

TRASTORNO POR DÉFICIT DE ATENCIÓN Y VIDA ESPIRITUAL

Herramientas prácticas para disfrutar más



Carlos Chiclana Actis; Ana López Estrada; Lorena Heredero Cañada; Gabriel Serrano Romero;
Blanca Fiter Martín; Borja López Crespo; Gema Chenoll Fernández; Esther García Lanzas. Diseño: Paula Rodríguez Arellano

© Biblioteca de Salud Mental

© Carlos Chiclana Actis; Ana López Estrada; Lorena Heredero Cañada; Gabriel Serrano Romero; Blanca Fiter Martín; Borja López Crespo; Gema Chenoll Fernández; Esther García Lanzas.

© Paula Rodríguez Arellano

Diseño: Paula Rodríguez Arellano

ISBN: 978-84-09-78521-6

Queda permitida la reproducción total o parcial de este texto siempre con la cita correspondiente: Chiclana-Actis C., López Estrada A., Heredero Cañada L., Serrano Romero G., Fiter Martín B., López Crespo B., Chenoll Fernández G., García Lanzas E.(2025). Trastorno por Déficit de Atención y vida espiritual. Herramientas para disfrutar más. Biblioteca de Salud Mental.

Índice

Herramientas prácticas para la vida espiritual de personas con TDAH	4
1.- Cómo aprovechar este informe con las tres gracias	4
2.- Con mente de victoria y cultura del éxito	7
3.- Líneas generales para fundamentar la vida espiritual si tienes TDAH	13
• 1.- Dejar a Dios que sea Dios	13
• 2.- Comprender qué me ocurre a mí en particular.....	14
• 3.- Dios sólo sabe contar hasta uno	15
• 4.- Todo un Dios enamorado de todo mi yo	15
• 5.- Mi normalidad es mi normalidad	16
• 6.- Hacer del limón limonada	17
• 7.- Trátate con amabilidad y comprensión	17
• 8.- Conoce tus dificultades y tus capacidades en particular	19
• 9.- Son síntomas no fallos morales	20
4.- Para facilitar que el acompañante espiritual pueda acompañar mejor	21
5.- Herramientas para facilitar centrar los sentidos internos	27
• 1.- Tener un mapa de situaciones, estados y limitaciones que potencian las dificultades	27
• 2.- Si es de Dios, contemos con Dios	28
6.- Herramientas para facilitar centrar los sentidos externos	29
7.- Herramientas para afrontar dificultades durante la oración vocal	32
8.- Herramientas para afrontar dificultades durante la oración mental	33
9.- Herramientas para afrontar dificultades en la contemplación	37
Anexo 1.- Recursos para conocer mejor el TDAH	39
Ser positivo ante el TDAH: también hay cosas buenas, no te las pierdas	43
Anexo 2.- Dificultades que encuentran las personas con TDAH en su vida espiritual	45
Pregunta 1. ¿Qué dificultades encuentras habitualmente en tu vida espiritual?	45
Pregunta 2. ¿Aparecen siempre o en circunstancias particulares?	47
Pregunta 3. ¿Has observado si están influidas por algún factor concreto, por ejemplo: estar sólo o con más personas, estar quieto o en movimiento, utilizar libros o audios, seguir una meditación guiada, la hora del día en qué rezas, ¿etc.?	48

Pregunta 4. ¿Cuáles son tus distractores internos en la práctica espiritual?	49
Pregunta 5. ¿Cuáles son tus distractores externos en la práctica espiritual?	51
Pregunta 6. ¿Has experimentado alguna dificultad en particular para la oración vocal?	52
Pregunta 7. ¿Has experimentado alguna dificultad en particular para la oración mental?	53
Pregunta 8. ¿Has experimentado alguna dificultad en particular para la contemplación?	54
Pregunta 9. De las dificultades expuestas en las preguntas anteriores ¿cuáles atribuyes directamente al TDAH?	55
Pregunta 10. ¿Consideras que el TDAH aporta algo positivo y favorable en tu vida interior y en tu relación con dios? ¿El TDAH te lo facilita de alguna manera (por ejemplo: ¿creatividad, apasionamiento, ingenio, etc.?.....	56
Pregunta 11. En tu experiencia: ¿has sido comprendido en el acompañamiento espiritual? ¿Han sabido integrar tu sintomatología TDAH en el proyecto de vida personal?	58

Anexo 3.- Herramientas propuestas por los participantes para afrontar las dificultades generadas por el TDAH

1.- Herramientas generales para afrontar las dificultades y comprenderse	59
2.- Herramientas para detectar las situaciones de mayor dificultad y aceptarlas	63
3.- Herramientas para facilitar la conexión personal durante la oración vocal y mental	67
4.- Herramientas para afrontar los distractores internos	70
5.- Herramientas para disminuir los distractores externos	73
6.- Herramientas para las dificultades en la oración vocal	77
7.- Herramientas para las dificultades en la oración mental	79
8.- Herramientas para la contemplación	82
9.- Relación de las dificultades encontradas en la vida espiritual con el TDAH	84
10.- En qué favorece el TDAH la vida espiritual	88
11.- Para que los acompañantes espirituales hagan mejor su tarea con personas con TDAH ..	94

Herramientas prácticas para la vida espiritual de personas con TDAH

1.- Cómo aprovechar este informe con las 3 gracias

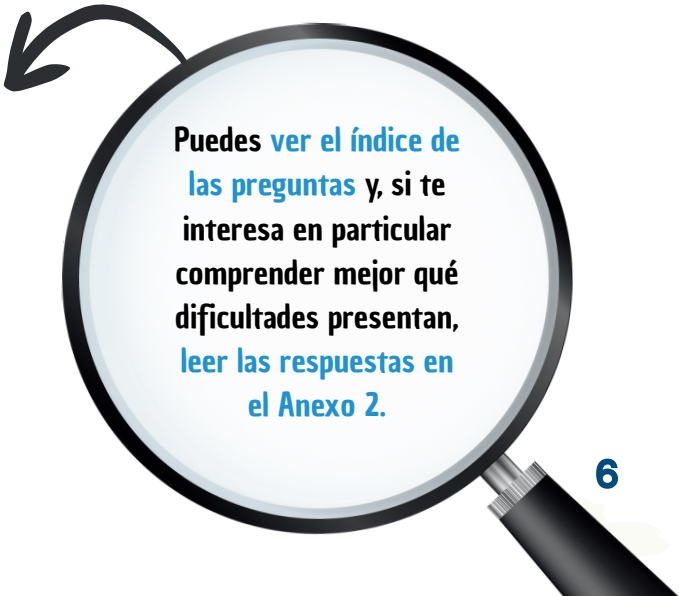
Presuponemos que si estás leyendo este documento es porque tienes TDAH o quieres ayudar a alguien que lo tiene, ya sea como amigo, familiar, acompañante espiritual o profesional. Por esa razón consideramos que ya conoces el trastorno y, por tanto, no lo vamos a explicar. [Si necesitas conocerlo más, tienes referencias en el Anexo 1.](#)



En esta guía proponemos [herramientas para mejorar la vida espiritual de personas con TDAH que viven la fe católica.](#)

Para considerar qué herramientas podrían ser necesarias, preguntamos primero a 30 personas adultas con TDAH, 15 hombres y 15 mujeres, qué dificultades encontraban habitualmente en su vida espiritual ([Anexo 2](#)).

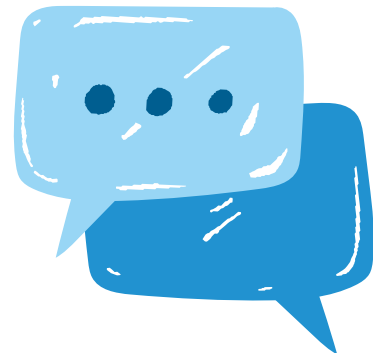
Posteriormente, tras recoger toda la información, [aglutinamos las principales dificultades y preguntamos nuevamente a 30 personas con TDAH](#) qué hacían para afrontar las dificultades referidas.



Puedes [ver el índice de las preguntas](#) y, si te interesa en particular comprender mejor qué dificultades presentan, [leer las respuestas en el Anexo 2.](#)

De nuevo, teníamos **múltiples y variadas respuestas** (Anexo 3) que hemos integrado con nuestro conocimiento como profesionales de la salud mental y la experiencia de acompañar en la clínica a personas con TDAH.

A continuación, tienes **las herramientas dispuestas** de un modo que nos parece que puede ayudar a utilizarlas mejor, **junto con algunos comentarios literales de participantes en el estudio.**



En el **Anexo 3** puedes leer todas las respuestas agrupadas en las categorías que nos parecieron más significativas al equipo investigador.

