualitativa etnográfica en educación. México: Trillas. p. 65-68.
- Martínez, N. C. (2006). Psicopatología del Trastorno por Déficit Atencional e Hiperactividad. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 6(2), 379-399.
- Mas del 4% de la población mundial tiene TDAH. (6 de septiembre de 2023). *Fundación INECO*. <https://www.fundacionineco.org/mas-del-4-de-la-poblacion-mundial-tiene-tdah/>.
- Matos, J. (2001). Implicaciones educativas de la teoría sociocultural de Vigotsky. Universidad de Costa Rica. pp. 59-65.
- Muñiz, M. (sf). Estudios de caso en la investigación cualitativa. pp.18.
- Nahoum, Ch. (1990). El proceso de la entrevista. Editorial Kapelusz. México.
- Psiquiatría Infantil de la Asociación Galega de Pediatría de Atención Primaria (AGAPAP) (septiembre, 2018) *Prevalencia de trastornos del neurodesarrollo, comportamiento y aprendizaje en Atención Primaria*. Volumen 89, Pages 153-161.
- Ramos, C. (2016). La cara oculta del tdah. *Psicología, Conocimiento y Sociedad*, 6(1), pp. 226-253.
- Reilley SP.(2005) Empirically Informed Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder Evaluation With College Students. *Journal of College Counseling*. pp.153-164
- Roca, M. & Alemán, L. (2000). Caracterización general de las alteraciones psicológicas popularmente conocidas como hiperactividad: Déficits de la Atención – Trastorno de

- Hiperactividad (adhd). *Revista Cubana de Psicología*, 17(3), 218-226.
- Rovira, I. (2018). Estudio de caso: Características, objetivos y metodología. Portal Psicología y mente. <https://psicologiaymente.com/psicologia/estudio-de-caso>
- Rowland, A., Lesesne, C., & Abramowitz, A. (2002). The epidemiology of Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder (adhd): A public health view. *Mental Retardation and Developmental Disabilities Research Reviews*, 8, 162-170.
- Rugulillo, R. (2020). *Emergencia de culturas juveniles*. Editorial Norma.
- Russell, A. (2013). *Tomar el control del TDAH en la edad adulta*. ediciones octaedro.
- Suarez, M (diciembre, 2017). *Juventud de los estudiantes universitarios*. *Revista de la Educación Superior*. Vol. 46 Núm. 184.
- Taylor J., Bodgan R (1986). *Introducción a los métodos cualitativos de investigación*. Editorial Paidós, Buenos Aires.
- Taylor, R., y Bodgan, (1987) *Introducción a los métodos cualitativos de investigación: búsqueda de significados*, Paidós, México.
- Toledo, L. (2006). Trastorno por Déficit de Atención con Hiperactividad: perspectiva neuropediátrica. *bscp Canarias Pediatría*, 30(2), 7-10.
- Trastorno por déficit de atención en niños: lo que los padres deben saber. (6 de septiembre de 2023). *Los libertadores, fundación universitaria*.
- Vargas, A. Parales, C. (Diciembre 2017). La construcción social de la hiperactividad. *Revista colombiana de psicología*. Pp. 246-259.
- Barkley, R. A. (diciembre, 2011). Importancia de las emociones en el TDAH. Fundación MAPFRE y Fundación Educación Activa. Recuperado de

<http://www.educacionactiva.com/doc/conferencia-7-importanciaemociones-tdah.pdf>

ANEXOS

Entrevista 1

L= Elizabeth (Entrevistada)

Y= Yan (Entrevistador)

G= Gabriela (observador)

Primero nos presentamos con la entrevistada, así como la explicación y finalidad que tenía dicha entrevista.

Hola mi nombre es Yan y ella es Gabriela, somos estudiantes de psicología de la Universidad Autónoma Metropolitana unidad Xochimilco, primero que nada agradecemos que nos hayas brindado este espacio y tiempo para poder realizar la entrevista, mira estamos haciendo nuestro trabajo de investigación acerca del Trastorno de Déficit de Atención e Hiperactividad, entonces por eso nos gustaría poder hacerte una entrevista, cabe recalcar que esta entrevista será ocupada para fines académicos por lo cual todo lo que nos digas será confidencial, igual si gustas tú nombre podemos ponerlo en anonimato.

L: No, no tengo problema

Y: Muchas gracias, bueno y en dado caso que necesitemos otra entrevista, ¿Podrías brindárnosla?

L: Claro sin problema

G: Perfecto, bueno, por último, ¿Nos autorizas poder grabar la entrevista?

L: Si claro

Y: Perfecto comencemos...

Y: Nos podrías decir ¿cuál es tu nombre?

L: Yo me llamo Elizabeth, Pero me pueden decir Eli o bueno en clima todos me conocen con Liz, Entonces Eli o Lis está bien

Y: Ok muy bien, ¿Qué te gusta más Eli o Liz?

L: Es que está muy chistoso porque mis amigos me dicen Eli y Liz me dice mi familia Y los que me conocen por parte de mi familia entonces cualquiera de los 2 está bien, diferentes personalidades jajaja

Y: ¿Cuántos años tienes?

L: 20 años

Y: ¿20? estás bien chiquilla jajaja

L: Hay si jajaja

Y: Y te ves bien joven

L: Hay gracias

Y: Si eres come años jajaja, actualmente ¿Qué estás estudiando?

L: Estoy estudiando ingeniería mecánica

Y: ¿En dónde?

L: En el politécnico

Y: Ok y ¿Cuánto llevas en la carrera?

L: En la Carrera creo que llevo 2 años, bueno llevo un año y medio ahorita ya voy a empezar mi segundo año ya

Y: Entonces llevas 3 trimestres

L: No es por semestre... no espera pase sexto semestre

Y: Entonces son 2 años y medio

L: Ay sí, ay dios es mucho jaja

Y: Jajaja si, y ¿Qué te llevo a elegir esta carrera?

L: Es que la neta yo no sabía que estudiar, yo quería un año sabático y le dije a mi mamá, "Mamá quiere un año sabático" Y me dijo no, no hay manera, y pues yo quería estudiar medicina, pero no, me di cuenta que era muy tonta para la medicina la neta cómo que no me servía a mí eso, mi cerebro no jalaba para medicina jamás entendí, eran muchas cosas, era como por qué sucede esto, no entendía, porque entre a una escuela al área médica entonces dije, "no pues la vocacional" ¿Sabes? Entonces dije no pues me voy a enfocar en eso, por qué se yo quiero ya me di cuenta que no, que no daba pero, cómo era vocacional era mucho de matemáticas No? entonces ahí fue cuando me dijeron es que eres buena para física, y yo les creí, yo le creí y caí en su mentira (risas).

Y, G: (Risas)

L: Y para mi buena o mala suerte, mis tíos maternos, son ingenieros mecánicos igual, entonces cuando yo estuve buscando carreras pedir su opinión por qué dije ellos ya son mayores ellos saben, ya saben cosas y más que nada la elegí porque me dejé llevar por lo que me dijeron

Y: Ok muy bien entonces Estuviste cursando igual la preparatoria en el poli

L: Ajá sí, si en la vocacional

Y: Muy bien y ¿Te a gustado tu carrera hasta el momento?

L: La neta si me enamorado de ella, a pesar de que le dijiste con los ojos cerrados por qué no sabía ósea si investigue, pero por encimita nada más, y.... ¿y qué? este.... ay espérense jajaja

Y: No, no te preocupes

L: Hay viene ya viene jajaja, ha bueno investigue por encimita pero ahorita que lo estoy viendo más como es, dije ay órale buena carrera ósea está muy interesante

Y: Ok y ¿Qué es lo que te está gustando??

L: Que lo ingenieros Mecánicos tienen que saber de todo, o sea neta de todo, o sea desde hacer una construcción, hasta para tener luz, dices wau, es lo que me gusta que tienes que saber de todo y además tiene mucho campo laboral. bueno, pero tienes que saberle ¿no? Porque sino no sirve de nada

Y: Muy bien y estudias y trabajas o solamente estudias

L: No solamente estudio

Y: Ok ¿quién te apoya para Continuar tus estudios

L: Mi mamá

Y: Ok en esta cuestión, solamente tiene a mami o...

L: Solamente a mamá

Y: A mamá

L: Si si si si si

Y: Me parece perfecto

L: Si es que mi Papa falleció hace ¿3 años? Ay ya van a ser 4 años, que rápido pasa el tiempo

Y: Si, te entiendo es muy complicado

L: Si y más en pandemia vieras tú, ayyyy no, Pero aquí andamos (risas)

Y: Muy bien pues Bueno Ahora vamos a empezar a hablar un poco más Sobre esta cuestión del TDAH, Pues Bueno tú que nos podrías hablar Sobre qué es el trastorno de déficit de atención e hiperactividad

L: Es que te voy a contar una cosa, a mí nunca me dijeron, bueno mis papás sabían, pero a mí nunca me dijeron, nunca me lo plantearon, porqué mi papá siempre era de que... si no se lo decimos, como que no se respalda en eso, es que no se cómo explicarlo, o sea era como lo evitamos y ay que presionarla para que haga las cosas ¿sabes? Entonces era solo que yo no sabía que lo tenía, yo nada más, ahora digo que me disocio ¿no? Pero o sea antes era de que, en la escuela pon tú, desde la

primaria.. desde el kínder, desde el kínder yo me dissociaba bien macizo pero bien macizo jajaja

Y, G: Jajaja

L: O sea era de que ponían actividades ¿no? O sea la profesora nos ponía una actividad de que escribir los números del 1 al 100, yo jamás los terminaba, o sea nunca los terminaba, y yo decía pero porque, yo me estoy esforzando y concentrando, y lo empezaba a hacer y de repente lo volví a borrar porque no me gustaba un número, entonces yo decía ¿porque?, y pues entonces cuando ya estas más grande investigas en el tik tok jajajajaj

Y,G: Jajajaja

L: Y pues según son cosas de eso, no estoy segura, yo quiero pensar, porqué pues a mi nunca me dijeron

Y: ¿Ok y por ejemplo tu te salías mucho de clases o no? O nada más era el batallar para terminar tus actividades

L: Me quedaba así jajaja, lo que le decía ella ese rato ¿no? Por ejemplo esteee... lo de mi carrera no? Que son muchas operaciones o luego problemas y así, de que yo me puedo quedar una hora ahí no haciendo nada, porque mi cerebro no da, pero llega un momento que, que te gusta son 5 minutos de luz o no se jaja dónde me da y hago todo o sea en 5 minutos...hago el problema, problema que te tardas 3 horas, en 5 minutos digo ya quedó, entonces como que me ilumina dios jaja o no se, entonces quiero pensar que siempre me ha pasado eso, y que más... por ejemplo ya después conforme voy avanzando en la escuela, en los problemas no? Que te ponen en la secundaria, prepa, problemas de matemáticas y esas cosas, lo que yo me daba cuenta en que yo nunca los resolvía como los demás compañeros, ¿o sea porque el profe lo explicaba sabes? El profe decía tienes que hacer esto y esto, y yo decía, ¿pero es que como? Y no entendía, o sea yo jamás entendí, y nunca entregue nada, me acuerdo que ponían sellos la maestra te ponía sellos por cada actividad y mis hojas estaban en blanco, pero es yo no puedo jajaja te juro que daba todo pero no jajaja

Y, G: Jajajaja

L: Pero pues ya cuando eran los exámenes, pues yo me dedicaba a estudiar y estudiar y a repetir y repetir y en los exámenes era donde yo me salvaba, pero en si en las clases yo no entendía nada

Y: ¿Te distraías totalmente?

L: Me voy, osea neta me iba y yo ay los profes como los odio, la neta, pinches profes, porque cuando ven que estás como en otra onda, como que piensan que estás distraído y te dicen tu pasa y resuélvelo, y tú.. ¿cómo le voy a hacer? Jajaja como te explico que no entiendo nada

Y: ¿Y nunca le llamaron a tu mami por esta cuestión? ¿De qué tuvieras reporte o notas?

