

TENDENCIAS

# 20 Cosas que DEBES saber si sales con alguien que tiene déficit de atención

El Ciudadano · 24 de noviembre de 2015

---



---

## 1. Tienen una mente activa



Simplemente su cerebro no se detiene nunca. El botón de encendido/apagado no existe. Una vez que lo tengas presente, las cosas serán un poco más fáciles.

## **2. Escuchan pero no retienen lo que se les dice**



Una persona con TDA te mira con atención, escucha cada una de tus palabras y hasta asiente con la cabeza conforme conversan, pero a los 5 minutos le perdiste. Su cuerpo está frente a ti pero su mente vaga en cosas como tus labios moviéndose, un cabello fuera de lugar o las llaves que olvidaron en casa...

### **3. Se les dificulta concentrarse en una tarea**

En lugar de mantener la atención en lo que hacen, las personas con TDA se detendrán a observar los colores, la textura de la pared, el insecto que vuela fuera de la ventana, la gotera de la llave del lavabo... Todo los distrae fácilmente.

#### **4. Se vuelven ansiosos con mucha facilidad**

Como pensadores profundos que son, son sensibles a lo que pasa a su alrededor, y sobre-analizan las cosas todo el tiempo. Un lugar muy concurrido y ruidoso puede ser un verdadero infierno para ellos y si ven un segmento del noticiero en el que hablen del último bombardeo en un país lejano, los pone en tensión previa al fin del mundo.

## **5. No pueden concentrarse cuando están agitados o emocionales**

No pueden pensar en nada más si hay algún tema que les preocupa o si están molestos. En circunstancias como estas, es casi imposible para ellos trabajar o sostener una conversación fluida.

## **6. Se concentran con mucha intensidad**

Cuando las puertas de su mente se encuentran abiertas, se sumergen como un buzo lo haría en la profundidad del océano, y alcanzan un nivel de concentración mucho mayor que el promedio de las personas.

## **7. No son capaces de regular sus emociones**

Para una persona con TDA, su emociones son salvajes, fuera de proporción y no pueden ser contenidas. Los cables enredados de sus brillantes mentes hacen que los sentimientos y pensamientos sean difíciles de procesar y necesitan más tiempo para poner sus sistemas en funcionamiento de forma adecuada.

## **8. Tienen dificultades para detener una tarea una vez que comienzan**

En ese océano profundo pueden estar por horas; incluso si están a punto de quedarse sin oxígeno no saldrán por aire hasta que quede el mínimo si están disfrutando el momento.

## **9. Tienen arrebatos verbales**

Como sus emociones son intensas y difíciles de regular, es muy común que les gane el impulso y digan lo que piensen en el momento, aunque después se arrepientan. Es muy difícil que ‘editen’ antes de hablar.

## **10. Tienen ansiedad social**

Al saberse diferentes, por lo general se sienten incómodos en situaciones sociales, porque temen decir algo fuera de lugar, ser considerados tontos o reaccionar exageradamente.

## **11. Son profundamente intuitivos**

Uno de los aspectos positivos para quienes tienen TDA es su extrema sensibilidad, que los lleva a ver más allá de las apariencias. Esto hace que muchos de ellos se desarrollen como creativos, inventores, músicos, escritores y artistas en general.

## **12. Piensan más allá de lo establecido**

Debido a que su manera de pensar es diferente, en la abstracción de su mente encuentran soluciones poco tradicionales a problemas que alguien con pensamiento más concreto no puede ver.

### **13. Son impacientes e inquietos**

Todo es aquí y ahora con ellos, de manera inmediata. Son de las personas que mientras esperan juegan con el cabello, golpean el suelo con los pies o revisan su teléfono una y otra vez. Necesitan estar en movimiento todo el tiempo porque eso los calma.

## **14. Son muy sensibles físicamente**

Cierto tipo de plumas son mas 'duras' que otras para escribir, algunas telas les causan alergia mientras a otras personas no, el colchón es muy blando, la comida tiene otra textura... El ejemplo perfecto del cuento de la Princesa y el frijol.

## **15. Son desorganizados**

En su habitación es común encontrar aquí y allá pilas de papeles, libros y todo tipo de objetos pues es su método preferido de organización. Una vez que el desorden es mucho, se sienten sobrecogidos y deciden comenzar a limpiar. Las personas con TDA tienen que ser cuidadosos para no convertirse en acumuladores y vivir en el desorden total, una tarea por demás difícil porque su cerebro no funciona de modo ordenado.

## **16. Necesitan espacio para moverse**

El movimiento los calma y les da claridad de pensamiento, por eso es frecuente verlos de un lado para otro cuando platican frente a frente o hablan con alguien por teléfono.

## **17. Tienen problemas para recordar cosas simples**

Algo tan sencillo como sacar la basura a cierta hora, comprar la comida del día siguiente o recordar una cita, puede ser un problema. No importa cuantos recordatorios dejes, o que les llenes de papelitos el escritorio o el espejo: su mente siempre estará en otra parte. Por otra parte, recordarán cada frase, comentarios o números de teléfono que escucharon durante el día.

## **18. Hacen muchas cosas al mismo tiempo**

Debido a la contante actividad en sus mentes, una vez que terminan una tarea, están listos para avanzar a la siguiente sin haber terminado la anterior, y mientras más cosas hagan a la vez, mejor.

## **19. Se les dificulta elegir**

Tomar decisiones o realizar tareas a tiempo, por simples que sean, es toda una lucha, y no se debe a que sean flojos o irresponsables, sino porque en su mente hay un mundo de posibilidades y es un problema elegir una.

## **20. Les apasiona todo lo que hacen**

Todo lo que pasa por su mente es vibrante: pensamientos, sensaciones, palabras. Cuando éstos son canalizados en forma adecuada es genial porque ponen corazón y alma en cada cosa que realizan. Son intensos, perceptivos y profundos, y eso los hace adorables.

Fuente: [OK](#)

---

Fuente: [El Ciudadano](#)