

Hiperactivo, Impulsivo, Distráido: ¿Me conoces?

José J. Bauermeister
New York, N.Y.: Guilford Press

Reseñado por:

Fabio Bethancourt Herrera¹
Universidad de Panamá, Ciudad de Panamá

Si hay una frase para describir lo valioso del libro *Hiperactivo, impulsivo, distraído: ¿Me conoces?* Sería en mi opinión: "TODO EN UNO". El libro consta de 261 páginas dividido en dos partes con un total de 14 capítulos que contienen un manantial de información basada en las últimas investigaciones sobre la etiología, diagnóstico, tratamiento y prevención de las complicaciones del trastorno por déficit de atención con hiperactividad (TDAH). Por otra parte, esta obra nos proporciona guías específicas que describen paso a paso como los padres y madres, y educadores/as con hijos/as o estudiantes con TDAH pueden afrontar los problemas que ocurren en los ámbitos del hogar y de la escuela respectivamente.

El Dr. Bauermeister dedicó más de 6 años a la elaboración de este libro destinado principalmente a los padres y madres y a los educadores/as que tienen hijos o hijas o estudiantes con el TDAH. Igualmente, esta obra es sumamente valiosa para los/as profesionales de la salud mental, quienes podrían emplearlo como recurso de apoyo en los seminarios-taller que realicen con estas poblaciones. Al introducir el papel de la práctica del perdón como medio de aceptación de la persona que presenta TDAH,

¹ Puede comunicarse con el autor a: hbethan@cwpanama.net

pensamos que sacerdotes y líderes religiosos/as también podrían utilizarlo para orientar feligreses que acudan a ellos a buscar apoyo frente al estrés que ocasiona en la familia el TDAH.

Este rico trabajo del Dr. Bauermeister recoge "más de 25 años de trabajo clínico con familias de niños y niñas con problemas de comportamiento,.." según el Dr. Russell Barkley, una de las autoridades más conocidas en los Estados Unidos y a nivel internacional en el campo del TDAH, quien escribe el prólogo del libro en mención.

La primera parte del libro presenta los comportamientos principales dentro de las tres categorías que caracterizan al TDAH: la falta de atención, la hiperactividad y la impulsividad, y describe las dificultades asociadas a este trastorno. Desde la perspectiva de la Psicología Evolutiva, el autor, nos invita a buscar el retrato comportamental de los niños y niñas, los/as adolescentes y las personas adultas con TDAH en cada una de las etapas de desarrollo: la infancia, la niñez, la adolescencia y la adultez. Se emplean testimonios y descripciones de los comportamientos de "los amigos", como cariñosamente, el Dr. Bauermeister llama a sus pacientes. A lo largo de todo su libro, me impresiona como el autor nos lleva a establecer una mayor empatía con los "amigos," más allá de nombrarlos con la etiqueta de "paciente" proveniente del modelo tradicional médico aplicado a la psicopatología.

Cuando se describe al niño o niña que potencialmente podría tener un TDAH en la etapa preescolar, se emplean transcripciones que los mismos padres y madres hacen de sus hijos/as, trasladando al lector o lectora el drama que está pasando en la familia:

"Nuestro hijo Omar tiene 5 años. Ha asistido a tres centros de cuidado y programas escolares. En el último no duró dos meses."(pág. 40)

Sin desvalorar el lenguaje técnico, el autor describe en una forma didáctica y accesible a padres, madres y educadores/as, los hallazgos neurobiológicos sobre el TDAH, advirtiendo la trascendental influencia del medio familiar y socio-cultural en las manifestaciones de este trastorno. El Dr. Bauermeister nos expone

el Déficit de Atención como un trastorno que tiene que verse desde múltiples dimensiones y muestra cómo el impacto de la cultura de Puerto Rico y, por ende, las culturas hispanas, influye en las diversas formas y grados en que puede manifestarse el trastorno. Así, nos abre una puerta a los psicólogos/as y estudiosos/as de la temática del TDAH en América Latina y de otras culturas no anglosajonas, para realizar investigaciones sobre la manera en que nuestras poblaciones con TDAH, con o sin hiperactividad, reaccionan frente al impacto de los modelos sociales imperantes en sus países. El autor trae un ejemplo que nos sensibiliza sobre como la influencia del medio ambiente puede agravar mucho más las manifestaciones del pobre autocontrol de los niños/as con el TDAH, cuando cita la anécdota siguiente: "Una madre me comentaba que "vivimos la época de las Aes...apúrate, avanza y acaba" (pág. 68).

Las expresiones: " ¡Ay Dios mío!, ¿tendrá mi hijo un disturbio emocional?"; "Ese niño está así porque sus papás no han sabido criarlo"; "Leí que los niños así tienen daño cerebral"(pág. 56), que el autor ha recopilado de los padres y madres con hijos/as con DA, se citan en el capítulo 5 titulado ¿Cómo explicar el DA?. Estas creencias populares sobre la causa de DA se confrontan y aclaran mediante una excelente exposición de los resultados de investigaciones realizadas hasta la fecha. También, con valentía y sinceridad, se le explica a los lectores y lectoras qué sabemos y qué no sabemos sobre el DA. Su explicación incluye los controvertidos enfoques alternativos sin fundamento científico como causas del TDAH: la dieta, las alergias, el consumo de azúcar, y la falta de vitaminas y minerales.