L: No jamás, ¿quién sabe por qué? Ojito con la escuela he (Risas)

Y, G: (Risas)

L: O sea no, porque para los profes yo siempre fui inteligente o sea si me dissociaba en todas las clases que es cuando mi mente se queda en blanco, o empiezo a pensar en otras cosas que ni al caso, ósea me iba, y lo que quieras, o sea yo me salía de las clases, de repente porque era como de ya no estoy entendiendo nada y me salía al baño, ¿es que, que hago aquí?

Y: Si

L: ¿Sabes? Era como que me aburría, ¿sabes cómo? Ya después regresaba y ahí me quedaba un rato viendo, o para evitar que me pasaran al frente era como de que el profe decía hoy vamos a pasar a alguien al frente, y yo decía no, yo tengo una suerte de perro anonos jaja, y ya después regresaba

Y: ¿Y te salías al baño? ¿O a otro salón?

L: No al baño

Y: ¿Nada más al baño?

L: Pero es que te voy a contar una cosa, yo tengo dermatitis entonces yo tenía la dicha de que según tenía que irme a poner crema 3 veces al día en la escuela, entonces decía no pues yo de aquí soy, entonces ya decía ay tengo que ir a ponerme mi crema profe, entonces ya me salía y me quedaba en el baño, ahí un buen rato haciéndome mensa (risas)

Y, G: (Risas)

L: No pues es que es de que yo no quiero que me pasen al frente, porque siempre me van a pasar al frente porque dicen que estoy distraída, pero pues no era de que estuviera distraída, si no que no la captaba.

Y: ¿Y en estos periodos te ponías a platicar con tus compañeros? ¿O no? ¿O solamente te dissociabas tu sola?

L: Es que luego si me ponía a platicar con ellos, de hecho tenía un profe que decía: Elizabeth le voy a decir a tus papás una bolsa de paleta de dulces, y yo ¿para que o qué ? Y me decía: para que te las comas y no hables, y yo así de ¡ay! (Risas)

Y, G: (Risas)

L: Porque yo era la morra que cambian de lugar, para que no hablar, pero yo siempre hablaba con el que estaba alado de mi, ¿porque pues... es que te aburres sabes? Porque dices es que si no entiendes, que hago?

Y: Si

L: ¿Para que me esfuerzo? Digo yo, porque me esforzaba más en la prepa y me estresaba horrible y me daba ansiedad, y me daba dermatitis y ta, ta, ta, ta, ta, y por eso ahorita que estoy en la universidad dije: ¡ay no pues mejor regreso a cómo cuando estaba en la primaria! (Risas)

Y: (Risas)

L: Yo digo ¿Para qué me estreso? Si no le voy a entender

Y: Y en la secundaria ¿Que tal te fue?

L: En la secundaria... (Sé queda pensando) es que la secundaria se me hizo muy fácil... bueno es que no entraba a clases (risas)

Y, G : (Risas)

L: Es que había un profe era muy buena onda, entonces decía, era de un taller, de electricidad creo, entonces con ese profe pues nos íbamos a su taller, y nos pasaba notitas de que según estábamos con el, entonces pues casi no entraba, y cuando tenía examen, te digo que cuando tengo exámenes en cuando realmente estudio y se que es cuando digo ¡Es momento cerebro, tu puedes! Y lo doy todo, y todo lo hago por repeticiones

Y: Por repetición

L: Si, por repetición siempre

Y: Entonces ¿Ya encontraste como tú técnica? De poder hacer tus tareas, o de poder pasar tus exámenes

L: ¡Justo! Por ejemplo, en los exámenes de mi carrera que todo es problemas y problemas, todos los exámenes son puros problemas, es que como de que... me aprendo el método... o sea o me aprendo el método del profesor, porque cada profesor hace su examen diferente, entonces cuando estudio realmente me aprendo los métodos y trato de llegar a los métodos del profe en lugar de que mi cerebro pueda llegar a un resultado diferente y un análisis

Y: Ok

L: Lo que hago es aprenderme los métodos de memoria, y ya lo paso

Y: ¿Y eso te facilita o te ha facilitado?

L: Todo de memoria, repetición, repetición y repetición

Y: Ok... Y entonces ahorita en la universidad ¿cómo has hecho está parte?

L: En la universidad, es que va dependiendo de cada profesor, es que yo digo que me acompaño al profesor y no a la materia, por ejemplo, tengo ahorita una materia, que se llama mecánica en materiales, ahí vemos nada más puras vigas ¿no? Entonces lo que yo hago es prestarle atención al profe, lo más que mi cerebro pueda presentarle atención, pero después lo que hago es convertir todo lo que él profe explica a cómo yo lo entiendo, por ejemplo... a mí toda la vida me han dicho que en matemáticas tenemos el plano cartesiano que es (Y & X) ¿No?

Y: Si

L: Entonces en las vigas el pone que es (Ra y Rb) y yo digo pero es que ¿Cómo por que me vas a poner la R? Yo nunca había visto la R en mi vida, entonces si es algo nuevo para mí me va a ser más complicado, entonces yo desde ahí le cambio pongo (Ya & Yb) porque se que las (Y) su movimiento siempre va a ser vertical, entonces siempre empiezo ahí, cambiando lo que el me explico a cómo yo lo entiendo, y después voy repitiendo y repitiendo hasta que yo lo entiendo y lo que hago mucho es apoyarme de mis compañeros, entonces yo hago algo y voy con un compañero que yo sé que es muy inteligente y le digo oye ¿Cómo se hace esto y esto? Y ya me explica, pero nada más me revuelve (risas)

Y, G: (Risas)

L: Y mejor voy con otro, y así voy rotando por todo el salón, hasta que ya por fin de cada uno agarro cosas y llegó a un resultado... pero al final voy con el profe y me dice: es que estás mal, y yo: ¿Cómo que estoy mal?, y el profe me pone unas cosas así tremendas en el cuaderno y yo así de ¡Aaayyy! Y al final del día toca a prenderme lo que el profe pero quieras o no también le pongo de lo mío ¿No?

Y: Si

L: Y cuando hay revisión de exámenes le digo: "mire profe yo sé que no está hecho como usted lo quiere, pero le voy a explicar cómo lo hice yo, y le digo para empezar le cambié las laterales de aquí y acá, pero pues es lo mismo, o sea solamente es como yo le entiendo", y eso hago en esas materias, en otras materias lo que te digo que hago es aprenderme el método, tengo otra que es "mecánica de fluidos" que son

puros fluidos literalmente puros líquidos y ahí me aprendo literalmente los métodos por todo es lo mismo, como son.. no se, vemos en el parcial 3 temas y esos 3 temas se hacen exactamente con lo mismo y me aprendo el método completo de memoria por repetición, y ahí tengo mi bonche de hojas recicladas (risas)

Y: Ok, pero entonces ¿te pones a escribir y lo vas repitiendo?

L: Si lo voy repitiendo

Y: Y aproximadamente ¿Cuántas veces lo repites? ¿O ya tienes unas veces de repetición?

L: Por problema, primero copio el problema que tengo, en mi libreta , así tal cual lo copio, después lo resuelvo yo sola, haya que me sale el resultado tal cual

Y: Ok....

L: Ajá o sea hay problemas muy fáciles y nada más los repito dos veces, pero hay problemas que los repito hasta 5 o 6 veces

Y: O sea ¿si los repites varias veces?

L: Dependiendo la dificultad del problema, pero lo que hago en esa materia es aprendérmelo de memoria y en otras materias que es más análisis busco mis métodos que ya tengo desde antes para que se me haga más fácil, o sea lo familiarizó vaya

Y: Ok.. nos podrías contar algún método que ocupas aparte de ir asociando

L: (Piensa)... Pues asoció las cosas, pido ayuda a mis compañeros y lo que hago mucho es que yo tengo una dicha (risas), que es que soy muy visual, demasiado visual, entonces... le pongo colores a las cosas,

Y: Ok, ese es tu apoyo

L: Si le pongo colores a las cosas, porque por ejemplo, los pasos a seguir en un problema, no se.. los datos color rosa, formulas color verde, despejes color rojo, y no sé, cuándo cambias de unidades no se de C° a F° de otro color, y así lo voy poniendo yo en mis problemas, entonces ya a la hora del examen me acuerdo también de una vez de los colores

Y: Ok, entonces eso te sirve bastante

L: Si y también lo que he hecho, porque yo tengo un problema también al parecer confundo los números (risas) con las letras (risas)

Y, G: (Risas)

L: Entonces lo que también he hecho es que a mis amigos, es que te digo que en los exámenes puede pasar que mi cerebro no jala o sea me quedo así, pero llega un momento en el que digo: ¡Ya tienes que hacer el examen, tu puedes! Y es el momento

en el que digo: ok es el momento, y me pongo a hacer el examen y lo termino muy rápido la neta, no es por presumir (risas)

Y, G: (Risas)

L: No es por presumir, pero el examen dura una hora y media y hay exámenes que los termino en media hora, o hasta en menos tiempo, porque es cuando mi cerebro dice: ¡Es momento! Y ya cuando lo termino yo volteo con mis compañeros de confianza que están alado mío y pues ahora sí que copiamos, bueno yo no le digo copiar yo le digo "comparar resultados" (risas)

Y, G: (Risas), es una comparativa

L: Si, si, si, es como de ¿Que te salió en el primero? Y me dicen no pues tanto, y yo... a ver espérate y ya veo su procedimiento veo el mío y digo: y como porque pusiste 18 y ya me dicen y ya digo: "a ok" o sea por ejemplo yo confundo el 18 con el 25 y digo: "a chinga si es 18 y yo puse 25" entonces ahí empiezo a checar otra vez el problema, pero lo comparo con todos los que están a mi alrededor la neta, pero luego es malo porque al parecer yo estoy bien y los que están mal son ellos y eso como de ¡chin! no confíe en mí, pero es que es o confío en lo que estoy haciendo que a veces está mal o confío en los demás, pero lo que hago es guiarme de lo que están haciendo los demás, o sea compararlo

Y: Ok, y ¿si te ha perjudicado está parte como de ir comparando y que te equivoques muchas veces?

L: Si

Y: Ok y ¿eso te ha bajado calificación?

L: Es que depende del profe, porque hay profes que te dicen yo te califico el procedimiento no el resultado, y eso está divino, porque es como de todo está bien pero aquí pusiste un 3, o está todo bien pero porque al final pusiste 20 si era 30, y yo de "ay a cualquiera le pasas profe" (risas)

Y, G: (Risas)

L: Entonces como los demás pusieron 30 pues chance y si están bien ellos ¿No? entonces me voy por esa parte, porque quiero comparar todo lo que hicimos

Y: Ok y entonces ya te ha pasado esto varias veces de poner un resultado bien, pero desconfiar

L: ¡Justamente! Que déjame contarte que cuando iba en la prepa yo me juntaba con unos muchachitos, pero de esos muchachitos que son muy desastrosos, que nunca hacen nada y que solo van al escuela porque los obligan, entonces yo a ellos les

pasaba el examen pero les decía comparen los resultados con la calculadora, y me decían te equivocaste entonces ya lo borraba y otra vez empezaba desde cero, o sea yo lo hacía y ellos lo comprobaban, o sea me ayudó mucho de mis amigos

Y: Muy bien entonces tu apoyo ha sido tu grupo de amigos en la escuela

L: Si, que ahorita otro método que tengo para estudiar es estudiar con mis compañeros, pero bueno por ejemplo ahorita me junto con una muchachita que no es por ser mala onda pero como que no le sabe mucho, entonces lo que yo hago es explicarle o sea le explicó cómo lo hice , con mi método de que yo cambio las letras y así entonces yo le explicó a ella y ya siento que alguien más me está entendiendo

Y: Y ¿Lo has hecho con alguien más aparte de con esta compañera?