Sugerimos que leas lo que te interese, lo que llame tu atención porque es similar a lo que tú experimentas, que tomes las ideas que consideres que te pueden ayudar y las que no deséchalas y ya está, no pierdas el tiempo con juicios críticos

¡Cada persona con TDAH es tan diferente!



Disfruta de lo que puedas obtener de este informe y hazlo con las

3 GRACIAS :

- Con **la Gracia de Dios** para que te ilumine si a Él le parece oportuno;
- Con la **gracia del sentido del humor** porque en la vida de una persona con TDAH ocurren acontecimientos que tienen mucha gracia, y si son la vida de relación con Dios, es bastante probable que el Señor se ría contigo;
- Con **la gracia que tenéis las personas con TDAH**, esos dones y cualidades que os hacen particularmente atractivos.



2.- Con mente de victoria y cultura del éxito

Las personas con TDAH suelen ser optimistas y la mayoría de las participantes indicaban que el TDAH también les ayudaba en su vida espiritual gracias a la mayor intensidad emocional y sensibilidad para lo espiritual, la creatividad, la capacidad para imaginar o visualizar, y la humildad para recomenzar.


"Talentos creativos que, de forma pasional, creo que Él a veces se alegra de que disfrutemos y demos a conocer, pues hablan de la alegría, la vibrante belleza, la pasión, la complejidad aparentemente irracional en su sencillez divina objetiva, de su sentido del humor y de su bondad en su perfección divina y humana"

"La falta de constancia viene compensada con una profundidad enorme, puntual no estable, pero veo que alcanzo una relación personal con Dios, a mi modo, más intensa que otras personas con las que me rodeo y hablo. Me ayuda a conectar con Dios de manera más profunda, a descubrir que lo importante es dejarle hacer a Él (...) y enamorarme más de Dios, a vivir ese amor de manera más real y a cuidarlo (...) que otros no tienen por tener un amor más "frío" o más racional"




Te animamos a que leas y trabajes todas estas ideas con mente de victoria, con la cultura del éxito como bandera y con la naturalidad de saber que **quienes tienen TDAH tienen también unas fortalezas y capacidades particulares que otras personas no tienen.**

Algunos participantes de nuestro estudio consideran que no les aporta nada en su vida espiritual y que sólo genera desorden y dificultades. Si tú eres de los que así lo experimenta, a ver **si las vivencias de otros te animan a verlo con una nueva perspectiva**



"Sí, creo que el TDAH ha aportado muchas cosas positivas en mi vida. No sería quien soy ni hubiese llegado a donde he llegado si no tuviera TDAH. También me ha traído muchos problemas y muchos disgustos."



"También me lleva a ser más niña y a vivir el abandono porque hay veces que no queda más remedio, solo tengo mis limitaciones, incapacidad y no puedo hacer nada más que abandonarme y decirle que ya sabe lo que hay, que me ha hecho así y así me quiere, ya sabe los esfuerzos que hago por hacer las cosas bien y que esto es todo lo que puedo. Personalmente, no siento que aporte mucho, excepto la oportunidad de ofrecerlo a Dios."

El TDAH podría ayudarte por tanto a desarrollar una **mayor aceptación de la realidad sobre ti mismo**, a ser humilde en ese fastidio que pueden producir algunos síntomas. También a disponer para la vida interior una **mayor sensibilidad, creatividad, capacidad para imaginar e inocencia** para afrontar la relación con Dios.




"En mi predicación (soy sacerdote) a menudo la gente refiere que puedo captar la atención de mis oyentes (lo dicen ellos) más que otros predicadores. Suelen destacar que predico de manera distinta, un poco intensa, pocos silencios, pero muy narrativa: historias que conectan con textos que conectan con ideas que conectan con afectos que enlazan con otra historia. La gente acaba recordando bien sobre qué han meditado. Ahí, cuando predicó no me distraigo."


"A mi parecer, hay circunstancias en las que me ayuda esa impulsividad mental positiva cuando afronto épocas de mayor monotonía. A mí me ayuda en la creatividad con Dios. También creo que me ayuda a tener más imaginación en la vida interior, una relación muy íntima y personal con Dios, que veo que mucha gente de mi alrededor le cuesta de entender."



Se percibe también una más fácil capacidad para conectar con lo trascendente, sensibilidad tanto para percibir a Dios como las necesidades de los demás.




"Creo que, por el TDAH, tengo una alta sensibilidad por lo positivo y negativo, y a darme cuenta que el único camino es Dios, me hace profundizar mucho más en todo lo que tiene que ver con lo espiritual."



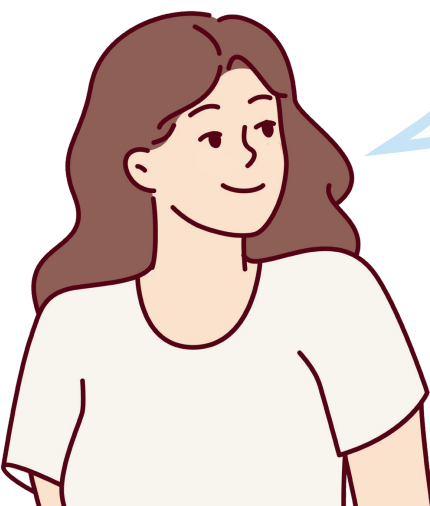
"Reflexionando ahora sobre el TDAH, hay algunas cosas que pueden favorecer mi espiritualidad como la mayor intensidad emocional (que a veces es un poco excesiva), la mayor sensibilidad para lo espiritual, la mayor sociabilidad (aunque a veces pienso que hablo demasiado y debería ser más recatado) y la mayor imaginación."

En esta línea de conexión con los demás, muchos perciben en sí una mayor capacidad para crear comunidad, generar lazos y comprender a los otros.

Aunque se puede etiquetar a las personas con TDAH de perezosas y descuidadas, también se podría percibir su resiliencia, proactividad y fortaleza, desarrolladas en tantos años de lucha constante.



"En concreto a la práctica espiritual, el TDAH aporta la habilidad de hacer comunidad, de querer hacer cosas nuevas siempre, de tratar de ayudar y colaborar, de vivirlo más intensamente. Añadir que mi párroco, la persona más increíble que he visto en mi vida (un ángel en la tierra) que realiza miles de actividades para ayudar a la gente es TDAH de manual. Si no lo fuera no hubiese hecho ni la mitad de lo que ha hecho. Cariñoso; ayudar a las personas necesitadas; empático."



"Me identifico mucho con cada uno de ellos. Sobre todo, en mi vocación como maestra, en el trato humano, hace que me sienta mejor cristiana ya que mi vida interior se enriquece muchísimo cada día con cada gesto de entrega, cariño, comprensión y ayuda que tengo con mis alumnos y sus familias.

Me pasa igual como madre o esposa, aunque la confianza, a veces, da asco creo que desde que tomo la medicación tengo una capacidad de anticipación más ordenada, lo que hace que pueda estar en casi todo y con todos sin remordimientos, ansiedad o estrés por no llegar.

Por lo tanto, doy muchas gracias a Dios por haber puesto en mi vida a profesionales que me han hecho ser una mejor esposa, madre y maestra con TDAH."

"A mí me parece que mi mayor sensibilidad y emocionalidad si suman a la vida interior, pero para esto también hay que ser muy flexible y bastante jeta para pasar de los juicios que puedan hacer otro y tú mismo.

Me parece que la espontaneidad es buena y que la continua insatisfacción tiene tantas consecuencias negativas, pero también positivas."



Aportaciones positivas del TDAH a la vida espiritual



Ser quien soy de manera particular

Humildad. Aceptación. Fortaleza. Sensibilidad. Valentía. Inteligencia. Flexibilidad cognitiva. Inocencia. Creatividad. Capacidad para imaginar. Resiliencia. Trascendencia.



Trascendencia y espiritualidad

Mayor sensibilidad para percibir a Dios. Capacidad para salir de uno mismo, trascender. Mayor sensibilidad para lo espiritual.



Inteligencia emocional y ética

Reflexividad. Fortaleza. Resiliencia. Compromiso. Valentía. Voluntad dirigida al Bien. Generosidad. Altruismo. Empatía.



Creatividad

Capacidad para imaginar. Originalidad. Ingenio. Innovación Inteligencia. Flexibilidad cognitiva. Inquietud. Apertura a la experiencia. Sensibilidad artística.



Comprensión Interpersonal

Mayor sensibilidad para comprender cómo está el otro (capacidad de mentalización). Empatía. Funcionalidad social. Habilidades sociales.



Generar comunidad

Competencias comunicativas. Habilidades sociales. Carisma. Espontaneidad. Naturalidad. Proactividad. Funcionalidad social.



Proactividad y voluntad

Proactividad. Voluntad orientada al Bien. Compromiso. Fortaleza. Resiliencia.



Mayor sensibilidad

Reflexividad. Sensibilidad artística. Capacidad de asombro. Empatía. Mayor sensibilidad para comprender cómo está el otro (capacidad de mentalización). Mayor sensibilidad para percibir a Dios. Mayor sensibilidad para lo espiritual.

