

Últimos avances en la investigación sobre el tratamiento psicológico de adultos con TDAH

Carlos López-Pinar

El Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad afecta a entre el 2.5 y el 4% de los adultos. Los síntomas nucleares del trastorno (inatención, hiperactividad, impulsividad, problemas del control de las emociones,...) generan en la edad adulta una afectación significativa en las principales áreas del funcionamiento: dificultan un adecuado rendimiento laboral o académico, afectan a las relaciones sociales y familiares, generan otros problemas emocionales asociados, entre otros. Sólo una pequeña parte de ellos está diagnosticado y recibe algún tipo de tratamiento, a pesar de que contamos con tratamientos que han demostrado ser eficaces.

En la última década, se ha producido un notable incremento del interés de la comunidad científica hacia el tratamiento psicológico del TDAH en adultos. Han sido publicado más de 30 ensayos clínicos en diversos probando diferentes propuestas de intervención, demostrando que la terapia psicológica puede mejorar tanto los síntomas centrales del trastorno como los problemas comórbidos más frecuentes (depresión, ansiedad, problemas de auto-estima, dificultades en el control de las emociones,...).

En esta escuela de padres se tratarán los siguientes temas:

- Revisión de los resultados de la investigación más reciente sobre la eficacia de diferentes terapias psicológicas para el TDAH en adultos, como:
 - ▶ La terapia Cognitivo-Conductual
 - ▶ La terapia Dialéctico-Conductual
 - ▶ Los tratamientos basados en Mindfulness
 - ▶ La intervención con Neurofeedback o Biofeedback
 - ▶ El cognitive-training (Entrenamiento cognitivo)
 - ▶ La hipnoterapia
 - ▶ La psico-educación
- Breve descripción de cada una de las propuestas terapéuticas.
- Ejemplos prácticos del contenido y la aplicación de las propuestas con mayor apoyo empírico.