L: Lo empecé a hacer desde que reprobé una materia (risas) y me fui a extra y es que eso me pasó porque en esa materia de plano no entendía nada, en esa materia te juro que no entendía nada, y es que esa materia literal es la base de mi carrera es "estática" entonces yo me acuerdo que me sentaba con el wey más inteligente del salón y me sentaba hasta enfrente, porque si yo me siento atrás me pierdo, por eso me siento hasta enfrente y todos me dicen ¡Ay es que eres bien ñoña! Y les digo no es que sea ñoña pero es que si me siento atrás mi cerebro se va a ir (risas), y pues mejor no vengo al escuela ¿No? Nada más vengo a perder mi tiempo, entonces yo me siento hasta enfrente para dar lo mejor de mi, y me acuerdo que en esa materia había una cosa que eran un plano igual, pero eran descomponer ángulos, yo entendí la descomposición de ángulos hasta que reprobé la materia, osea te juro que yo no entendía y me decía el profe: es que es muy fácil, pero yo no entendía y tenía a este amigo inteligentísimo que me explicaba, me daba clases por zoom, nos quedábamos horas en la escuela y no entendía, entonces primer parcial trate de intentarlo y no pude, saque creo que cero en el examen en el según también lo intente pero tampoco pude y ya para el tercero deje de entrar dije: "no estoy entendiendo nada y no sé nada" y ahí fue cuando me fui a un extra y me puse a estudiar, y empecé a hacer todo lo que les estoy diciendo ahorita, y es que para empezar entre a presencial ¿No? Porque con la pandemia pues se me olvido estudiar, se me olvidó hacer todas esas cosas, osea todo lo que ya llevaba desde el kinder quiero pensar hasta que llegó la pandemia fue cuando deje de hacerlo, porque dije para que si es fácil, entonces cuando regreso a presencial que fue en tercer semestre con esa materia, fue como de ya no es tan fácil como antes, antes solo era copiar o pedirle el examen a alguien más por WhatsApp y ahorita ya no, entonces ahí fue cuando empecé a hacer yo mis

métodos, por ejemplo yo el seno y el coseno los entendí conforme rotan las manecillas del reloj, osea me apoye de algo que ya conocía que eran las manecillas del reloj, que por cierto tengo un trauma con esas (risas) pero bueno eso es otro cuento

Y,G: (Risas)

L: Entonces así lo fui entendiendo yo, y como deje de entrar a esa clase y en esa hora me puse a estudiar el plano cartesiano que era lo más fácil porque yo veía que todos lo entendían y yo no, y después empecé con lo de la repetición de problemas, cada problema me lo avente como muchas veces (risas) digo había problemas que los hacía dos veces nada más y ya le entendía, pero había problemas que me los aventaba hasta 6 o 7 veces, pero ya al final cuando faltaba una semana antes de que fuera el examen fue cuando empecé a estudiar con mis compañeros, y hacíamos reuniones en meet y ya era de que yo les explicaba todo y ellos me preguntaban y cuando me preguntaban era de ya puedo responderles más rápido porque ya me lo se de memoria

Y: Entonces a ti te sirvió esto de enseñarles a ellos

L: Justamente porque era mucha repetición y ahí fue cuando saque el de "no estudiar la materia si no estudiar al profesor" porque ahí fue cuando entendí que mi profesor siempre utilizaba ángulos de 45° 23° y 52° entonces decía yo " ¡a mira! cuando me pida sacar un ángulo tiene que ser cualquier de estos 3 ángulos y en efecto era cualquier de esos tres, entonces yo más bien me aprendía el método del profesor, y justamente cuando fue el examen el extra creo que fueron 10 problemas y no solo hice 8 porque los últimos dos fueron del parcial que no entre pero esos 8 los tuve bien, porque pues encontré el método, o sea muchas veces creo que cuando tienes problemas de atención y eso, siempre buscas, bueno los profesionales que le saben dan sus métodos y hay gente que les sirven ¿No?, pero... pero yo siento que a veces es más bien encontrar tu método, que a mí me costó como 18 años (risas)

Y, G: (Risas)

L: Pero me encanta porque tú le entiendes

Y: Si claro, ¿Y te pasaba lo mismo en la secundaria, tenías tus métodos?

L: Es que en la secundaria es cuando eres rebelde, y pues a mí realmente no me importaba es cuando te digo que no entraba a clases, y cuando entraba era para no entender tampoco, entonces ese era mi problema, fijate que siempre he tenido problemas con las matemáticas y estudio puras matemáticas, me gusta la mala vida, me acuerdo que también eras los malditos planos cartesianos osea me acuerdo que

no entendía, pero entraba a esa clase porque la maestra era muy exigente, y me acuerdo que lo que hacía con ella también eran puras repeticiones en mi casa, pero muy de vez en cuando porque yo no hacía tareas, entonces yo solo estudiaba para los exámenes de ella porque para los demás yo decía es pura lógica (risas)

Y, G: (Risas)

L: Entonces yo creo al final del día por eso me gustan las matemáticas porque era lo único que estudiaba y pues las matemáticas son pura repetición, entonces en la secundaria era que me enfocaba a la maestra que era muy exigente y a la materia que era muy pesada que pues era matemáticas, pero de ahí en fuera no hacía nada ni me preocupa por nada, ni para el examen de la prepa, me acuerdo que me habían mandado a un curso y yo le dije a mi mamá no gastes tu dinero, porque yo iba y no entendía porque pues nos metían muchos temas en muy poquito tiempo, y yo decía no voy a poder, o sea en verdad voy a dar lo mejor de mi pero no voy a poder, y el día del examen dije todo es lógica y pues me quedé en mi penúltima opción, pero me quedé en el poli

Y: Y ¿Que habías elegido de primera opción?

L: UNAM o sea yo solo puse UNAM y Poli porque dije, yo sé que no lo voy a lograr entonces pongamos cosas que realmente queremos, y pues si me quedé en una

Y: ¿Porque elegiste UNAM y Politécnico?

L: Es que ahí yo todavía quería estudiar medicina, pero la verdad escogí UNAM porque mi papá estudio en la UNAM y el Poli lo puse... yo ni siquiera sabía que existía el Poli, voy a ventanear a mi mamá un poquito (risas)

Y, G: (Risas)

L: Cómo mis papás estaban separados, en ese tiempo mi mamá tenía una pareja y el era del politécnico, y yo tenía la idea de que en el poli también tenía pase reglamentario pero no ...

Y: Entonces ¿Tuviste que volver a hacer el examen?

L: Y la verdad para ese examen de la universidad si tuve que estudiar bien macizo y pues si me quedé

Y: ¿Te preparaste mucho tiempo?

L: Un año completo, es que te digo que en pandemia fue cuando falleció mi papá y yo iba en cuarto semestre y terminé el quinto como pude y en sexto semestre tenía que estudiar para... ¡no es cierto! Mi papá falleció en junio y entonces en agosto pues uno estaba triste, no sé si era depresión o no se que era y entonces dije no pues si estoy

aquí me voy a volver loca, y me la voy a pasar chillando, porque estaba encerrada en mi casa y aparte sola porque mi mamá estaba trabajando, y dije voy a estudiar para el examen, fíjate ahí no me dio el TDAH, creo que era más fuerte mi sentimiento de tristeza y pues me dedicaba a estudiar, osea neta mi cerebro nada más estudiaba y no me desconcentraba porque si me desconcentraba iba a pensar en cosas tristes iba a llorar y me iba a ir para abajo, eran las 2 de la mañana y yo seguía estudiando y haciendo problemas, la verdad yo creó que el duelo me ayudó mucho para poder hacerlo porque si no, no hubiera estudiado y la verdad es que me concentre mucho

Y: Y este aspecto que nos comentabas que nunca te dijeron, ¿Llevaste algún tratamiento? Nos podrías comentar un poco más al respecto

L: Te digo que a mí nunca me dijeron, porque mi papá era de que si no le dices no lo tiene, entonces pues a pesar de que mi mamá está en el área de la salud mental mi mamá dijo: "vamos a dejarlo a él, que él se rife porque yo tengo que trabajar" pero a pesar de todo esto cierto que mi mamá me dio ciertas cosas, ciertos métodos como por ejemplo, yo para hacer tarea tenía que hacerla en una mesa específicamente, entonces como que me cohibía de todas las distracciones y siento que eso me ha ayudado hasta ahorita, cuando tengo que hacer algo me quedo en ese lugar hasta terminarlo, por ejemplo tengo que estudiar entonces en la casa tenemos como un pequeño estudio y me meto y hasta que no termine lo que tengo que hacer me salgo de ahí, podré tener hambre o podré estar hasta la madre pero no me salgo de ahí hasta que termine, si me quedo así como sin hacer nada porque no llega como esa luz o ese...ese momento de lucidez para mi cerebro pero no me salgo de ahí hasta que termino, entonces siempre he estado condicionada ¿sabes?, y también lo que mi papá hacía era ponerme alarmas. Es que cuando estaba chiquita me acuerdo que estaba comiendo y yo no podía estar sentada, yo agarraba un bocado y salía de la cocina y me iba en mi patín del diablo a dar una vuelta y regresaba otro bocado y otra vez a mi patín, entonces lo que mi papá hizo fue que cuando me salí agarro el plato de comida lo guardo en el refri y le puso una cadena en el refrigerador, y no comí, entonces dije "espérate como que no voy a comer, que le pasa a este wey" y ahí aprendí que pues no puedo salirme, entonces siempre fue con mano dura eso, entonces ya era de que me quedaba sentada pero duraba años comiendo pero es porque se me olvida que estoy comiendo a veces, o me pongo a estar platicando y pues se me olvida, pero de chiquita sabía que si me salía de la cocina ya no iba a ver comida, entonces eso fue condicionado siento yo

Y: Y tú ¿Cómo te sentías ante estas acciones que hacía tu papá?

L: Decía oye que mala onda, también me acuerdo que a mí antes me daba miedo hablar con la gente, o sea yo no hablaba con la gente, y ahí entra mi papá otra vez (risas) me dejó bien traumada siento yo, porque ahora ya no me salió en mi patín y por esa razón ya no íbamos a comer a restaurantes porque yo me iba a los juegos, pero entonces lo que empezó a hacer mi papá como yo no hablaba era que como todos los días íbamos a comer a una fondita o aún restaurante en donde tenías que pedir la comida me decía "si tú no pides pues no comes" y pues entonces yo no comía porque me daba pena hablar entonces yo dije "no pues tengo que comer" o sea más bien lo hice para sobrevivir dije "tengo que hablar" y no puedo salirme, tengo que quedarme aquí sentada si no pues no como.

Y: Y cuando iban a comer ¿Tu papá te esperaba a que te animaras, o te decía tiempo ya vámonos?

L: No él llegaba pedía su comida, terminaba y me decía ¿No vas a pedir nada? Y yo le decía "pues es que si quiero" y me decía "pues pídelo" y le decía "pero es que no puedo" y me decía "pues vámonos", y como mi mamá se la pasaba trabajando pues no había chance de decirle a mi mamá oye hazme de comer, entonces lo que hice fue ponerme los pantalones bien puestos y pedir porque si no me iba a morir del hambre, y de ahí me fui soltando y ahora dice mi mamá que no me para la boca, y en la primaria tampoco me dejaba de parar la boca porque esto fue cuando estaba chiquita o sea de que en el kínder

Y: Estabas bien peque

L: Si estaba bien chiquita yo me acuerdo que empecé a hablar cuando yo iba como en segundo o tercero de primaria, ahí fue cuando ya buscaba la manera de hablar porque obviamente ya me enseñaban a hablar y pues entonces yo ya hablaba, porque antes me dissociaba y me quedaba callada

Y: A ok ¿Pero eso era cuando estabas muy chiquita?

L: Si te digo que, en el kínder, cuando me ponían unas planas y me quedaba así sin hacer nada o las hacía pero lo borraba porque no me gustaba, pero estaba muy chiquilla la neta

Y ¿No te daba miedo que te dejarán sin comer? O ¿Cómo te sentías?