3.- Líneas generales para fundamentar la vida espiritual si tienes TDAH

Aunque se puede etiquetar a las personas con TDAH de perezosas y descuidadas, también se podría percibir precisamente su resiliencia, proactividad y fortaleza, desarrolladas en tantos años de lucha constante.

1.- Dejar a Dios que sea Dios

Dios es mucho más grande, magnánimo, poderoso, amoroso y misericordioso que cualquier alteración del neurodesarrollo, así ¿es que se ha empequeñecido su brazo y no es capaz de superar nuestro TDAH?



"Pese a todas las dificultades anteriores nunca he dudado de que mi búsqueda de Dios y de la Verdad es sincera y de que mi vida depende de Él y que yo estaba en su Presencia. Puedo decir que siento su Presencia de modo habitual y mucho mejor que cuando me paro o pauso a hacer alguna práctica de oración.

Yo me encuentro a Dios más fácilmente bailando o trabajando que pausada y concentrada en silencio intentando conectar con Él sola.

Muchas veces he pensado que si ya tengo esa conexión más constante para que debo pararme y para que debo dedicar un tiempo solo para eso.

Yo si siento que formo parte de Dios en el día. Es más, creo que Dios, el 90% de las veces que me ha hablado en el corazón, más intensa o más claramente, han sido en medio de trabajo, gestiones, por la calle, etc. Y los mejores pensamientos o propósitos no han esperado a que yo me

parase a hacer algún acto de piedad. Siempre pensé que ya Dios sabe cómo soy y se adapta a mí. Me cuadra este modo de actuar de Dios."



2.- Comprender qué me ocurre a mí en particular

El TDAH por ahí suelto no existe. Existen las personas concretas, con vidas reales y específicas, con unos síntomas concretos que tienen unas consecuencias específicas en mi vida personal, familiar, laboral, social y espiritual. Así, si quiero tener una vida amorosa con Dios y permanecer en el amor y seguir a Cristo que me ha mirado a los ojos y me ha dicho sígueme, me interesa conocer quién soy yo y cuáles son mis síntomas de TDAH, y comprenderlos y aceptar que cuando Dios me mira y cuenta conmigo.

"El cómo hayas vivido el TDH marca profundamente toda tu vida interior, que es diferente al común (estadísticamente hablando) de los mortales. ¿Ventajas de TDH?, pues que como habitualmente eres como un niño hiperactivo con los pañales sucios, no te queda más remedio, para sobrevivir, que agarrarte a la pernera de tu Padre y la falda de tu Madre. ¿Desventajas? El sentido de culpa patológica, la autoestima por los suelos y la incomprensión absoluta del concepto de moralidad y ascética tradicionales."



"Creo que a todo el mundo le cuesta, pero a nosotros más. Entiendo que todos tienen distracciones y la oración es una lucha, pero para alguien con TDAH es una lucha mayor porque las distracciones son más frecuentes, y es más fácil estar preocupado o tenso."

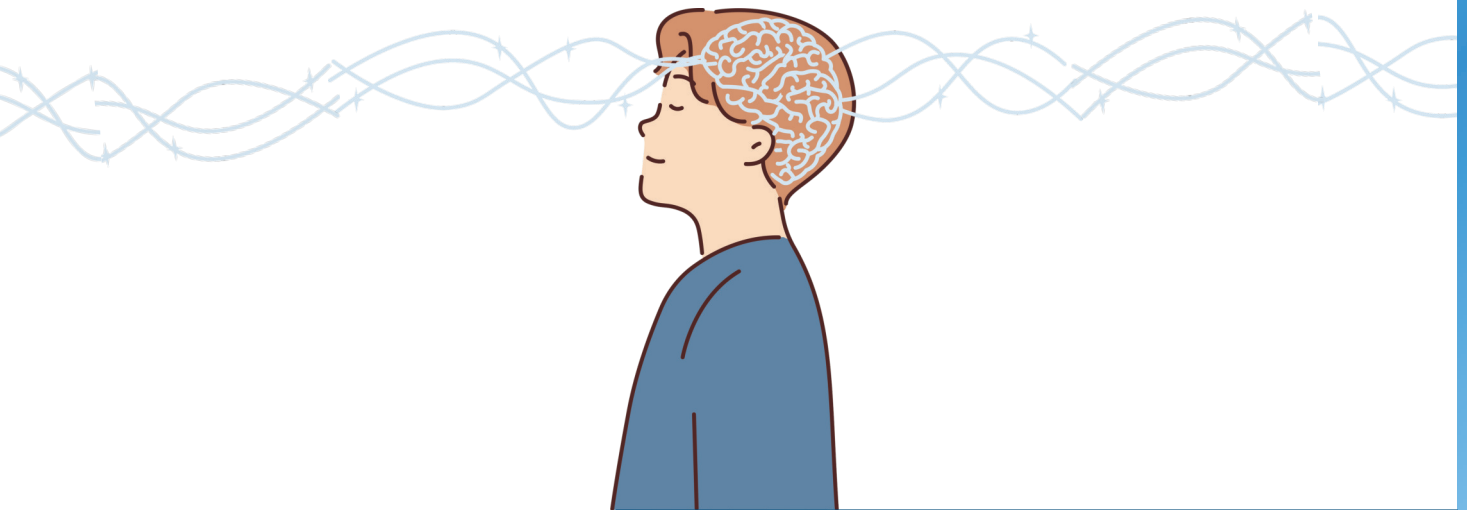


3.- Dios sólo sabe contar hasta uno

Dios no está comparándote con el de al lado, con el metro de la puntualidad, no se molesta por los olvidos, sabe ir contigo a pasear por la calle cuando no aguantas sentado en un banco de la capilla, aprecia todas tus capacidades, te ama, quiere y mimar porque eres su hijo amado, comprende tus olvidos, se ríe con tus ocurrencias y meteduras de pata.

"O sea, cuando tiendo a ver las cosas que no salen bien, en vez de machacarme interiormente, intento cambiar la perspectiva y dar gracias por otras cosas (que siempre las hay). Esto da más paz. Y, por otro lado, intentar ver la mirada de Jesús hacia mí,

que en el fondo es Dios mismo quien me ha creado, deseado, amado y soñado así, con estas limitaciones."



4.- Todo un Dios enamorado de todo mi yo

Así es, Dios ama todo tu yo, todos y cada uno de tus síntomas de TDAH son amados por Dios, así que tu tarea está más en descubrir tu propia identidad en Cristo que en hacer cosas, tareas, llegar a metas o conseguir objetivos misioneros.



5.- Mi normalidad es mi normalidad

La realidad obliga a doblegarse ante ella y si tienes TDAH, tienes TDAH. Esta es tu normalidad, tu realidad, como Dios te ama, lo que tienes a diario para estar con él, ser santificado, santificarte y santificar a los demás. No te rebeles contra tu realidad y tu normalidad.



6.- Hacer del limón limonada

El ser humano tiene una gran capacidad para sacar beneficio de la adversidad y Dios es especialista en hacerlo de esta manera, así que en las dificultades que te acarrea el TDAH tienes una gran oportunidad para crecer como persona amada por Dios.

"Procuro, lo hago menos de lo que me gustaría, convertir las dificultades en temas de mi oración, sobre todo, cuando se trata de distracciones."

"Trato de convertir las preocupaciones o distracciones en el tema de la charla con Jesús."

"Convertir la oración mental en una conversación con Jesús lo más natural posible, para hacerla cercana y que la cabeza esté trabajando y no se escape a otra cosa. Y si se escapa al trabajo o a algún problema, convertir eso en el tema de conversación con Jesús"



7.- Trátate con amabilidad y comprensión

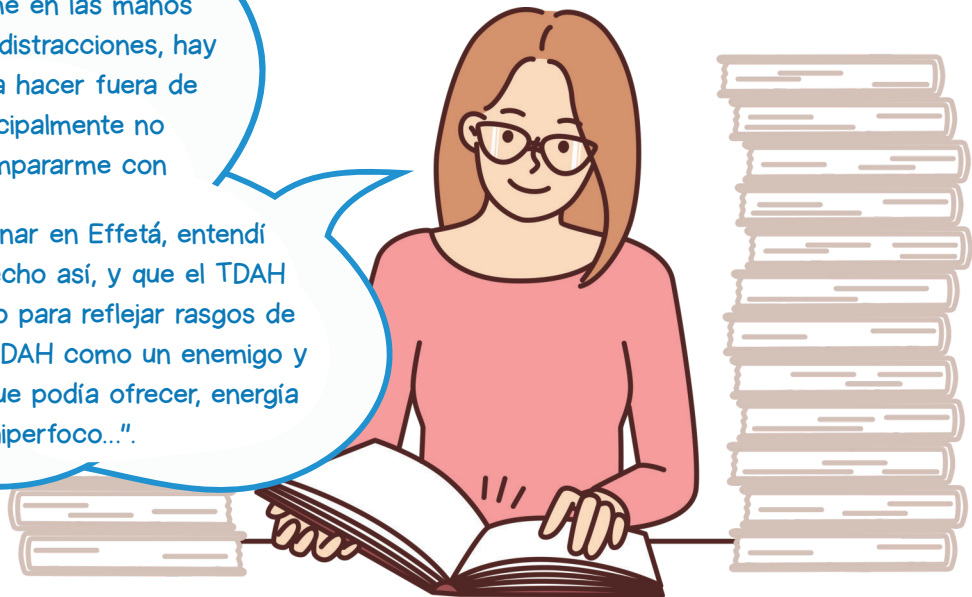
¿Cuál es el acto más potente de la voluntad? Probablemente sea la aceptación. Podemos preguntar a María, "hágase en mi según tu palabra", o a Jesús, "aparte de mi este cáliz, pero no se haga mi voluntad sino la tuya", o a José, todo el día de un lado para otro llevando a María y al Niño. Así, puedes tomar la aceptación como bandera y lema de tu vida espiritual y, en consecuencia, tratarte con misericordia, amabilidad y comprensión.

