



Sobre el TDAH y el perfeccionismo

(ADAPTADO DE UNDERSTOOD)

DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN - COLEGIO STELLA MARIS FESD

Las personas no suelen pensar que los niños que tienen TDAH son perfeccionistas. Los chicos con TDAH parecen estar apurados por terminar la tarea sin preocuparse de los resultados. También parecen tener dificultad en poner atención a los detalles y dar seguimiento a proyectos o tareas.

Pero algunos chicos con TDAH, tanto niños como niñas, son perfeccionistas. Y eso puede ser tan complicado de manejar como otras conductas que las personas usualmente asocian con el TDAH. Ser perfeccionista no es solo tratar de hacer un buen trabajo. Es sentirse demasiado ansioso debido a detalles menores, y quedarse atascado de maneras que dificultan terminar la tarea en un tiempo razonable.

Esto es lo que necesita saber acerca de tener TDAH y ser perfeccionista, y cómo puede ayudar a su hijo.

TDAH y comportamiento obsesivo

Los casos extremos de perfeccionismo pueden ser más un rasgo del trastorno obsesivo compulsivo (OCD, por sus siglas en inglés) que del TDAH (estos dos trastornos usualmente coexisten). Y aunque el OCD y el TDAH son muy diferentes, algunos de sus síntomas son similares.

Un comportamiento que tienen en común es la tendencia a pensar en cosas persistentemente. Esto puede deberse a que las habilidades del funcionamiento ejecutivo son deficientes. Un ejemplo de ello es la dificultad para cambiar el foco de atención que a menudo muestran los chicos con TDAH.

Los chicos que tienen TDAH pueden enfocarse en exceso en un proyecto que están haciendo para la escuela, y pasar demasiado tiempo intentando hacerlo bien. O podrían no dejar de pensar en una calificación que no fue muy buena, y revisar mentalmente una y otra vez cómo podrían haberlo hecho diferente o mejor.

Cómo el perfeccionismo puede afectar lo académico

Una de las áreas en donde el perfeccionismo se presenta con más frecuencia es en la escritura expresiva. Los chicos pueden quedarse atascados en la primera línea de un trabajo y seguir trabajando en ella hasta que les parezca “adecuada”. Después se atascan en las oraciones siguientes de la misma manera.

Debido a esto, tienen que escribir y reescribir hasta que esté completamente bien. Es tedioso, les toma mucho tiempo y por ello puede que no terminen la tarea.

Cuando se trata de matemáticas, los chicos pueden obsesionarse con escribir los números en línea recta. Si tiene marcas de borrador, podrían decidir tirar la hoja de trabajo en lugar de entregarla como está.

Cómo el perfeccionismo puede causar frustración y ansiedad

Tener que hacer las cosas correctamente puede causar frustración en los niños rápidamente. Tienen una idea de cómo tiene que lucir algo, escucharse o funcionar. Y si lo que producen no es igual a lo que imaginan, entonces no es aceptable.

Tener que hacer algo de manera perfecta también puede causar ansiedad. Los chicos podrían preocuparse con antelación de hacer bien una tarea o examen pendiente (también es muy común que los chicos tengan tanto TDAH como un trastorno de ansiedad).

Dado que los chicos con TDAH generalmente tienen dificultad para controlar sus emociones, estos sentimientos pueden ser más intensos y durar más que en los niños que no tienen TDAH.

Cómo ayudar a su hijo a manejar el perfeccionismo

Si su hijo con TDAH es perfeccionista, puede que sea complicado evitar que sea tan exigente consigo mismo todo el tiempo. Pero existen maneras de ayudarlo a entender que a veces está bien no preocuparse y que las cosas no tienen que ser “perfectas”.

Evite decir ‘hazlo lo mejor que puedas’. La palabra “mejor” puede hacer que su hijo se obsesione aún más con su desempeño. Con un niño perfeccionista es mejor reconocer sus esfuerzos y ayudarlo a evitar que ponga demasiada atención a detalles insignificantes. Usted puede señalárselo cuando le parezca que está exagerando.

Hable acerca de cuándo algo es suficientemente bueno. Usted puede decir algo como: “Hay algunos empleos que requieren un trabajo muy cuidadoso. Pero en muchas cosas está bien hacerlo “suficientemente bien”. Puedo ayudarte a reconocer la diferencia”.

Ayúdelo a poner las cosas en perspectiva. Los chicos con TDAH a menudo tienen dificultad para cambiar la perspectiva de una situación a otra. Usted puede decir algo como: “Si estás dibujando solo para ti, no importa tanto como si estuvieras haciendo una tarjeta de cumpleaños para alguien”.

Consiga la ayuda del maestro. Comparta sus preocupaciones acerca del perfeccionismo de su hijo (puede que el maestro también se haya dado cuenta). Solicite al maestro que refuerce la idea de que cometer errores es parte del aprendizaje, y que no todo necesita la misma cantidad de detalle o de cuidado.

Ayúdelo a ajustar sus expectativas. Usted puede señalar a su hijo cuando se está exigiendo alcanzar un estándar que no es realista. Por ejemplo, si está teniendo dificultad para lograr que un ensayo parezca “sofisticado”, muéstrelle lo que es típico en chicos de diferentes edades (pregunte a su maestro si sabe dónde encontrar ejemplos de ensayos). Usted puede decir: “Lo que has hecho aquí es muy bueno para alguien de tu edad. A medida que crezcas, podrás hacerlo aún mejor”.