L: Yo creo que era como.... no se si era frustración o miedo porque pues e que era de que tengo que comer, y era también enojo porque pues no me daba de comer, y se

supone que es mi papá y era el adulto, entonces era ese enojo con el y después fue como de "vas a ver qué si puedo" y fue eso que fue más condicionado, te digo que me ponía alarmas, o sea neta llegaba a la casa y era de que me cambiaba el uniforme pero pues yo prendía la tele y ahí me quedaba, entonces pues yo no me cambiaba el uniforme entonces el me regañaba y me decía "te voy a poner alarmas" entonces llegaba a la casa y ponía una alarma de 5 o 10 minutos y cuando sonara yo ya tenía que estar afuera, pero mi cerebro ya estaba como de va a sonar la alarma tienes que apúrate antes de que suene la alarma porque si no tu papá se va a enojar, entonces hacia rápido las cosas para evitar que me regañaran, entonces pues todo era por alarmas, incluso lo seguía ocupando cuando iba en la universidad, porque llegaba a mi casa como a las 3 de la tarde y yo iba al gimnasio, entonces yo decía para que me dé tiempo pues pongo mis alarmas, y eso me sirvió así ya no me distraía porque estaba pensando de que va a sonar la alarma apúrate porque va a sonar la alarma, eso es solo cuando tengo que hacer cosas, porque cuando no como ahorita que estoy de vacaciones pues ando bien relajada.

Y: Y cuando tienes estos ratos libres ¿Qué haces?

L: Busco siempre hacer algo, me encantas los rompecabezas... muy raro porque pues se tiene la idea de que las personas que tiene TDAH se distraen bien fácil y nunca acaban nada, y pues si nunca acabo nada pero me gusta mucho el rompecabezas fijate, y encontré el método perfecto para concentrarme... la música

Y: Y ¿Qué tipo de música te gusta escuchar?

L: Me gusta mucho el Rap y el trap porque dicen muchas cosas en una canción, y me gusta porque mi cerebro está en la canción y estoy haciendo el rompecabezas al mismo tiempo, y así ya estoy entretenida en dos cosas

Y: Y tus papás ¿Nunca te llevaron a alguna actividad para controlar esta parte, ya que ellos sabían tu diagnóstico?

L: Siempre estuve en actividades fijate.. iba a natación, a clases de guitarra y taekwondo, el taekwondo me encantó como que siento que todo lo que es deporte te cansa y está padrísimo, era eso y también un buen tiempo me metieron a la banda de guerra, pero ahí era mucha disciplina y yo me acuerdo que una vez me hicieron llorar porque tenía que aprenderme los toques, pero imagínate está situación tu al aire libre pues con cualquier cosa me distraía que pasaba el niño y ya volteaba, escuchaba ruido y me desconcentraba y me acuerdo que había días que te decían te tienes que

aprender este toque o si no, no te vas a tu casa y como no me lo aprendí pues llore de frustración

Y: Y después ¿Decidiste ya no ir?

L: No, si seguí pero me salí porque cambiaron de profesor, y yo ya no me acostumbré a este profesor, sabes que también me gusta mucho el gimnasio porque hay también es mucha repetición todo se repite y pues así no te voy que pensar de más, entonces imagínate repeticiones más música delicioso

Y: Y en natación ¿Cuánto tiempo fuiste?

L: Pues iba en la primaria creo tenía como 6-7 años y dure como dos años, pero me tuve que salir porque cerraron el lugar a dónde iba

Y: Y en ese tiempo ¿Quién te acompañaba?

L: Mi papá

Y: ¿Eres hija única?

L: Si

Y: A ok

L: Si de hecho me acompañaba mi papá porque la alberca era de sus primos, pero era divertido... bueno a veces no porque te agarraban de la cabeza y te dejaban hundida (risas) pero si aprendí a nadar

Y, G: (Risas). Pero entonces ¿Cómo fue que tú te enteraste que tenías trastorno de déficit de atención e hiperactividad, dices que por tik tok, pero cómo fue ?

L: Es que un día le dije a mi mamá, mira má te voy a enseñar un vídeo y a ver tu que dices porque tú eres muy inteligente y le sabes a ese rollo, y ya se lo enseñe y le dije "creo que tengo algo, tengo déficit de atención o algo porque pues tengo todo esto" y me dice "A si te diagnosticaron como a los 9 años" y yo le dije " y ¿Porque nadie me dijo? ¿Porque no estaba enterada de esta situación?" Y me dijo "pues tu papá dijo que se iba a encargar"

Y: Entonces ¿Alguna vez llevaste terapia o medicamento?

L: No, nada todo siempre fue como muy forzado, fue como disciplina

Y: Y bueno para ti ¿Que es el trastorno de déficit de atención e hiperactividad?

L: Para mí es como..... ¿Cómo te puedo explicar? Yo siento que las personas que tienen déficit son personas que entienden las cosas a su manera, que no siguen la misma línea que todos y eso está padre porque no eres igual que los demás, entonces para mí es entender el mundo de diferente manera,

Y: ¿Y cómo te hace sentir ser diferente?

L: Bien porque pues soy diferente, a pesar de que se me va la onda bien rápido, no puedo concentrarme y tengo como muchas limitaciones, puedo estar en una universidad con gente que si lo puede hacer, con gente que si puede concentrarse y entender la clase en ese momento lo que a mí me cuesta semanas, pero al final de día es "yo también puedo", entonces las personas que tiene esto es un reto a ver si puedes sobrevivir o no, pero pues yo no lo veo malo

Y: Y tú ¿Que sentiste cuando te enteraste por medio del tik tok y después hablar con tu mamá?

L: Me enoje porque me pude evitar tantas cosas, me enoje porque dije hay medicamento que me puede ayudar a concentrarte y hay medicamento que puedo evitar que tuviera tantas crisis y que estuviera llorando, y que yo pudiera entender porque el resto de mis compañeros si entendían las clases como por ejemplo la materia que les digo que reprobé

Y: Y en algún momento ¿Pensaste dejar la escuela?

L: Si claro, dije si no entiendo lo básico no voy a entender lo que sigue

Y: ¿Pero eso fue ahorita en la universidad o en otro momento?

L: En la universidad, es que antes todo lo tomaba de a cotorreo en la secundaria estaba en mi etapa de rebelde y pues en la secundaria todos pasan y en la prepa era muy mañosita porque teníamos un grupo de amigos y cuando teníamos exámenes mandábamos la foto del examen al grupo y como teníamos a un compañero muy inteligente y más grandes pues ellos ya tenían el examen resultado, entonces pues no tenía la presión de estudiar, aparte ahí los exámenes eran de opción múltiple y ahorita pues ya no, a veces es un solo problema el examen y tienes que hacer todo el procedimiento que es larguísimo.. horrible, y yo a veces me pierdo osea es una cosa larguísima de número y letras y me pierdo pero ahí lo que hago es que estudió mucho álgebra, porque el álgebra hace que todo se haga más chiquito osea puedes tener un problema de muchos número y letras que abarcan todo el cuaderno y con el álgebra todo se reduce a 3 dígitos

Y: Y los maestros no te dicen nada ¿Por hacer esto?

L: No afortunadamente no, solo una maestra que si era así, y los demás si han sido bien comprensibles y este.... Ya se me fue lo que te estaba diciendo

Y: Tiene que ver con que si había profesores que eran....

L: Ha si ¡Justo! Ay, profesores que me dicen mientras tú me lo expliques y tengas el mismo resultado con eso tengo

Y: Entonces ¿Has tenido problemas en el aspecto académico?

L: Con ciertos profesores que son super cerrados

Y: Y ¿No le has dicho le has dicho a los profesores es que tengo esto o así?

L: Uno que otro si me pregunta, hay uno que me dice ¿Estás en la clase? Y ya le digo si pero es que si me distraigo poquito pues se va, y ya les cuento y pues me dan chance

Y: Y ¿En qué piensas cuando no pones atención?

L: Pues es que a veces... mira como ahorita estoy empezando a manejar y de repente digo ¿Si puse el freno de mano? O sea cosas sin importancia pero que en ese momento me las pongo a pensar

Y: ¿A qué edad te enteraste ¿que tenías TDAH?

L: Tenía como 18-19 años

Y: ¿Y no pediste tu ir a terapia o a algo cuando te enteraste?

L: No....pues dije ya llegué hasta aquí ya ¿Para que? Pero a veces me pongo a pensar y digo si lo necesito, necesito a alguien que me diga concéntrate, y por ejemplo ahorita que empecé a manejar a veces se me olvida que voy manejando, o sea creo que es un peligro también porque una vez me pase los semáforos y el claxon de los carros fue lo que me hizo reacción que estaba manejando, entonces por esta cuestión si me preocupo porque pues puedo chocar o atropellar a alguien, ya es más serio vaya, ya lo estoy considerando, porque antes no pasaba nada un día por ejemplo me equivoqué de camión pero pues me pude regresar y no paso nada (risas) pero si o sea a veces solo me quedo en blanco y no pienso en nada, entonces si estoy considerando tomar medicamento

Y: Y ¿Ya lo platicaste con tu mamá?

L: No fíjate no le he dicho, pero creo que si lo necesito más que nada por seguridad

Y: Si claro... pues bueno por el día de hoy vamos a terminar la entrevista, ¿Algo que quieras agregar?

L: ¡Que el sistema está roto! (Risas)

Y, G: (Risas)

L: Osea es que el sistema no está preparado solo está preparado para la gente que, pues es normal, a la gente que entiende todo a la primera, a la gente que se puede concentrar, que pues de ahí en fuera todo cool.

Y: Y: ¿Que te pareció la entrevista?

L: ¡Ay padre! Porque es la primera vez que hablo de esto nunca nadie me había preguntado que como me sentía

Y: ¿Y cómo te hizo sentir?

L: Bien porque ahorita apenas me di cuenta de que he hecho las cosas a pesar de tener dificultades, pero pues está padre porque nunca lo había visto de esa manera, nunca lo había contado, solo lo había vivido, había llorado y me había frustrado, pero pues nunca lo había contado como tal

Y: Que bueno, nos alegra que haya sido así, y pues yo creo que, si vamos a necesitar tener otra entrevista más, para poder tocar otros temas, entonces espero que nos des la oportunidad en el horario que tú puedas

L: Si claro

Y: Muchas gracias

Entrevista 2

L= Elizabeth (Entrevistada)

Y= Yan (Entrevistador)

G= Gabriela (observador)

Para la segunda entrevista llegamos al lugar acordado anteriormente, una vez que estuvimos las 3 juntas nos dirigimos hacia un lugar mas tranquilo para poder hacer la entrevista, agradecemos su tiempo y por haber aceptado tener otra entrevista, antes de comenzar le pedimos que su autorización para grabarla y comenzamos con la entrevista.

Y: ¿Cómo te sentiste la vez pasada? Cuéntanos un poco.

L: Pues como le había dicho me sentí muy bien, y cuando terminamos me sentí fabulosa, nunca había platicado de esto y pues se siente como.... ¿Cómo te podría decir? Como que ya no... ay es que no se como decirlo, es como validarlo como decir no pasa nada.

Y: ¿Entonces si te sirvió?

L: Si la neta si me sentí bien

Y: Bueno, pues el día de hoy queremos conocer un poco mas acerca de tus redes de apoyo, actividades con tus compañeros o con tu familia, ¿Cómo has vivido esta parte de las redes de apoyo?

L: o sea redes de apoyo con mi familia... chance Con mi familia chance sería más con mi papá y con mi mamá, porque mi mamá siempre me dio como esa estructura ¿no? Te digo que me hacía solo como un lugarcito para estudiar, y también era como... Es que no se, o sea es que... ¿Redes de apoyo de familia? Así que tú digas me ayudan pues no, ay no es que de familia pues no sé cómo que

Y: Por ejemplo, tú la vez pasada nos contabas este aspecto de Tu mami, que ella tenía conocimientos por lo que estudió por su profesión, nos podrías contar a parte de la mesita que te ponía ¿Tu consideras que te daba otras herramientas?