"Lo siguiente es aceptar esto que tengo y ya sé el motivo por el que fallo tantas veces. La herramienta sería la aceptación y aceptar mi Cruz. Me siento en un banco de la Iglesia y le digo al Señor: aquí estoy, que bien estamos, ¿no? Esa visión. De abandono me quita el sentimiento de culpa y el agobio por ser un inútil."



"Abandonarme en las manos de Dios. Para las distracciones, hay poco que pueda hacer fuera de aceptarlo. Principalmente no culparme ni compararme con

los demás. Tras caminar en Effeté, entendí que Dios me había hecho así, y que el TDAH también es necesario para reflejar rasgos de Dios. Dejé de ver el TDAH como un enemigo y vi todo lo positivo que podía ofrecer, energía extra, hiperfoco...".



"No te puedes ver como un ser enfermo. Tienes que tratar de ser consciente de cuáles son tus debilidades y cuáles son las características propias de un TDAH que puedes utilizar a tu favor. Somos bombas de relojería que bien direccionados podemos llegar muy lejos".



Herramientas para trabajar la aceptación



Comprender que tienes TDAH y aceptar la realidad

Psicoeducarse: conocer la sintomatología y la psicopatología. Comprender que todos poseemos estas dificultades, pero en personas con TDAH se intensifican. Identificar los estímulos detonantes. No compararse. Normalizar. Medicación.



Saber que hay dificultades de la vida espiritual que son síntomas, no fallos morales

Redefinir la sintomatología: Comprender las dificultades como síntomas, no pecados. Evitar el juicio moral injusto y desproporcionado. Trabajar la emoción de la culpa. Construir un criterio moral y espiritual ajustado. Respaldarse en relaciones sanas. Dirección espiritual. Practicar la espiritualidad sin pretensiones de "perfección".



Conocer mis dificultades concretas

Trabajar el autoconcepto: Autoconocimiento. Establecer objetivos adecuados. Conocer la sintomatología más prevalente a nivel personal. Identificar los estímulos detonantes. Reconocer estímulos que palién la sintomatología (momentos del día, hábitos...). Evitar estrategias que no funcionan a nivel personal (basadas en estímulos detonantes). Crear un ambiente favorable (basado en estímulos que palién la sintomatología). Reconocer las comorbilidades (depresión, ansiedad, obsesiones) y sus respectivas dificultades. Conciencia de rutina. Medicación.

8.- Conoce tus dificultades y tus capacidades en particular

Al igual que cualquier persona, tú tienes tus propias dificultades, y tu TDAH se expresa en ti de una determinada manera, de acuerdo con tu inteligencia, tu personalidad, tus experiencias de vida, tu formación, tu acceso precoz o tardío a tratamiento. Conocer bien cómo se expresa en ti el TDAH, qué dificultades te genera y qué capacidades te facilita, será una vía natural para quererte mejor, tratar con más naturalidad con Dios y disponerte para crecer naturalmente.

"La inconstancia y la dificultad para coger hábitos es algo que me ha hecho mucho daño, se me diagnosticó mayor y siempre me he sentido recriminada y sin capacidad para crecer, dar la talla. Desde que he sido consciente y en la terapia me van ayudando a ser conocerme y se me va explicando el porqué de lo que me pasa, por qué tengo dificultad para ser constante, mala gestión del tiempo, la impulsividad... todo lo que dice la pregunta, me ayuda expresar lo que me pasa, explicar los porqués y explicar cómo me ayuda ir poco a poco, de todos modos, no es tan fácil porque no siempre se hacen cargo."

"Básicamente me paso los ratos de oración, lectura o breviario volviendo a prestar atención. Con mucha calma. No me frustra. Sé que soy así. Volver a prestar atención. Con intentar vivir el aquí y el ahora, ya tengo mucho ganado, no llevar la cabeza a lo que venga después."



9.- Son síntomas no fallos morales

Podría ocurrirte que luches con planes ascéticos o remedios sobrenaturales contra cuestiones que son síntomas y que piden una atención médica o psicológica. De ser así traería consigo frustración, sentimiento de culpa, indefensión y desesperanza, así que a Dios lo que es de Dios y al César lo que es del César.

"En concreto, en mi espiritualidad tenía mucho peso el gestionar los talentos, es decir, hacer muchas cosas para hacer fructificar los talentos que Dios me ha dado (pereza). Además, conocerme mejor hace que identifique más fácilmente problemas y busque soluciones. Por ejemplo, los olvidos constantes los achacaba antes a la falta de sueño o a la edad. De la misma forma, las dificultades para irme a dormir (aun estando agotado) no las entendía y no sabía cómo solucionarlas. Esa visión me generaba frustración y angustia ya que como soy incapaz de hacer determinadas cosas, tenía un excesivo sentimiento de culpa. Ahora trato de centrarme en mis intenciones y el amor que pongo en las cosas que hago, en vez de contar cuántas cosas hago."



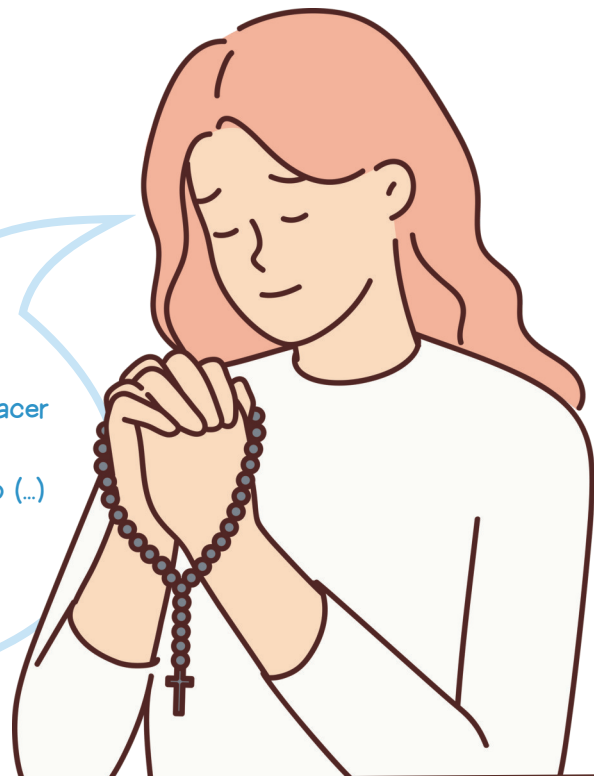
"A mí, personalmente me da mucha paz, el saber que tengo diagnosticado el TDAH y que éste, es un factor real que influye en mi vida espiritual. Antes no me entendía, me frustraba y me machacaba interiormente."



4.- Para facilitar que el acompañante espiritual pueda acompañar mejor

Lo primero sería escoger bien quién te va a acompañar. Además de que tenga claro que su tarea es ayudarte a conocer más a Cristo, y no que "hagas cosas", facilitará su tarea que tenga mente abierta, sentido del humor, flexibilidad y firmeza a la vez.