Finalmente, en esta primera parte de su libro, el autor hace un llamado a los/as profesionales para que respeten la evaluación multidisciplinaria al hacer un diagnóstico del TDAH. En este respecto, se recomienda obtener información mediante procedimientos especializados al menos de tres fuentes: del sujeto con sospecha de presentar el TDAH, de su familia y sus educadores/as. No sólo basta obtener los datos para el diagnóstico, también es necesario explicárselo a los niños o personas con el trastorno. Cuando se le explica a los padres y madres, resalta el autor, debemos empezar por las fortalezas y aspectos favorables del referido. Así, apreciamos, a lo largo del

libro, la necesidad de explorar y considerar las creencias, los sentimientos y los comportamientos de los niños y niñas referidos a evaluación o tratamiento profundizando una relación empática entre el equipo evaluador y los evaluados/as.

La segunda parte del libro contiene ocho capítulos dedicados al tratamiento. Se inicia con una célebre plegaria de Reinhold Niebuhr empleada por grupos de autoayuda para traer la serenidad llamando a la paz interna, al autocontrol y al juicio sobre lo que podemos y no podemos cambiar: "Señor, concédeme la serenidad para aceptar las cosas que no puedo cambiar, valor para cambiar aquéllas que puedo y sabiduría para reconocer la diferencia" (pág. 93). Fortalecer la autoestima es la estrategia central propuesta por el autor como estrategia terapéutica frente al TDAH. Hace un llamado a los padres, madres y maestros/as a prevenir los efectos devastadores creados por la condición de presentar TDAH como "la pérdida de la autoestima". El Dr. Bauermeister, en su plan de acción para afrontar el TDAH, elabora dos capítulos: "Trabajando con uno mismo y con la familia" y la "Comunicación efectiva". Nos llamó la atención la forma magistral como el autor aplica los principios de la terapia cognitiva del Dr. Aaron Beck, mostrándonos testimonios de los padres y madres como "...Muy a menudo partimos de creencias erróneas que nos llevan a angustiarnos y preocuparnos innecesariamente"(pág.115). Así, sustenta que primero los miembros de la familia y los educadores/as deben conocerse mejor, sobre todo reconocer las creencias o distorsiones cognitivas que puedan tener sobre el TDAH, para luego poder ayudar a sus hijos/as o estudiantes respectivamente. Elabora también ejemplos sobre los siguientes pensamientos distorsionados: inferencia arbitraria, sobregeneralización, abstracción selectiva, personalización, pensamiento polarizado, y amplificar o restar importancia.

Dentro de éstos dos últimos capítulos aparece un aporte que tradicionalmente se presentaba dentro del marco religioso-espiritual: el papel del perdón. El autor explica que, si hay perdón, hay aceptación, lo cual es clave para iniciar un tratamiento por parte de padres, madres o educadores/as: "...La práctica de perdonarnos y perdonar a otros se facilita cuando mantenemos la perspectiva de que nuestro hijo o estudiante con el

DA tiene una capacidad disminuida para autorregularse." (pág. 118). En el capítulo 9: "Comunicación Efectiva," nuevamente recomienda: "Pida perdón cuando sea necesario", citando al Dr. Arthur L. Robin, como una sugerencia para mejorar la comunicación. Ahondando el poder de perdonar como medio espiritual y psicológico para afrontar efectivamente los conflictos que se generan al educar a las personas con TDAH, el autor incluye "...practicar el perdón." (pág. 191) como una de las características que deben tener los maestros y maestras que trabajan con los niños y niñas con DA. Al responder a la pregunta ¿Cuál debe ser la actitud de los padres y madres?" dentro del contexto del tratamiento, se reitera que "el padre [o madre] comprometido también sabe practicar el perdón" (pág. 192).

El poder perdonar nos lleva a aceptar que los problemas y los sentimientos negativos generados por las personas con TDAH no se elaboran intencionalmente para causar daño a los padres, madres y/o los maestros/as. Así, en este aspecto, el libro es una invitación para que las personas creyentes de todas aquellas religiones que recomiendan la práctica del perdón comiencen a encontrar en la Psicología las bases científicas de los cambios que pueden generar conceptos que tradicionalmente no eran aceptados en el léxico "científico" de las ciencias del comportamiento.

Finalmente, los últimos capítulos traen, con el sabor latino, las estrategias para la aplicación de consecuencias positivas y negativas como herramientas para poder aumentar la eficacia en el control de la conducta de los niños y niñas y de los/as adolescentes. Surge el controversial uso del castigo psicológico y físico como forma que la cultura hispana tiene arraigada en sus modelos de crianza. El Dr. Bauermeister explica las consecuencias colaterales negativas que genera este enfoque y ofrece alternativas dentro del medio cultural latino. Siendo fiel a su visión integral, el autor ofrece conocimientos sobre los medicamentos estimulantes, antidepresivos y otros; cómo usarlos; evaluar su efectividad; y nos enseña como utilizar analogías para asegurar una mayor comprensión en la explicación al niño o niña que toma el medicamento. Él sustenta, con ejemplos extraídos de su práctica, que los medicamentos son una opción terapéutica acompañada de tratamientos psicosociales. Siendo cuidadoso en

no atribuir exclusivamente al medicamento los progresos que se logren, titula una sección del capítulo "Medicamento" así: "Dé crédito al niño, no al medicamento"(pág.184).

Además de conocimientos actualizados y consejos, ¿ qué puede ofrecer el libro en el plano del "qué hacer", directamente a los maestros/as y padres y madres con estudiantes e hijos/as con TDAH? Concluye con dos capítulos que son verdaderos regalos para los padres, madres y los educadores/as. Estos incluyen la descripción de dos guías para trabajar los problemas del TDAH.

El Dr. Bauermeister cree fuertemente en los grupos de apoyo. Por esto, incluyó en el apéndice, información de organizaciones existentes en Puerto Rico, los Estados Unidos, América Central, América del Sur y Europa e indicó títulos de libros en español para niños y niñas con el diagnóstico de DA.