L: (Piensa) ¿otras herramientas de ella? Es que mi mamá es... No creo que no, es que ¿si sabían que mi mamá es muy conductual no? Entonces... ¡Ha ya! Cuando estaba más chiquita me ponía como reforzadores, o sea si hacía una actividad durante mucho tiempo me daba como una estampita, entonces hacíamos un calendario por el mes y por ejemplo no se... Es que estoy pensando en algo que se me fuera la onda, o sea es que me lo ponía en todo desde lavarme los dientes, hacer todas esas cosas siempre me ponía como, "si lo haces toda la Semana por cada día es una estampita, si juntas toda la semana y todo el mes al final del mes vamos al boliche". Entonces pues chance eso me ayudo porque ya cuando hago algo o hago tarea hago una lista de todo lo que tengo que hacer, y las voy palomeando y ya cuando palomee todas digo "ahora si ya puedo ir a comer o ver una película o así" entonces pues chance esa parte me ayudo, es que mis papas me estructuraron mucho ¿Sabes? O sea, creo que la red mas grande de ellos fue la estructura que me dieron, entonces ahora yo soy muy estructurada porque digo voy a hacer esto ahora esto, pero al final de día si lo sigo haciendo así pero hasta que termino todo ya es cuando me libero, o sea tengo 10 tarea pon tu de 5 materias diferentes, primero voy con una y si ya no puedo me voy con la otra y ya no puedo y me regreso con esta o me quedo viendo al precipicio (risas).

Y, G: (Risas)

L: O no se ¿Sabes?, o sea hasta que termine mi listita es cuando ya, es que siento que esa parte fue mas de mis papás o sea mas de estructura, y por parte de mi familia y de mis tíos siento que lo normalice demasiado, porque están igual que yo ellos, de hecho, yo pensé que era como hereditario ¿no? Como que se nos fuera la onda porque por ejemplo tengo un tío que es mi tío más grande, con el cual me llevo padrísimo y todo, pero es el tío que siempre pierde todo, o sea es el que siempre llega

a la casa y dice ¿Y mis llaves, y mi cartera, y mi celular? Y se le olvida todo, perdió a su hija en un centro comercial o sea... (Risas)

Y, G: (Risas)

L: Se le olvido la niña, entonces pues por esa parte no se si sea una red de apoyo, pero fue como de no sentirme tan mal porque pues decía “Ay es que es de familia” entonces pues como que lo normalice y fue como de “Pues todos estamos igual se nos va la onda horrible”

Y: ¿De que lado es? ¿De tu mamá?

L: Si de mi mama, y de hecho tengo a mi tío, mi tío Agustín que me cae bien bonito, que si yo cambio de tema cada 2 segundo ese hombre es peor o sea neta estamos hablando de algo y de repente dice “ha pero paso esto” y ya estamos hablando de otra cosa y se regresa al primer tema, entonces creo que también esta malito mi tío (Risas)

Y, G: (Risas)

L: Entonces no se si también se normalizo por esa parte o que onda, entonces decía pues tal vez yo no estoy tan mal, pero pues la diferencia es que mi tío Agustín nunca fue a la escuela, el en la secundaria dijo “Yo no le entiendo mejor me salgo” que ahorita que me pongo a pensar yo digo que el también tiene ese problema ¿No? Dijo: “Yo no puedo yo me distraigo mucho” y de hecho el dice mucho esta cosa que dice... ha por que dice que los papás siempre están diciéndole a los hijos “no tu tienes que estudiar” “es lo único que tienes que hacer” y en cambio mi tío siempre dice “a ver ve tu y siéntate tantas horas a estudiar tantas materias y poner atención” ¿No? Y ahorita que lo pienso pues digo “pobrecito” porque él no podía, porque se le iba la onda y en esos tiempos era como de pues eres un burro entonces salte de la escuela, y en estos tiempos pues ya es diferente, pero también por ellos lo normalice y yo creo que el también esta malito fíjate (Risas)

Y, G: (Risas)

Y: Y por ejemplo de ellos ¿No has agarrado técnicas?

L: ¿Sabes que es lo de ellos? Sus esposas, o sea mis tías que es como de que están atrás de ellos que les dicen “es esto o es el otro” o sea tienen a alguien que los coachea o no sé, ¿Sabes? Y pues yo no tengo a nadie, entonces pues es de que mis tías tomaron como la maña de sabes que “yo te cuido tus cosas porque tu eres medio menso” y yo ¿Es hereditario, podría ser hereditario esto?

Y: Si, si es hereditario

L: ¿Sí? Pues por parte de mi mamá yo creo que sí, porque esos dos tíos si son muy así, super despistados y cambian de tema cada 2 segundos y uno está platicando y de repente se va y le digo ¿Por qué te vas tío? Y me dice “Tengo que recargar mi energía social” (Risas)

Y, G: (Risas)

L: Pero es porque ya se disocio en la plática ¿Sabes?

Y: Si ya anda en otros lados

L: ¡Justo!

Y: ¿Entonces a la vez tú te sentías bien, porque pensabas que era algo normal?

L: Si o sea con ellos es así como de ha no pasa nada, por pues es de que estamos en la misma onda de que se nos van las cosas o de que cambiemos de tema cada dos segundos, o estamos así y de repente sacamos un tema de hace años.

Y: Ok y ellos ¿Si han logrado trabajar?

L: De hecho, el mío es ingeniero mecánico

Y: Ha ok, es el que nos contabas la vez pasada que les habías preguntado como este aspecto de que estudiar.

L: Si, justo, de hecho el si yo le digo “Ay órale como le haces” Pero fíjate que cuando fue la pandemia él iba a mi casa para trabajar porque en su casa estaban sus hijos y decía que no podía porque se distraía mucho, y ahí yo veía como trabaja él pues ya como adulto, y él empezaba con un trabajo, y decía que ya no podía o que se perdía y se paraba se tomaba un café se salía daba una vuelta o sea como que se tomaba su tiempo y regresaba, y así eso como cada 10 minutos y yo decía “no pues así nunca vas a terminar de trabajar, no maches” pero si, y él lo que hace mucho es esta parte de igual apoyarse de los chavos que están más debajo de él ¿No?, o sea siempre les está diciendo “como ven esto” para que le den como el visto bueno estos chavos ¿No? Y ya después entregárselo al mero mero, entonces pues creo que de ahí también agarre como esa parte de ellos, como de buscar a los demás que te pueden ayudar para al final entregar algo bien, porque te digo que en la escuela yo soy según la que le sabe, pero pues yo nada más le hago como que le se (Risas)

Y, G: (Risas)

L: Y yo así de si entendí pregúntenme lo que quieran no se preocupen, y lo que hago con mis compañeros que según saben menos o que son más burros que les dicen, es decirles a ellos velo, o sea tu solo dedícate a los números si ves que en tu calculadora no te sale lo que yo tengo aquí me dices y ya lo vuelvo a hacer y ya lo

cambio, entonces yo de ahí me guio, de hecho cuando hacemos trabajos en equipo yo siempre digo tiene que haber un líder ¿No? Y yo siempre digo a mi dime que me toca hacer yo no quiero ser líder de nada, y cuando hago mi parte se la mando a los demás y les digo “¿Qué tal? está bien o está mal?” y pues ya de ahí me ayudo, es como apoyarte de los demás porque sabes que dentro del proceso hubo un momento en el que se te fue la onda y lo hiciste mal entonces buscan el visto bueno ¿Sabes?
Y: Y cuando te dan el visto bueno ¿te das cuenta y dices “no pues si se me fue esto” o así?

L: A veces, porque otras simplemente no entiendo, por ejemplo, ahorita que fueron los horarios los metí con una amiga para ir igual, pero yo no entendía muchas cosas o sea por que hay unos que te dan más créditos o que si menos créditos y yo ¿Qué? O sea no entendía simplemente no entiendo y ella me decía “ no es que así y así” y yo la neta pues le confíe ciegamente mi horario a ella porque yo no entendía nada, y o sea era algo tan fácil o sea entender la estructura de un horario de clases, de que cada materia tiene tantos créditos tu tienes tantos créditos y te los van a ir quitando y yo ¿Qué? No entendía nada, pero si en ese caso que digo yo no entendí nada pues te lo confió a ti

Y: ¿Y tiene que ser alguien de confianza? ¿O no siempre?

L: No, no siempre yo digo “ tu ayúdame yo confió en ti “

Y: Ok y bueno respecto a tus compañeros, me cuentas esta parte de que te apoyan ¿Has notado que se molesten o al contrario?

L: Fijate que depende mucho del ambiente de cada uno, por ejemplo en la escuela ahorita que estoy en la universidad, cuando iba en la mañana como que en la mañana los compañeros son más competitivos, más groseros, no les importa si te tiene que pisar para estar hasta enfrente, entonces a ellos jamás les pude decir nada, por que si les preguntaba me iban a hacer caras, entonces en esa parte era yo también guiarme con mi amiga que les digo que me junto y ella si era de “yo te explico si tienes dudas me dices y ya entre las dos retroalimentamos” y ya ahorita en la tarde, pues ya son chavos que ya chambean y ya están más en el área de la industria ellos si me explican más y así yo les diga mil veces “no entiendo” me explican las mil veces

Y: Entonces tiene que ver el entorno

L: Si el entorno de cada persona, pero pues no siempre vas a encontrar personas buena onda que te expliquen, entonces por mi parte siempre trato de entender y pregunto aquí y pregunto haya, igual me acerco a personas de otras carreras para

preguntarles, por que se que esas personas saben más cosas que yo o entendieron más que yo

Y: Y por ejemplo a tu entorno social ¿Le has contado esta parte ahora que ya sabes?

L: ¿Mis amigos?

Y: Si

L: No... pero o sea no les he dicho como "hay sabes que tengo tal cosa" pero pues por ejemplo mis amigas que conozco desde la prepa si saben como de que yo me disocio de repente, y me dicen de que "a guey estábamos hablando de esto" y ya ha gracias pero es porque me conocen desde siempre, y saben que desde siempre se me va ala onda, porque pues es de que estamos platicando y de repente yo estoy como en otra onda y me dicen "tu que opinas", y yo me quedo como de ¿qué opino de que o qué? (Risas)

Y, G: (Risas)

L: Y ya me dicen a es que estábamos hablando de esto, o luego cosas que yo no entiendo ya ellas que son mis amigas me explican, que de hecho justo las vi ayer, y así estábamos varios porque despedimos a una amiga que se tiene que ir y estábamos de que todos juntos estaban hablando, y yo le decía a mi amiga "¿De que están hablando? Ya me perdí" y ya ella me explicaba y ya entraba mas en el contexto.

Y: ¿Entonces tus amigos mas cercanos son los que entienden?

L: Si que se me va la onda, pero pues a ellas las veo cada "uf" y ahorita en la universidad es como de que les digo "No entendí" y ya como unos que me van conociendo más me explican y me dan contexto de todo

Y: Entonces ¿Crees que son importantes tus redes de apoyo por ejemplo en este caso tus compañeros?

L: Si claro, por que en el caso de mis tíos te digo que su red de apoyo probablemente sean sus esposas que les solucionan la vida en pocas palabras, y en mi caso son mis amigos que me van conociendo cada vez mas y pues ya soy sincera y les digo "la neta se me va la onda" Y otra cosa que también es importante es que yo no puedo hablar con alguien por mensaje, o se yo por mensaje no puedo hablar porque se me olvida o de la nada me llega una notificación de que me respondieron el mensaje que les envíe y yo ¿"De que me estás hablando"? De hecho hubo un tiempo que estaba triste y en depresión todas esas cosas mi mama me dijo habla con tus amigos y pues estábamos en pandemia como iba a hablar con ellos y me dice no pues por mensaje, y entonces hubo un tiempo donde yo ponía recordatorios en mi celular cada media

hora que decía contestar a mis amigos y ya me metía a WhatsApp o Instagram para contestarles, y ya veía la conversación que teníamos y ya continuaba, porque pues se me va me pongo a hacer otras cosas y se me olvida contestar.

Y: ¿Entonces otra herramienta que utilizas son los recordatorios?