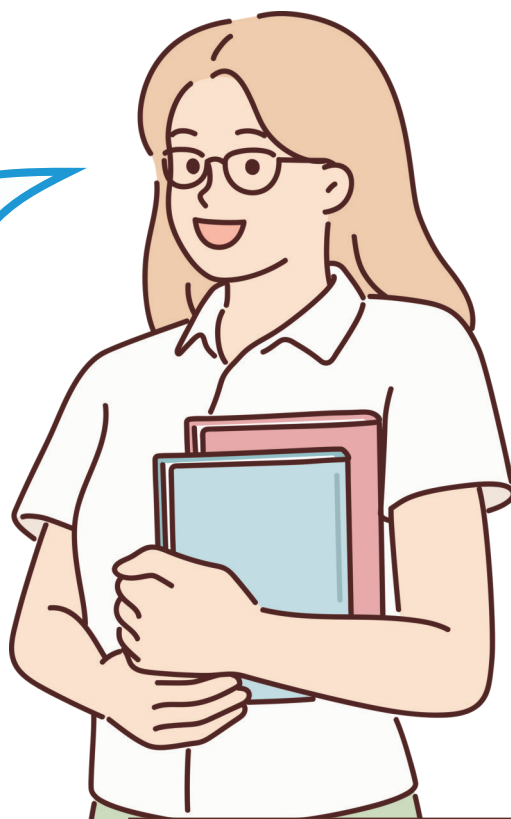
"La falta de constancia viene compensada con una profundidad enorme, puntual no estable, pero veo que alcanzo una relación personal con Dios, a mi modo, más intensa que otras personas con las que me rodeo y hablo. Me ayuda a conectar con Dios de manera más profunda, a descubrir que lo importante es dejarle hacer a Él (...) y enamorarme más de Dios, a vivir ese amor de manera más real y a cuidarlo (...) que otros no tienen por tener un amor más "frío" o más racional"



Una estrategia concreta podría ser compartir con el acompañante este informe y aprovechar para compartir tus dificultades, las que él tiene, cómo podéis mejorar la relación de acompañamiento, si comprende el TDAH, si sabe diferenciar síntomas de actitudes o disposiciones espirituales, si comprende que tu alma no es tu cerebro y que Dios es mucho más grande que una alteración en el neurodesarrollo.

Aunque algunas personas consideran que es mejor no decir que tienes TDAH, probablemente esto es consecuencia de malas experiencias que indican que no era la persona adecuada para el acompañamiento.

"No es sido comprendida en absoluto porque siempre me ha acompañado personas rígidas y pegadas a la letra de la ley. Yo no me he sentido muy comprendida, la verdad, hasta que un médico me ha dado un diagnóstico".

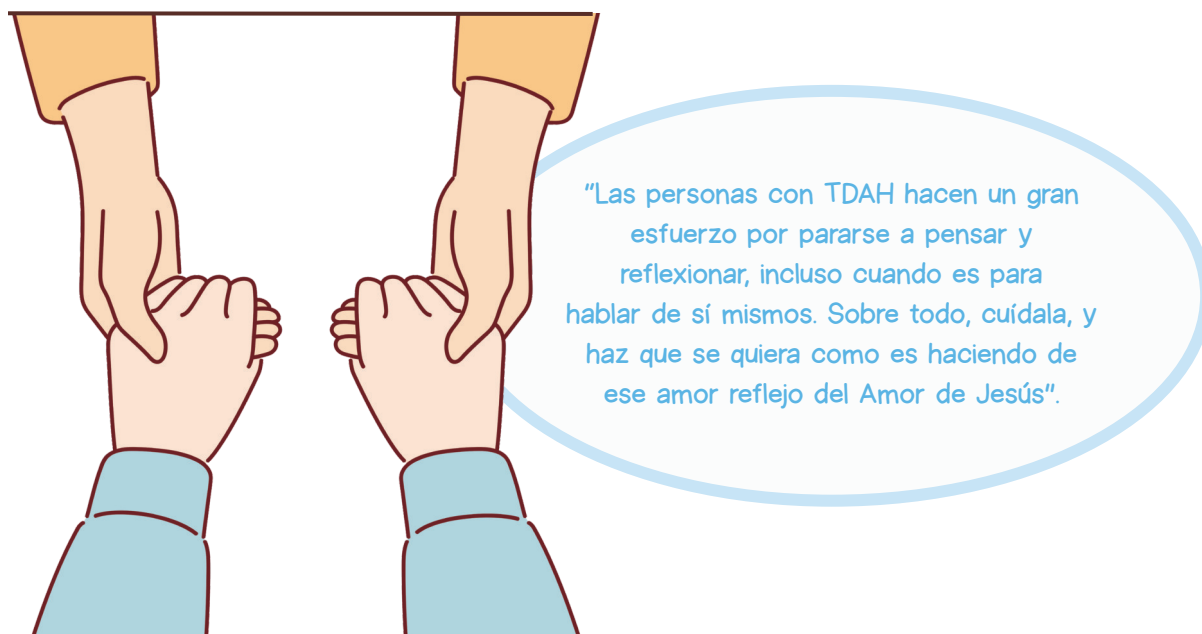


Lo lógico es que quien nos acompañe conozca que tenemos TDAH y pueda orientarnos en la realidad real de nuestra vida, y facilitar que el alma baile en esa pista de baile que organiza nuestro cerebro con sus peculiares formas de pensar, sus variaciones emocionales y su sensibilidad.

"Un acompañante espiritual para que pueda ayudar lo primero que debe hacer es conocer este trastorno. Qué dificultades conlleva, a qué puede afectar en el día a día, qué sintomatología presenta en quién lo padece, qué necesidades tiene."



La mayoría de los participantes refieren que les ayuda especialmente ser comprendidos y que esa comprensión tenga manifestaciones concretas.



Así, que el acompañante muestre disposición para entender qué es el TDAH y cuáles son los síntomas concretos en esa persona, con humildad para aprender. Que se muestre empático con lo que ocurre realmente, a veces difícil de comprender desde fuera, que acoja y acompañe en la propia realidad sin juicios morales sobre lo que son síntomas no elegidos voluntariamente

"Que respete y acompañe, no que riña y obligue. Siempre me he sentido muy bien acompañada y comprendida, porque nunca he expresado espiritualmente a la persona con TDAH, sino a la persona con una necesidad de acompañamiento, con sus virtudes, sus pecados y defectos."



Para esto, puede ayudar ir a la par con la terapia y, si fuera posible, coordinarse con el terapeuta, y aprovechar herramientas psicológicas que se aplican a otras áreas como el trabajo, el cuidado de la familia, las tareas domésticas, la planificación y organización en general, para el desarrollo y crecimiento en la vida espiritual.



"A mi me ayuda mucho explicar a quién me acompaña, lo que voy aprendiendo en la terapia para que ella también vaya aprendiendo y sepa cómo ayudarme (esto sirve si la persona que tiene TDAH es plenamente sincera consigo misma y con quién la escucha). Le diría que se interese especialmente por esos temas."

En líneas generales sugieren que el acompañante facilite la dirección con firmeza en las referencias y con mucha holgura en los modos, para poner unas expectativas y unos objetivos que vayan acompasados con los modos particulares de esa persona.

A fin de cuentas, piden que sean buenos acompañantes espirituales, que escuchen y acojan y que promuevan el seguimiento espiritual de Jesucristo y no la ejecución de unas acciones, unos planes o unos modos que pueden ser camino fijo y lineal y adecuado para muchos, pero no para alguien con otro modo de percibir la vida.

"A un acompañante espiritual yo le diría que:

- Me escuche y pregunte lo que no comprenda con naturalidad y con humildad, pero no con la sorpresa de quien le asusta la diversidad o la considera inferior.
- Que no haga una reinterpretación de lo que yo le confió, pienso, veo o entiendo. Él no es el traductor ni el intérprete de Dios si no una ayuda para que yo pueda entender a Dios y, como consecuencia, vivirlo. Tiene que ser mi amigo, no mi juez.
- Que si es un inseguro mejor que renuncie a ser mi acompañante. Porque plasmará su inseguridad en mí y querrá controlarme.
- Que no me dé órdenes, ni sea tajante. Que sus palabras sean amables y su gesto también.
- Mi descanso es importante y necesario, no una falta de fortaleza o de sacrificio.
- Que sepa que, aunque me sobre emoción no significa que me falte. Razón como capacidad de raciocinio, inteligencia."



A la par que esa flexibilidad y magnanimidad para que el camino sea ancho, piden que se les acompañe en lo concreto y en lo particular de los síntomas del TDAH.



"En mi caso es fundamental ser muy concreto en las cosas, así pierdo mucho menos tiempo, tratando de entender lo que realmente se quiere, sobre todo porque a veces uno está más bajo de ánimo y lo que era un piropo, se puede mal interpretar."

Con paciencia para continuar en la tarea y comprender los fallos, los olvidos, el desorden, la aparente falta de interés, las variaciones emocionales.

"A veces empiezan tratando de ser comprensivos, pero tengo la impresión de que, con el tiempo, van perdiendo un poco la paciencia. Paciencia para recordar las cosas. Otras veces la persona a manifestado cansancio de mis luchas (sobre todo de derrotas) hartura de mis preocupaciones o enredos mentales, o de mi estado de ánimo bajo o deprimido. ¿Y no estaré yo más harta?"



Herramientas para un mejor acompañamiento espiritual



Comprender y manifestar la comprensión

Comprender y entender las dificultades que acarrea el TDAH. Empatía. Escucha activa. Humildad para aprender. Preguntar con discreción y humildad. Acoger con empatía los síntomas internos (pensamientos, emociones, sentimientos). Acompañar por encima de imponer. Escuchar antes de hacer un listado de recomendaciones. Cultivar en el acompañado una motivación intrínseca. Dejar que el acompañado construya activamente su espiritualidad. Evitar el juicio moral espiritual. No reñir. No etiquetar ni encajonar. No comparar con otros procesos. Atender a la necesidad de descanso. Si se manda alguna pauta psicológica, que esté respaldada por la ciencia y por un profesional. Trabajarse psicológicamente de forma previa a acompañar espiritualmente. Ser flexible, abrirse a la experiencia y no acotar la búsqueda de Cristo a un único camino. Hacer partícipe al acompañado del incondicional amor de Dios. Comprender el verdadero sentido del acompañamiento espiritual.



Acompañar en síntomas concretos

Poder explicarle al acompañante los síntomas del TDAH. No tratar de resolver los síntomas con medios espirituales o sobrenaturales. Ir a la par con la terapia y aprovechar lo que allí se trabaja para aplicarlo también en la vida interior. Aprovechar los síntomas para la relación con Dios, es lo que hay para vivir. Ayudar en el proceso de aceptación. Partir de la dificultad que se tiene y ayudar a poner los medios.



Ayudar en lo concreto

Ser conciso a la hora de dar las pautas y direcciones.



Orden

Facilitar la coordinación y orden para quedar. Iniciativa para agendar la próxima cita. Recordar la cita poco antes de que se dé.



Paciencia

No escandalizarse. Autogestionarse emocionalmente. Ser paciente y esperar. Amabilidad.



Ir a la par con la terapia

Tener en cuenta las indicaciones terapéuticas e integrarlas en el acompañamiento



Poder explicar lo que se necesita

Conocer el trastorno

Conocer síntomas y manifestaciones. Humildad para aprender. Que conozca y comprenda las emociones y la dificultad para regularlas.

5.- Herramientas para facilitar centrar los sentidos internos

La mayoría ha observado que las dificultades aparecen siempre o casi siempre o muy frecuentemente, aunque también sólo en circunstancias particulares (determinados estados emocionales o acumulación de tareas).

1.- Tener un mapa de situaciones, estados y limitaciones que potencian las dificultades

Una tarea que ayudará es detectar bien cuáles son las situaciones que a ti te dificultan o facilitan la vida espiritual, qué estados emocionales te afectan positiva o negativamente, y qué limitaciones habituales tienes que indican que ese no es un buen camino para cultivar la vida espiritual.

"Respecto a la procrastinación, la gestión ineficaz del tiempo y la angustia o inquietud están asociadas a la acumulación de tareas por acabar y el estrés que eso me provoca.

Cuanto más estrés más difícil me es rezar, me encuentro más inquieto y más fácil es caer en el desorden y en la pornografía"

"Lo primero es ser consciente de estas limitaciones. Después te tragas el orgullo. Y empiezas a entender lo que es la humildad..

La nada. Así, cuando a pesar de todo te sientes querido, empiezas a hacer cosas."

"Soy más consciente cada vez que me agobio o tengo ansiedad y me tomo más en serio mis momentos de descanso y disfrute."

"En momentos de silencio o soledad, donde a lo mejor debería rezar o simplemente meditar el evangelio, aparecen siempre pensamientos recurrentes asociados a obligaciones, tareas pendientes o preocupaciones."

"Cuando estoy muy estresado acentúo más los regalos que me doy, jugando a juegos de ordenador o móvil, que me ocupan la mente y me alejan de las tareas que debo hacer y me cuesta afrontar."

"He aprendido este último año y pico escuchar mi cuerpo y las sensaciones que me transmite."

2.- Si es de Dios, contemos con Dios

El sentido interior de estar con Dios, de que Dios está inhabitando en tu interior, de que permaneces en su amor no tiene por qué ser consciente con la plena atención cognitiva de las funciones ejecutivas. Bien puedes decir que te gustaría darte más cuenta, pero no va de eso, sino de vivirlo y tú tienes deseos, ilusiones, anhelos, actitudes, disposiciones, ganas, interés y otros tantos modos de estar presente en ese amor, aunque la función cognitiva de la atención pueda estar en otra cuestión.



"Lo comunico en oración, me esfuerzo a darme cuenta de que no estoy solo, de que El Señor está consciente de lo que me pasa aún si no lo sé gestionar.

Algunas veces, esto me ayuda a profundizar más en la oración, dándome cuenta de que lo que vivo, lo estoy viviendo con otro."

"Dios siempre fue muy importante en mi vida, pero muchos de los modos, más tradicionales o convencionales, de oración dificultan mi conexión con Él. Esto es un poco desconcertante, pero yo lo resolví por la vida más práctica que puede que fue no escuchar los juicios negativos sobre mí por esto y creer que no hay un único modo de conectar con Dios y que, además, tenía la certeza de que estas dificultades no eran del todo culpa mía con lo que concluía que Dios y yo podíamos hablarnos de otros modos y en otros momentos: cantando, bailando, o simplemente en medio de un barullo inmenso de ruido y voces."



"Es completamente inevitable no pensar en nada más cuando sabes que Dios no te va a pedir o exigir nada. Ciertamente luego aparece cierto sentimiento de culpa, pero en seguida es habitual sentir que Dios me ama así porque así me ha creado y a sus ojos soy perfecta. Eso no quita que habitualmente me disculpe con Él por no hacerle más caso, o al menos, esforzarme por mejorar esas taritas que me excusan."



6.- Herramientas para facilitar centrar los sentidos externos

Muchas personas refieren que hay estímulos externos que les distraen o desregulan emocionalmente: sonidos, ruidos, temperatura, personas, estímulos visuales, movimientos, incomodidad con la postura y otros tantos que tiene la vida. Refieren que: aumenta las dificultades estar quieto, que haya estímulos externos novedosos, la predicación, cambiar de sitio, determinadas horas del día o estar solo. Por otro lado, han experimentado que les ayudan estímulos externos como: el uso de audios, rezar con más personas, escribir, pintar, música, ver imágenes, pasear, leer, rezar en alto, rezar en movimiento, ir siempre al mismo sitio, escoger la hora del día adecuada o hacer algo que les descansa antes de ponerse a rezar. También es posible utilizar todo lo que entra por los sentidos externos para concentrarnos mejor en la tarea que queremos y para rezar con el cuerpo y con cada uno de los sentidos.

"Me ayudan estímulos externos como el uso de audios, rezar con más personas, escribir, pintar, música, ver imágenes."





Herramientas que pueden facilitar la conexión de los sentidos externos



Apoyo en estímulos externos

Pintar y colorear lo que rezo. Leer. Tener un crucifijo mientras se reza. Escribir lo que rezo destinando la escritura a una figura religiosa (Dios, la Virgen...). Escribir en general durante la oración. Utilizar una agenda. Audios con meditaciones guiadas. Audios para el rosario u otras oraciones. Escuchar música durante la oración. Ver imágenes durante la oración. Rezar quieto. Rezar en movimiento. Pasear. Escuchar música litúrgica. Escuchar música sin letra. Favorecer la estimulación táctil como estrategia de autorregulación emocional. Focalizar la atención en la respiración. Estrategias de "defusión cognitiva". Asociarlo a una rutina ya establecida (pasear, conducir...) Repetir jaculatorias de forma continua como modo de centrar la atención. Mientras se ora focalizar la mirada en el Sagrario. Mientras se ora focalizar la mirada en imágenes religiosas que generen devoción / conexión.



Postura

Buscar una posición cómoda para rezar. Posicionarse frente al Santísimo. Cambiar de postura, levantarme o sentarme. Ponerse de rodillas.



Verbalización y expresión espontánea

Rezar en voz alta cuando se está solo. Callarse y no decir nada cuando la mente está muy acelerada. Escribir ideas que surjan de forma espontánea.



Creatividad e imaginación en la oración

Encauzar la fantasía y creatividad en la oración. Componer poesías para Dios. Cantar. Pintar. Imaginar escenas evangelio y escribirlas en modo novela. Contarle cuentos al Niño Jesús.



Acompañamiento y oración en grupo

Rezar acompañado por otras personas en voz alta. Rezar con más personas.



Dejar los dispositivos tecnológicos apartados

Nada más entrar en una iglesia, activar en el móvil el "modo avión". No revisar las redes sociales mientras se ora. Utilizar un libro en papel como apoyo. En vez de utilizar el móvil para leer el Evangelio, emplear una tablet sin acceso a redes. Emplear el Evangelio en formato papel para evitar pantallas. No llevar el teléfono móvil a la iglesia cuando se va a rezar. En caso de llevar el móvil a la iglesia, posicionarlo boca abajo, y/o silenciarlo. Dejar el móvil en otra habitación en caso de rezar en casa. Evitar leer cualquier cosa (trabajo, noticias, mensajes, correos) antes de la oración de la mañana. No mirar las redes sociales mientras se ora.