L: Si, pues si mi papá me traumo con las alarmas, siento que es mucha estructura mas que nada, que gracias a la vida la tuve por que te digo que mi mamá es muy conductual y por parte de mi papá que era un ser humano muy mano dura ¿Sabes? Y aprendes porque aprendes, entonces siento que ellos me enseñaron a ser muy estructurada, todo por tiempos... y si sirve

Y: ¿Entonces tu red de apoyo ahorita únicamente es tu mami, o cuando tienes alguna otra problemática puedes acercarte a tus tíos, o algún otro familiar?

L: Fíjate que mis tíos si están muy al pendiente, o sea si yo les digo sabes que “ayúdame a esto” yo se que me van a ayudar, por ejemplo ahorita que estoy en busca de trabajo me están apoyando, pero por ejemplo ahorita por mi horario pues no puedo trabajar entre semana, pero si me apoyo de ellos, y si son muy exigentes no se si porque piensan que puedo dar mas o porque saben que se me va la onda, pero ósea están educados a la antigüita entonces pienso que por eso son muy exigentes, y siento que son mi ayuda porque al ser exigentes pues no me puedo equivocar y tengo que hacer las cosas bien, pero pues me ayudan al ser así

Y: Ok ¿Tu sientes que eso te ayuda, que sean exigentes?

L: Si, porque si no sería como de “ha” y pues me sigo disociando sigo perdiendo el tiempo, si no me exigieran sería un caos, porque puedo quedarme por horas haciéndome mensa y no me canso (Risas)

Y, G: (Risas)

Y: ¿En la escuela alguna vez te han brindado apoyo relacionado a esto? En las escuelas a veces hay áreas que brindan apoyos a alumnos con esta situación, alguna vez ¿Has sabido si la escuela brinda algún apoyo?

L: Es que si sabía que existían, pero nunca fui, me acuerdo que estaba usaer o algo así se les llama, algo así para los niños y yo jamás fui, ¿Por qué, quién sabe? Pero pues si oia que los mandaba porque tenían problemas de aprendizaje y esas cosas, pero pues yo no iba, yo siento que era para la población mas... o sea como para niños que sus papás no estaban muy presentes, o para niños que no entregaban tareas, o sea para niños que estaban más descuidados vaya, siento que era más para esa población, y como yo bueno si estaban más mis papás pues yo siempre cumplía con

mis tareas, entonces pase como desapercibida por las maestras de usar, yo siento que ellos se iban mas por los que no entregaban tareas, pero pues al final del día a pesar de que entregaba todo pues no entendía las cosas, las hacia porque me obligaban prácticamente a hacerlo, y hasta ahorita que lo platico con mis maestros que ya es como que somos adultos, ya les digo saben que si ven que me disocio en la clase o que no pongo atención no es por mala onda es que se me va, no se por que no quiera, no me corras de tu clase déjame estar ahí no hago ruido no hago nada, pero no me corras de tu clase, o sea si son más comprensibles pero tampoco hay la parte de te hago las cosas más fácil, o sea no hay adecuación, me exigen parejo.

Y: ¿Tu crees que eso es bueno o malo para ti, o como lo sientes tu?

L: Pues... yo diría que es malo porque al final del día entrego los mismos resultados que los demás, pero estaría mejor si existieran adecuaciones para que yo lo pudiera entender más fácil, creo que existe el método Montessori y ese método va conforme al niño, el niño puede tener 12 años y sigue sin entender las tablas y sigue en un nivel de 3° de primaria o no sé, entonces esta padre esa adecuación de que vas a tu ritmo, estaría muy padre pero pues ahorita en la universidad está muy difícil en la universidad.

Y: Entonces ¿A ti te gustaría que fueran más a tu ritmo para que así pudieras tener mejor comprensión de los temas?

L: Si claro 100% te digo que en esa materia de estática jamás entendí lo básico, y por mas que trataba dije “no, no lo entiendo” y fue cuando decidí salirme de las clases y no entrar, entonces si hay hubiera una adecuación y hacerlo por partes hasta que yo entendiera lo básico de la materia pues ya podría seguir, también ya ves que te digo que era muy chistoso que tenía bien los métodos, pero mal los números

Y: ¿Tienes el apoyo de tus profesores, pero a nivel escolar crees que tienes el apoyo o pasas desapercibida? ¿O existe algún programa?

L: A este nivel siento que ya es muy desapercibida, no, no creo son muy malos en esas escuelas, y son como de “si no puedes, pues entonces que haces aquí” y o sea si me lo han dicho profesores, “si no puedes, pues cambiate de carrera” y yo de “no, si puedo” y me lo han dicho muchas veces, y esa maestra que por su culpa llevo 7 materias, ella sabia que se me iba la onda, lo sabía, y la odio demasiado, ella te pasaba al pizarrón y te decía “si no lo resuelves se acaba la clase” y una vez me paso al pizarrón y me dijo “ es que tu eres muy incompetente para esta carrera, deberías de salirte porque nada más vienes a perder el tiempo” Y yo (Cara de sorprendida)

“probablemente si, pero no, no va a poder conmigo” y no es por que quieras ser así o sea das lo mejor de tui pero simplemente no entiendes, y mas con profes que llegan ponen formulas en el pizarrón y te dicen apréndetelas, y tu “Bueno ya me las aprendí de memoria, y ahora ¿Qué hago con ellas?” Y te digo que para yo aprendérmelas tengo que hacer repeticiones y repeticiones,

Y: ¿Y cómo te sentías cuando la maestra hacia estos comentarios?

L: Pues yo no llore porque me dio pena, la neta, pero pues si te agüitas bien macizo, yo de hecho sufro de dermatitis, y mi dermatitis va más por el área emocional, porque ya he ido con mil dermatólogos y no como nada de lo que me hace daño , pero lo emocional me afecta más, o sea cuando estaba con ella todo mi brazo estaba así irritado, de que no entendía y me rascaba y ya hasta tenia llagas horribles, ósea probablemente no me sentía mal pero el cuerpo lo demostraba.

Y: ¿Entonces sientes que ahorita este proceso de la universidad ha sido el mas duro?

L: Si, la neta si, por que ahorita ya no es como de... es que bueno, en la secundaria ya ves que te digo que no hacia nada y aun así pasaba, y pues la prepa fue pandemia, y pues en pandemia todo me lo pasas lo copio, lo mando y ya, entonces realmente de la primaria o sea de hacer cosas en la primaria me brinque a la universidad y yo dije “¿Cómo que tengo que hacer cosas?” (Risas)

Y, G: (Risas)

Y: Entonces aquí en la universidad es de ¿Te aplicas o te aplicas?

L: Si, no tenemos consideraciones, aunque te digo hay profesores que si les digo “sabes que mi método es diferente, pero llegue a tu resultado, y ya ellos me entienden ¿No? O seguí este método pero no me dio el resultado, no se porque y ya pues me entienden, pero si es complicado, o sea si existiera un método Montessori en la universidad, o sea en los exámenes yo me tardo muchísimo, en enfocarme en el examen me tardo, y digo “concéntrate, tu puedes” y ya llega un momento en el que llega la concentración o no llega pero la forzó y ya hago el examen, y si hubiera alguien que hiciera adecuaciones seri yo creo que hasta un mundo ideal, pero pues no, o sea aquí el problema es que, yo no me puedo concentrar.

Y: ¿Crees que el TDAH te ha complicado en estos aspectos del aprendizaje?

L: Si porque me tardo más, o sea hay compañeros que estudian un día antes y yo les digo “como le hiciste, como te concentraste un día antes” yo no puedo, a mi a inicios de semestre me dan fechas de exámenes y yo estudio dos semanas antes, y desde antes tengo que estar en friega haciendo problemas y problemas y aprenderme paso

por paso y todo, y pues es mas tardado pero se llega al resultado que es lo importante
(Risas)

Y, G: (Risas)

L: Pero pues igual con un buen de estructura, porque así estudie un mes entero y no hay estructura no hay manera, entonces desde un principio me tengo que programar y poner una lista de las cosas que tengo que hacer, y pues son herramientas que ya me fueron dando mis papas y así sean malas o buenas pues ya me las dieron.

Y: Bueno ya ves que nos comentabas lo de tu papi ¿Ahorita como te sientes con ese proceso, y que el fue parte de?

L: (Suspira) Es complicado, porque viví mucho tiempo con él, porque mis papas estaban separados y un tiempo me fui a vivir con el, entonces me acostumbre a estar con el y todo ese asunto y a toda su estructura, pero te digo que fue muy chistoso porque cuando falleció el, yo tenía que estudiar para mi examen de la universidad, entonces te digo que decía “¿Qué prefieres pensar en cosas y mas viajarte o estudiar?” y fue la primera vez en mi vida que estudie tanto o sea estudie durante todo un año, entonces pues evite ese sentimiento y ya hice mi examen, pase este desastre, fallece mi abuelita que es prácticamente como mi mamá y mi papá, y ahí fue cuando dije sabes que “yo no puedo con esto” y empecé con terapias de tanatología, o sea se puede decir que si lleve como un proceso ¿Sabes? Pero pues aun así no es tan fácil, es difícil

Y: ¿Hay otra herramienta que tú sientas que tú papi te haya dejado, a parte de las alarmas?

L: El pedir ayuda, o sea ya ves que yo te digo que le pido ayuda a todos mis compañeros y así porque yo antes era de que no hablaba con nadie ¿No? Y el era de que siempre pide ayuda o sea entre la estructura y la ayuda te sale, también está parte que te digo de decirle a mi amiga que me dé contexto de que estaba hablando

Y: ¿A pesar de que sea un tema muy llamativo para ti?

L: Si o sea me puedo perder, mi tiempo de concentración es muy mínimo, de repente se me va

Y: ¿Siente saque estoy te ha traído consecuencias?

L: No, fíjate que no, o sea en la parte social yo siento que no, de hecho, es como de que "se le va la onda, que chistoso" ya hasta se acostumbran (Risas)

Y, G: (Risas)

Y: ¿Y en el aspecto de la escuela?

L: Si que nada por... si de por si los profes de primaria sabiendo que existe Usaer y esas cosas no te ponen atención, ahorita en nivel universidad a ellos les vale, o sea si tú quieres venir a estudiar pues bien si no pues da lo mismo, y es como que la tienes que hacer por ti ya no tienes a nadie que te esté guiando, ni tampoco tengo a mi papá diciendo tienes que hacer esto y esto, y mi papá tampoco porque pues ya...

Y: Si tú tienes que agarrar tu ritmo y por ejemplo cuando se te van las cosas y después lo recuerdas ¿Te sientes mal de no haberlo cumplido o dice "ay ya luego entrego"

L: Fíjate que eso nunca me ha pasado, porque te digo que entregar esto tal día, por ejemplo eso apenas paso para tener derecho a examen teníamos que entregar un trabajo como de 300 hojas entre teoría y problemas, fue por inicios del semestre, y todos dijeron 'pues lo hacemos al final' pero yo no puedo hacerlo al final, entonces yo inicie a inicios del semestre, y ya cada que me dejan los trabajos los hago desde que me los piden, y voy a avanzando, te digo que hago mi listita de todo lo que toca hacer y le dedico tiempo ha hacer cada parte del trabajo, así hasta que lo termino, el tiempo es que lo hay que irlo programando

Y: Entonces ya le has agarrado el modo

L: Si y es que todo lo que yo e hecho no es porque se me haya ocurrido, más bien lo he hecho porque mis papás me han dicho

Y: ¿Hubo algún día que no entregaras alguna tarea o una actividad, o que hayas dejado de hacer alguna de las técnicas o herramientas que te enseñaron tus papás?

L: Probablemente pedir ayuda a mis amigos, porque por lo mismo yo sé que toca hacer las cosas desde antes, y ellos saben que en una noche lo van a hacer ¿No? Entonces está parte a la hora de entregar las prácticas, o sea tenemos una práctica en laboratorio y tenemos 2 semanas para entregarla y yo le digo "hay que hacerla ya" y ellos "no, no pasa nada la hacemos un día antes" no pues ya valió, porque yo ya había estructurado todo mi día y me dicen para hacer está actividad ocupas 3 horas de tu día, y digo no puedo porque tengo que hacer otras cosas y ¿Por qué no las voy a hacer? Entonces eso es lo que probablemente me afecta, al final del día todos somos seres humanos y ningún ser humano es confiable

Y: ¿Entonces te desorganizan tus tiempos?