Utilizar los dispositivos para concentrarse

Escuchar podcasts cuya temática gire en torno a lo espiritual. Usar la aplicación Pinterest para hallar inspiración espiritual. Mandar vía mensaje una oración escrita a familiares o amigos. Escuchar música. Escuchar meditaciones en formato audio



Utilizar medios no electrónicos para conectar más

Usar papel, bolígrafo y un cuaderno para escribir y anotar ideas o pensamientos. Emplear el Evangelio en formato papel para evitar pantallas.



Aislarse de ruidos

No revisar las redes sociales mientras se ora. En caso de llevar el móvil a la iglesia, silenciarlo. En caso de llevar el móvil a la iglesia, posicionarlo boca abajo. Dejar el móvil en otra habitación en caso de rezar en casa. Usar cascos insonorizados. Ponerse cascos con música tranquila, en caso de no estar saturado sensorialmente. Seleccionar los momentos de rezo: Procurar que no exista mucha estimulación auditiva externa.



Realizar actividades automatizadas / neutras o relajantes mientras se reza

Sacar a pasear a una mascota mientras se reza. Pasear. Rezar por la noche. Pasar por un espacio de transición - oratorio - con intención clara.



Aislarse de personas

Posicionarse en la primera fila de bancos para evitar distracciones. Asistir al oratorio en horarios poco concurridos. Seleccionar los momentos de rezo: Procurar que no exista mucho bullicio. Rezar en lugares pequeños y recogidos.

7.- Herramientas para afrontar dificultades durante la oración vocal

Las personas con TDAH de nuestro estudio han observado que las dificultades que presentan en su vida espiritual se ven influidas por algunos factores, que ayudan a resolverlas u obstaculizan. Refieren que: aumenta las dificultades estar quieto, que haya estímulos externos novedosos, la predicación, cambiar de sitio, determinadas horas del día o estar solo. Por otro lado, han experimentado que les ayudan estímulos externos como: el uso de audios, rezar con más personas, escribir, pintar, música, ver imágenes, pasear, leer, rezar en alto, rezar en movimiento, ir siempre al mismo sitio, escoger la hora del día adecuada o hacer algo que les descansen antes de ponerse a rezar.

Cada persona con TDAH experimenta la oración de maneras muy diversas, y lo que a una ayuda a otra le desestructura, así que has de buscar la herramienta adecuada.

Herramientas para facilitar mejor atención en la oración vocal



Toma de conciencia

Atención a escuchar mi propia voz para que haga de refuerzo. Poner atención a la semántica y significado de lo que se piensa y se dice. Convertir la acción de rezar en un diálogo con Dios. Dedicar conscientemente la oración a Jesús o la Virgen. Comunicarle a Dios que se está distraído, y hablar del contenido de la distracción. Llevar a cabo pausas breves entre frases para poder tener un tiempo de reflexión y entendimiento. Vocalizar mucho. Rezar en alto. Rezar despacio. Rezar rápido. Reconducir el pensamiento. Tomar la medicación recetada.



Uso de recursos visuales o textuales

Tener el texto delante. Leer la oración en voz alta En caso de rezar el rosario, imaginar la escena propia del misterio. Por cada frase recitada imaginar una escena relacionada. Repetir mentalmente expresiones de autores espirituales que hayan impactado la vida de la persona Utilizar una aplicación con audio para el rosario o la liturgia de las horas.

Soporte interpersonal / Dimensión comunitaria

Por misterio del rosario rezado, focalizar la atención en la intención por la que se pide. Rezar con otras personas.

Influencia del entorno / Interferencia externa

Coger el rosario. Postura cómoda. Elegir un sitio agradable para rezar. Ojos cerrados

Estrategias compensatorias

Rezar la misma oración en diferentes idiomas sucesivamente. Rezar rápido

Ser consciente de la dimensión trascendental / Estar en sintonía con lo divino

Aferrarse al amor experimentado por Jesús / la Virgen / Dios / Santos, como principal motivación para orar. Rezar prestando atención a la semántica y significado de las frases. Convertir la acción de rezar en un diálogo con Dios. Atención a escuchar mi propia voz para que haga de refuerzo.



8.- Herramientas para afrontar dificultades durante la oración mental

A muchas personas les ayuda regularse emocionalmente antes del tiempo de oración, evitar estímulos concretos en el tiempo previo o aprovechar momentos en los que sabe que está regulado.

Al pasar de una tarea activadora a la oración puede ayudarte tener un tiempo de relajación, expresión emocional, conexión con cómo te encuentras, distracción sencilla, y luego ya pasar a la acción específica de orar.



"Solo consigo sacar tiempo para rezar si lo tengo programado en mi día: Misa a primera hora de la mañana y después de Misa un ratito de oración."

"Mi mejor oración mental es siempre después de haber realizado alguna descarga de energía (deporte o alguna conversación potente)."



Herramientas previas a los tiempos de oración mental



Regulación emocional previa a la oración

Practicar herramientas de atención plena previamente a ponerse en la presencia de Dios. Expresar pensamientos y emociones en una conversación con otro antes de ponerse a rezar. Deporte antes. Rezar después de una actividad física. Distraerme con algo antes de ponerme a rezar. Realizar ejercicio de relajación antes de comenzar



Disponer una estructura y rutina para la oración

Ponerse fechas límites si se pretende llevar a cabo una tarea concreta. En momentos de mucha saturación, anotar las actividades que quedan por realizar y una solución a cada una de ellas para desarrollarlas a largo plazo. Tener una rutina y centrarse sólo en esa rutina (comprometerse con su cumplimiento) Establecer un orden, horario.



Relajarse de manera previa al rezo

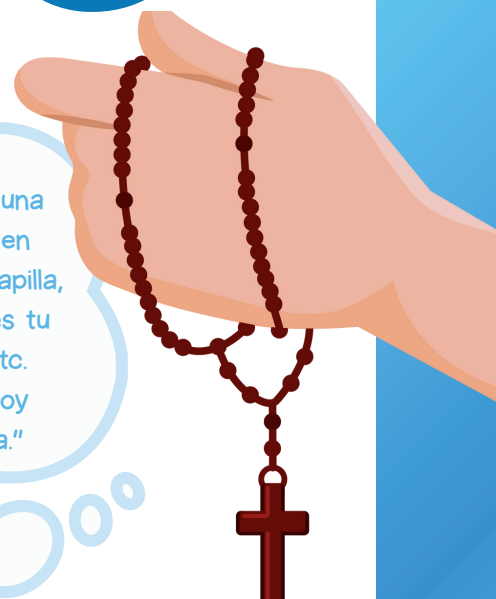
Además de facilitar a los estímulos externos que se seren en e integren, como hemos visto en el epígrafe anterior, durante el tiempo específico de oración pueden ayudarte también algunos modos específicos, aunque cada persona es un mundo y la creatividad amorosa para comunicarse con el amado es tan rica y diversa como personas en el mundo.

"Tienes que acercarte a Dios con las cartas que te ha dado la vida y rezar según tus condiciones: a veces música, a veces texto... pero sobre todo buscando la paz y la tranquilidad en el Sagrario. Dios te la da, aunque al minuto siguiente sigas sintiendo como unas castañuelas' o te sientas un guiñapo."

"Trato de convertir las preocupaciones o distracciones en el tema de la charla con Jesús. Luego conectar el tema con el que me he distraído a mi oración."

"Intento unir mis inquietudes, aficiones, con el conocimiento, la identificación, y el diálogo con Dios."

"Cuando estoy entrando en una capilla me ayuda ponerme en situación tipo: estas en una capilla, está el Santísimo presente, es tu momento a solas con Él, etc. Cuando me arrodillo ya estoy situada y más concentrada."



Herramientas para facilitar la oración mental



Personalización e intimidad espiritual

Aprovechar cómo estoy y cómo soy para rezar así (conocerme, aceptarme y actuar adaptándome a mi condición y posibilidades)



Hablar con Dios / ofrecerlo

Ser consciente de que Dios me quiere tal y como me ha creado. Dejarme llevar por Dios (confiar). Metacomunicación: Comunicarle a Dios que se está distraído, y hablar del contenido de la distracción. Aceptar con calma que mi cabeza funciona así. Trabajar las expectativas.

En cada oración expresar:

1. Las principales preocupaciones
2. Dar gracias por 2 o 3 asuntos

Nombrar las emociones tanto agradables como desagradables que se están experimentando durante la oración.



Imaginar

Retener la imaginación en algo concreto. Imaginar que Jesús te mira. Imaginar a Jesús en la cruz.