L: Es que si, o sea yo no voy a estar 3 horas pegada a la computadora o sea no hay manera, yo prefiero esas 3 horas dividir las entre la semana y que sean lapsos de 20 minutos, porque yo sé que en 3 horas no voy a poder, porque se que me voy a disociar

o algo así o me distraigo y ya no lo hago, entonces prefiero concentrarme 20 minutos y dejar de hacer y luego al otro día otros 20 y así, o sea medir mis tiempos porque si no nunca voy a acabar, pero es con muchísimo tiempo de anticipación, lo cual también siento que sería mal a la hora de estar en un trabajo, porque en todos los trabajos es como de "has esto para mañana" y es así como de ¿Cómo que para mañana? (Risas)
Y, G: (Risas)

Y: Entonces van cambiando los niveles como de los tiempos ¿Y cómo te sientes respecto a eso?

L: No pues ya ando bien estresada, y todavía no he conseguido trabajo, y la verdad si me preocupa porque mis tíos me han dicho "aquí ya incluye dinero, todo es dinero, y por algo que no acabaste en 2 horas ya estás prácticamente endeudado porque eso se maneja así, pero pues tengo que acoplarme a esa técnica ahora y pues ya veremos qué se hace (Risas)

Y, G: (Risas)

Y: Yo digo que lo vas a lograr, porque si ahorita has logrado está parte yo creo que vas a ir buscando herramientas que para ti sean necesarias, y pues de tu tío tienes el ejemplo

L: Si, te digo que el igual por cachitos, pero pues yo sí digo tienes que entregarlo rápido, pero pues el igual lo que hace es deslindarse de obligaciones y dárselo a los que están más abajo que el.. que la neta cualquiera lo haría si ves que alguien más lo puede hacer por ti pues dáselo, o sea que ellos hagan sus cosas y ya al final lo junta porque pues sabe que el no va a poder, pero claro para hacer eso ya tienes que tener mucha experiencia en tu trabajo o sea alcanzar el puesto que el tiene y hacer que los demás hagan su chamba, ¿Quién sabe cómo le ha hecho? Y en comparación con mi otro tío que también se disocia el otro si dejó de estudiar, o sea el de plano si no pudo, o sea para el el hecho de estar sentado en un salón de clases y prestar atención es muy complicado

Y: Y el por ejemplo ¿Ahorita labora?

L: Es albañil, que también lo admiro demasiado porque digo ¿"Cómo le hacen los albañiles para en su mente imaginas todo lo que van a hacer"? Pero el en eso es bueno, y en cosas de plomería, es el mil usos, y hace muchas cosas pero jamás pudo estar en un salón de clases, y más bien lo que el sabe es por su experiencia, pero salón de clases para el no le sirvió y no pudo estar ahí

Y: Y bueno tú nos contabas la vez pasada que te han dado ganas de decir "ya no"

L: Ay si, porque pues ya ¿Para que? Me esfuerzo y me esfuerzo y no, y o sea no es que no tenga el resultado si no que en el momento no le entiendo es muy frustrante no entenderle

Y: Y ¿cuál es la cuestión que no te ha dejado decir ¡ya hasta aquí!? ¿Qué es lo que te motiva?

L: Lo que me motiva yo creo que es... es que no sé si sea motivación pero me da pena que digan "ay se salió de la carrera" es como de ¿Porque yo no voy a poder? Es como aferrada o sea me aferré y digo ¡Tiene que salir, porque tiene que salir! O sea la escuela la tengo que acabar si o si, si mucha gente lo ha podido hacer ¿Porque yo no? me tardaré pero se logrará.

Y: ¿Te preocupa el hecho no terminar en los años correctos, o sea los años que dura tu carrera?

L: Si, porque también tengo está parte de mi mamá de tienes que terminar en tiempo y forma, y yo "pero es que es complicado" o sea si ha personas que están al tiro y bien se les complica no pues imagínate a mi, pero ya le dije que me chance un semestre más para poder recuperar los créditos que les dije ese rato que no entendía (Risas)

Y, G: (Risas)

Y: Y ¿Alguna vez has elegido a tus profesores? Y decir quiero a este profesor porque ya me agarró la onda

L: Si, eso hice este semestre de hecho en dos materias tengo al mismo profe

Y: ¿Crees que eso te va a beneficiar?

L: Espero que si porque el ya sabe cómo entrego mis cosas, ya me conoce y según yo no les caigo mal (Risas) bueno eso espero

Y, G: (Risas)

Y: ¿Alguna vez te has afrontado a malos comentarios por parte de la familia, de compañeros o profesores? Aparte de la situación que nos platicaste de la profesora que te dijo

L: Pues... fijate que yo tengo un traumas de hecho (Risas) me acuerdo que yo iba en la primaria y te digo que los profes se dan cuenta cuando estás poniendo atención y cuando no, y yo me acuerdo mucho que estábamos viendo como se lee el reloj con manecillas y yo dije "no pues es fácil así 3,4,5" pero pues yo dejé de poner atención, estaba pensando... no se en que estaba pensando, y en eso el profe me acuerdo que se llama Roberto me dice "A ver tu, ¿Qué hora es?" y pues ahora sí que me agarró

en curva, y yo en lugar de decir no pues no se, le dije mil horas o sea 1:40, 3:20, y empecé así a decir, pero claramente ninguna era correcta porque no había puesto atención a la explicación, y me empezó a regañar porque no pude atención, me empezó a decir que según iba a a hablar con mis papás por no poner atención que entonces para que iba a la escuela, y pues fue el trauma porque los compañeros también se estaban burlando, porque pues yo dije muchas horas y ninguna era porque yo en mi mente dije "A alguna le voy a atinar" entonces entre la burla de todos mis compañeros y el profe regañándome dije "En mi vida vuelvo a participar" y desde entonces jamás participo a menos que los profes me lo pidan, pero que yo en la clase alce la mano para participar jamás, porque ya me da ese de se van a burlar, o te vas a equivocar, y yo nunca participo

Y: Y alguna vez ¿Hablaste con tus papás?

L: A mi mamá le dije, "Ay que crees el otro día estábamos viendo tal cosa en la escuela, y yo sabía la respuesta, pero no la dije porque me dio pena" y me dijo "¿Por qué te dio pena?" y ya le conté y me dijo "Ay mijita, hay que trabajarlo" pero pues hasta ahí se quedó porque no se cómo trabajarlo

Y: Y ¿No has optado por ir a terapia?

L: Si lo he pensado, pero no me gusta

Y: ¿Por qué?

L: Porque cuando iba a tanatología, me decía la psicóloga es que escríbelo, no lo voy a escribir tu ¿crees que lo voy a hacer? si con trabajos tengo chance de platicarlo, no lo voy a hacer, y ella muy fabulosa me daba plantillas de tus emociones, ha porque ya ven que yo les dije que amo la música, o sea neta música y yo feliz, entonces ella me puso una tablita para poner las canciones que me hacen feliz, canciones en momentos de crisis y así, jamás hice la tabla o sea jamás dije "me voy a concentrar para saber cuál me pone feliz" y por eso no me gusta ir al psicólogo porque me dicen "has esto y esto" y no lo hago y siento que para que pueda funcionar tienes que poner de tu parte, pero poner de mi parte en concentrarme y es que jamás lo voy a poder hacer y se me complica, y pues esa parte de poder participar no se que te deje un psicólogo para esas cosas, pero no sé si podría hacerlo o sea en esa parte si no se, o sea si concentrarme con otra persona me cuesta trabajo imagínate concentrarme en mi misma

Y: ¿Por qué es más complicado?

L: Porque si de por si se me va la onda, una vez creo que me dijo hacer en qué era buena como en ciertas áreas y yo "a ver ¿en qué soy buena?" y no puedo concentrarme y ¿Que me falla? Pues muchas cosas pero no puedo escribirlas, y nunca hacía lo que me pedían, por ejemplo la terapia era por zoom por lo mismo de ella pandemia y una hora antes de la terapia me ponía a escribirlo rápido lo que fuera, pero todo lo que ponía al final era una mentira porque no era realmente lo que yo sentía, o luego me decía "cierra los ojos" y íbamos a hacer una cosa que ella me iba platicando ¡ay no! yo me perdía, me decía que recordara cuando estaba chiquita y la fregada y yo me perdía, y no podía, o sea según esa parte de meditación y la fregada no lo puedo hacer, o sea me decía "recuerda cuando tenías 10 años, algo importante de esa edad" y ya me acordaba de esa edad, creo que me acordé que fue mi cumpleaños de Blancanieves y me vestí de ella, y ella "y ¿Cómo te sentiste?" no pues muy bien porque tal, tal y tal, y de repente dije "Ay pero en ese cumpleaños se me perdieron mis tortugas" y ya me quedé pensando en mis tortugas, después dije jamás he tenido un animalito, y de repente me empecé a disociar, disociar, y de repente me dice "Ok, ahora ya que tienes tantos años como te sientes con todo lo que has vivido" y yo ¿De que me estás hablando? O sea como que esa parte no, y ella me decía es que te da miedo, y no es que me dé miedo, si no que no me pude quedar en la misma línea del tiempo

Y: ¿Entonces por esa misma razón sientes que no?

L: No me serviría, o chance si me serviría porque es importante la salud mental, pero siento que yo no puedo, ahí si siento que no puedo, porque ya lo intente dos veces, primero fui con una psicóloga pero me caía gorda porque nada más me regañaba, o sea una vez le platique de una fiesta que había ido con mi papá y que nos agarro el torito y eso y me empezó a regañar, me dijo ¿Y por qué no le contaste a tu mamá? Y yo "porque no, porque fue algo que viví con mi papá y lo solucionamos porque llegaron mis tíos y todo bien, y me empezó a regañar y dije "Ay jamás vuelvo a venir contigo"

Y: Y ¿Siempre has hecho está parte de lo que pasa con mamá-mamá y lo que pasa con papá-papá?

L: Si, si, si

Y: Y ¿Ellos lo establecieron aso o tú?

L: Yo lo delimité, dije "Ay no, por algo se separaron dije ya" (Risas)

Y, G: (Risas)

Y: Y tú ¿Cómo te sentías con esta parte del proceso de separación de tus papás?

L: No le tome importancia la neta, o sea me acuerdo que yo tenía amigos que decían "ay mis papás se separaron" y se ponían a llorar, y yo decía "Pero pues son sus cosas de tu papás, no tuyas" y entonces esa parte era de "es que tú mamá y es que tu papá" y era como de ay ya, pero pues no le tome la importancia creo, de hecho mis papá me decía "no le digas a nadie que estamos separados" y yo llegaba a la escuela y les decía" Adivinen ¿Quién tienes papás separados?" (Risas)

Y, G: (Risas)

L: Entonces pues yo no le tome la importancia que le tenía que tomar

Y: Aunque se separaron ¿Te seguían brindando apoyo?

L: Pues si, aunque ahora que lo pienso era porque estaba mi abuelita, como mi mamá se la pasaba trabajando todo el día y mi papá igual pues mi abuelita era la que estaba ahí

Y: Abuelita materna o paterna

L: Materna, si era la que siempre estaba ahí, iba por mi al escuela era la que hacía que no me saliera del corral, osea que si tenia que hacer tareas o una maqueta ella era la que estaba ahí, pero mi abuelita era señora de telenovelas, entonces yo en la secundaria no hacía nada, pero cuando yo iba en la primaria fue cuando mis papás se separaron y pues la primaria fue relax para mí porque solo me aprendía todo para el examen y pasaba, porque las tareas si las hacía es que también te voy a decir una cosa, si fue mi apoyo mi abuelita, pero yo tengo una tía que es la más chiquita, y ella estudio psicopedagogía y ella iba por mi a la primaria porque mis papás no podían ir por mi porque trabajaban según, entonces iba por mi todos los días cuando iba como en 3° o 4° de primaria, y me iba con mi abuelita y mi tía a su casa, y de ahí saque lo de marcar todo con colores, porque yo le decía a mi tía "Es que no entiendo" creo que eran hacer las divisiones y me decía "Ponle colores" y me decía la que está en la casita le pones el amarillo, acá el azul y acá el verde, entonces de ahí me iba guiando a parte porque ella daba clases en el kinder ¿No? Entonces yo llegaba a la casa mi abuelita y mi abuelita estaba con su telenovela de fondo y yo estaba con mi tía haciendo tarea, pero era porque como mi tía estaba trabajando pues yo también tenía que hacer cosas, y me ayudaba en esta parte de ponle colores y así, y mi abuelita siempre me apoyaba en el aspecto de "¿Tienes que hacer una maqueta?" te acompaño por las cosas y ya estaba ahí conmigo y así, osea probablemente no me ayudaba pero si estaba ahí, y ya no me dissociaba tanto o sea chance si me distraia a

ver la telenovela pero mi abuelita me decía "mejor la apagó para que te concentres" entonces también fue la parte de mi abuelita que me apoyaba, o sea no me daba métodos pero estaba ahí a parte estaba padrísimo porque tenía mi comidita y todo, y era como mi reforzador de si trabajo me da comida

L: Y: Entonces tú abuelita y tu tía ¿También fueron importantes para este proceso?
Si, porque ellas estaban al pie del cañón, y pues igual luego iban mis tíos que estaban solteros y pues ahí nos poníamos a cotorrear, o me acuerdo que ellos tenían una computadora y las musica... de ahí viene la música, porque nos encantaba ver videos de música en internet y mis tíos eran de que "hasta que acabes puedes ver videos con nosotros" porque yo creo que ellos también se daban cuenta de que me distraía
Y: Y tu papá en ese tiempo ¿En qué trabajaba?

L: Trabajaba para una empresa de tintas, no se que hacía pero ahí trabajaba, de hecho por mi papá fue que me empezó a gustar eso de la industria de la mecánica, porque me decía "vamos a ir a tal lugar a una planta a entregar unas cosas" y pues ya yo iba pero pues no podía entrar con el, y yo me acuerdo que me quedaba afuera donde estaban todas las máquinas y yo decía "órale están bien padres" porque veía unos engranes enormes, entonces desde ahí dije que padre me gusta todo esto, a parte imagínate a una niña en una empresa donde hay máquinas enormes y hay puros hombres y todo, me acuerdo que a veces bajaba un ingeniero y me decía "te voy a enseñar" y me llevaba a su oficina que estaba arriba y se veía todo lo de abajo y yo decía "que padrísimo" y ahí fue cuando dije "yo quiero esto" y me interesó mucho todo el proceso que lleva una cosa para estar en tus manos

Y: Y tu papá ¿Té llevaba muy seguido?

L: Si me llevaba cuando no tenía clases, o cuando no quería ir al escuela, y el también era de que hacía una lista de todo lo que tenía que hacer, y ya yo le ayudaba a ir palomeando lo que íbamos haciendo y ya era de que me decía "si terminamos todo esto antes de esta hora, nos vamos a comer a McDonald's" y pues ya nos apurábamos.

Y: Entonces ¿Desde ahí te empezaron a gustar las máquinas?

L: Si, o sea lo vi y se me hicieron muy interesantes

Y: Y ¿Que te contaban su jefe, o el ingeniero que te llevaba a su oficina?

L: Pues me decían "Mira aquí inicia la línea de producción" y ya me iba enseñando todo el proceso por el que pasaba y yo "Que padre, wow que interesante" porque yo

me acuerdo que hacían calendarios y yo decía o sea que interesantes porque son los calendarios que te dan en la carnicería ¿Sabes? Y pues ver todo el proceso es como de "Wow que loco" es como de ¿Cómo se le ocurrió a un ser humano hacer todo esto?

Y: Si la verdad es que si, el ingenio que tienen que tener ¿Por eso decías al principio que hay que saber de todo no?

L: Si, de todo un poco tienes que saber

Y: También ¿Ven mercadotecnia y todo eso?

L: Si, de más flojera, pero si (Risas)

Y, G: (Risas)

Y: ¿Crees que por tener TDAH, te han tratado de diferente manera?

L: Probablemente si, pero no lo asimilaba, por ejemplo ahorita que te digo de las burlas de mis compañeros, en ese momento fue porque pues no me pude concentra, porque no pude poner atención a una clase donde todos estaban poniendo atención menos yo, y en ese momento fue como de ¡Que Mensa! Pero pues es que no fue por mensa si no que no me pude concentrar no pude estar en la clase, o sea no fue porque no quisiera aprender o sea fue porque no pude y en ese momento es como de "Ay se burlaron de mi" pero pues creo que ha sido lo único, porque pues el socializar con mis compañeros no me ha afectado, te decía que antes yo no hablaba pero yo creo que por miedo a que me dijeras "Está que le pasa de que habla" Pero pues ya fue después que conocí a gente lindísima que me explica las cosas, y también era que antes no pedía ayuda y pues por ende no hablaba.

Y: Ok y ¿Cuáles fueron los síntomas que presentabas o por los cuales te diste cuenta que tenías TDAH?

L: Yo creo que primero que nada fue la bendita concentración, porque te digo que siempre tengo problemas porque no me concentro, otro yo siento que sería el dissociarte (Risas) o sea que estás aquí y de repente se te va, y también ¿Sabes que siento? Y que va de la mano con la concentración, que para mí fue esos momentos de lucidez donde puedes hacer las cosas, porque yo decía ¿Por qué los demás pueden estar 3 horas haciendo una cosa, y yo no puedo? Entonces siento que es más esa parte

Y: Entonces es esa parte de ir comparando varios aspectos de tu vida con...

L: Con otras personas

Y: ¿Que otro podrías tomar en cuenta?

L: Pues es que yo soy normal ¿No? (Risas)

Y, G: (Risas)

L: No es cierto(Risas) Pues es que es eso de los temas de conversación te digo que yo me pierdo y los demás si siguen una línea y yo no puedo, y ya hasta después te da flojera hablar con más personas

Y: Y sientes ¿Que eso ha disminuido tu círculo social?

L: Creo que sigue siendo igual, no hay problema porque te digo que puedo estar platicando y digo "Ay ya me desconecte" y me pongo a platicar con el que está a lado de mi pero digo ya me aburrirte y me voy con el otro y así

Y: Entonces sientes ¿Que solo son eso?

L: Si, es que te digo que la concentración abarca muchas cosas, o sea desde poner atención a clases, estar en una plática o hacer una tarea.

Y: Ok, bueno a nosotros nos surgió una duda después de que te enteraste que tenías TDAH nos comenta te que tú reacción fue enojarte, ¿Pero por qué sentiste esa cuestión del enojo?

L: Porque dije "si, si existe tratamiento, ¿Por qué no me dan unas pastillitas?" Yo me acuerdo que había un compañero que tomaba una pastillita que era de un cubo rukbi y pues me explica que era porque tenía TDAH y yo decía, "órale que padre" entonces sabiendo que existía como esto y que había maestras de usar que te podían ayudar y a mi nadie me ayudó, y quiero pensar que fue porque ella está bien, ella cumple con todo, su mamá sabe qué onda, o sea si su mamá es de la salud mental ¿Cómo va a estar mal está niña? Y fue como que me hicieron a un lado vaya dentro de las personas con TDAH porque me dijeron ella está bien, pero pues estaba bien por toda la estructura que había atrás, porque ellos no sabían el trabajo que a mí me costaba y pues saber que los medicamentos quizá hacían que te costará menos trabajo o cosas que te podían ayudar y que no lo hicieran era como de ¿Por? ¿Por qué si había maneras para que no la pasará tan mal no lo hicieron?

Y: Y ahorita por ejemplo ¿Te gustaría recibir esa ayuda?

L: Creo que si, porque me ayudaría con esto del coche de que manejo, pero estaría padre porque tengo mi estructura ya pero me ayudaría más a la carrera y no tendría que esforzarme tanto y eso estaría más padre, porque siento que me esfuerzo más en comparación con otros de mis compañeros

Y: Y nunca le has preguntado a tu mamá ¿Por qué tú papá se iba hacer cargo de este proceso de cuando se enteraron?

L: No la verdad es que nunca le he preguntado, o sea a partir que de podía hacer las cosas a pesar de tener esto dije "hay ya ¿Para que? O sea si me enoje, fue como de que mala onda, pero pues ya que, (Risas)

Y: Ok, buen pues yo creo que por el día de hoy vamos a terminar, ¿Pero algo que quisieras comentar o algo que nos quisieras decir, o algo que creas importante?

L: Pues... No porque vimos todo creo ¿No? Desde las redes de apoyo que es lo importantísimo de todo porque si no tienes redes de apoyo ¿Cómo le haces? Y un caso claro es mi tío o sea el vato nunca tuvo red de apoyo ni por sus amigos menos por su familiar sus hermanos siempre fue "eres un burro" y pa' afuera y en mi caso no, en mi caso si tuve estructura, mi abuelita ayudándome mi tía dándome tips, entonces siento que es más importante la red de apoyo, porque a pesar de que no sabía que lo tenía siempre tuve como el apoyo de ellos

Y: Entonces si crees que las redes de apoyo ¿Son importantes?

L: Si, porque si no sabían que tenía y aún así me ayudaron o sea imagínate teniendo el conocimiento todo lo que hubieran podido hacer

Y: Claro y al final de cuentas toda tu familia fue aportando algo para ayudarte y pudieras llegar aquí, y pues también tu esfuerzo porque no te rendiste ¿Y como te sentiste?

L: Bien, porque ya no me siento mal por haber participado ese día en la escuela con la bendita hora (Risas)

Y, G: (Risas)

L: Me sentí bien ya hasta me está gustando esto (Risas)

Y, G: (Risas)

L: O sea me doy cuenta de que si eres capaz pero necesitas un empujoncito, pero pues en todos los aspectos ¿No?

Y: Si, claro

L: Y no es porque no quieras, porque tratas y tratas... como ayer con mi amiga, ella iba manejando y me decía y yo ¿Que? Y me volvía a decir y yo ¿Que? Porque no le entendía y me decía "Ay ya no te voy a decir nada" y le dije "Ya por favor" Porque es muy frustrante porque yo iba en otra cosa y ella quería platicar y yo "ya cállate" pero pues es dar lo mejor de ti siempre

Y: Pues bueno pues muchísimas gracias

L: No gracias a ustedes

Y: No al contrario, porque creo que el abrirte y contarnos...

L: Si está bien bonito y padre

Y: No siempre se logra como está cuestión de que logremos que se abran es muy complicado, pero pues te agradecemos estar parte de haberte podido conocer un poco más, y saber cómo te sientes también nos permite ver una parte que no veíamos, porque a lo mejor podemos buscar información, pero poder ver mejor la experiencia de quien lo vive ¿No?

L: Si claro no es lo mismo lo que dice el libro, que cada persona

Y: Si exactamente creo que eso era lo que buscábamos y era nuestro objetivo escucharlo que quien lo vive para así poder entenderlo bien

L: Si claro, porque por ejemplo toda la situación que te cuento de mi familia pues no se ve

Y: ¿Exacto, muchas veces creemos que solo es la persona que lo vive no? Y ahorita como vamos platicando nos damos cuenta de que tiene que ver también la familia, o sea si la familia no te hubiera apoyado a lo mejor hubieras desistido como en el caso de tu tío, entonces son ejemplos que nos ayudan y pues muchísimas gracias por hacer accedido

L: Yo feliz

Y: Bueno y en dado caso de que tengamos más dudas o temas ¿Nos pudiera ayudar con otra entrevista?

L: Si, claro que sí

Y: Bueno ya en dado caso, Gabi se pondría en contacto contigo

L: Si claro, está bien, yo no tengo ningún problema.

Y, G: Vale pues muchísimas gracias.