Vivir la fe en comunidad

Rodearse de un ambiente que acoja a Cristo. Rezar en comunidad.



Afrontar el pensamiento y dejarlo ir

Vaciar la cabeza antes de rezar, verbalizando o escribiendo en papel los pensamientos.

Aceptar el pensamiento de distracción y luego ya seguir.

Aceptar la naturaleza automática e incontrolable de la aceleración del pensamiento.

Tomar conciencia de que el Yo posee más poder que las ocurrencias a la hora de orientar la acción

Cumplir los ejercicios psicológicos propuestos en terapia.



Aceptación de la posibilidad de distraerse y posterior adaptación al entorno

Aceptación de la distracción. Humor, reírse de uno mismo: Naturalizar.

Confiar en los planes de Dios. Conocer el corazón del Señor:

Exposición a distractores externos con la finalidad de lograr una desensibilización.



Hablar con Dios, con naturalidad

Procurar una conversación natural con Dios. Estar con Dios tal y como se esté cada día, sin más pretensiones. Contar los asuntos del día. Hablar de lo que se siente en ese momento.

Metacomunicación: comunicarle a Dios que se está distraído.

Hablar del contenido de la distracción (hablar de lo que se pasa por la cabeza en ese momento).

Expresar en la oración todo tipo de emociones tanto agradables como desagradables.

Confiar en la incondicional y constante escucha del Señor. Esperar a que Dios tome la iniciativa.

Establecer un periodo de tiempo para la oración alcanzable y adaptado al estado anímico actual.

Confiar en los planes de Dios. Conocer el corazón del Señor:

Exposición a distractores externos con la finalidad de lograr una desensibilización.



Utilizar textos que captan la atención

Leer despacio. Realizar pausas de reflexión entre párrafos. Leer textos breves. Leer textos novedosos.

Intercalar la oración y la lectura.



Escribir

Escribir la oración en un cuaderno.

Escribir carta a Jesús / carta de Jesús a mí. Apuntar ideas sueltas.

Redactar una conversación con Jesús o la Virgen

Escribir mentalmente la oración en un papel.



Reflexionar sobre estas dificultades y ponerme en situación

Conocer las dificultades, reflexionar sobre ellas y tratarlas en el acompañamiento espiritual.

Profundizar acerca del impacto real que poseen los actos espirituales en la vida personal.

De forma previa a rezar, analizar la escena espacio-temporal detenidamente: *disposición de los bancos, del Sagrario...*
Auto instrucciones y mensajes internos sobre qué voy a hacer.



Cuidar que postura física adopto para rezar

Integrar corporeidad e interioridad: escoger la postura física que ese día me ayudará.

Escoger dónde y cómo me situaré en la capilla ese día concreto.



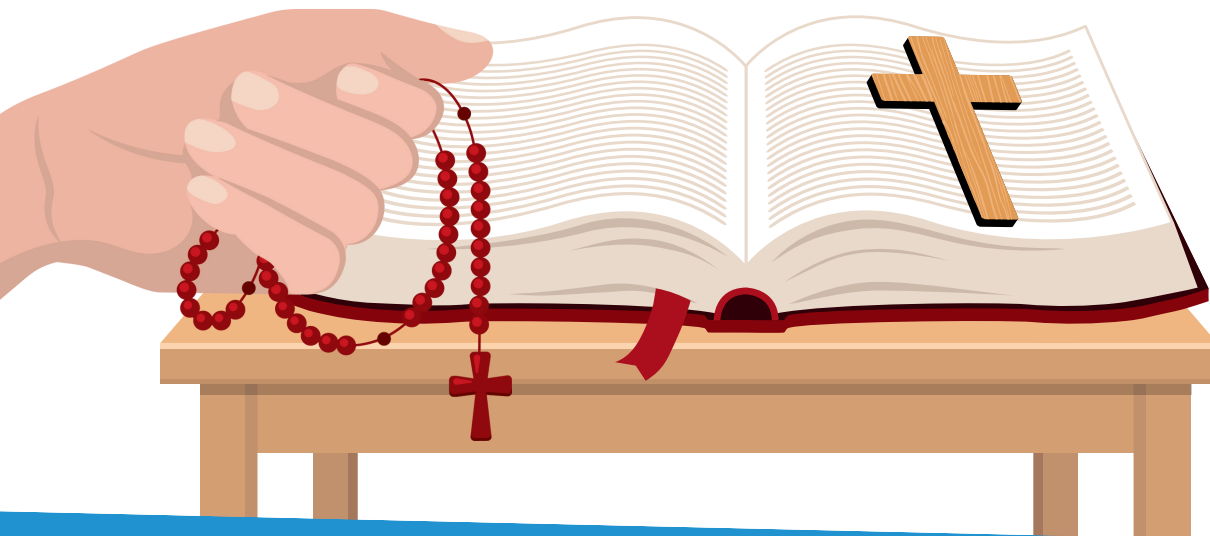
Repetir jaculatorias mentalmente

Repetir una jaculatoria interiormente mientras se ora.



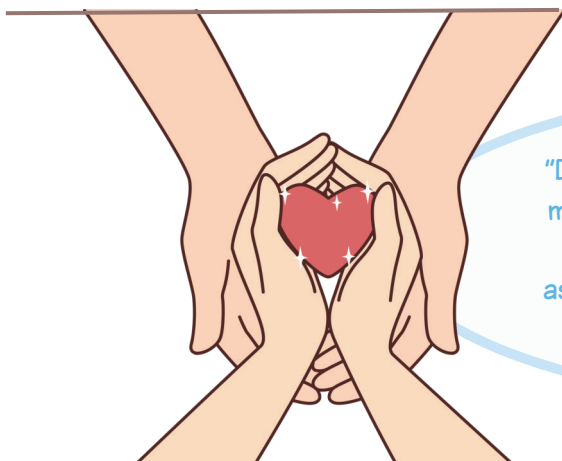
Cuidar de los sentidos

Visualizar imágenes religiosas. Fijar la mirada en el Sagrario - Fomentar la atención plena.
Ver unos minutos de alguna película / serie sobre Jesús para centrar la oración.
Cortar el flujo de notificaciones móviles: 1. Móvil en modo avión y 2. No atender llamadas de teléfono.
Rezar por la noche (escasa estimulación visual y poca activación fisiológica).
Permitirse experimentar todo tipo de emociones, al igual que expresarlas durante el rezo.
Conocer las dificultades, reflexionar sobre ellas y tratarlas en el acompañamiento espiritual.



9.- Herramientas para afrontar dificultades en la contemplación

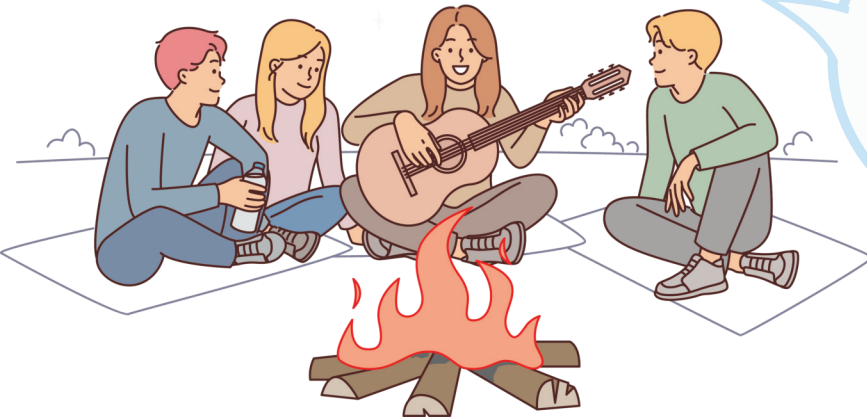
Hay diversas maneras de vivir la vida contemplativa en todo el espectro entre una monja de clausura y un laico en el tráfago de la vida ordinaria familiar y laboral. Cada quien según modo de experimentar esta realidad acorde con la familia espiritual a la que pertenezca podrá ponerse a disposición de Dios con mayor facilidad con algunas herramientas.



"De nuevo sentirme amada así por Dios, y que su mirada es la mirada de un Padre que lo hace con ternura hacia su hija la de las chinchetas en el asiento, es lo que me rescata de tanto descontrol mental durante la oración contemplativa."

"Si la contemplación es estar en adoración al Santísimo, me cuesta menos. Cuando voy es porque está organizado tipo Efté, hay música de fondo, la luz es tenue e invita mucho a la contemplación. Me suelo distraer, pero me recupero la concentración rápido porque el ambiente es perfecto."

"Me ayuda comentar con Jesús todo lo que voy haciendo durante el día, y así hacerlo entre los dos. Muchas veces voy muy acelerado (sobre todo mentalmente) y me cuesta ser contemplativo en el día a día."



Herramientas para facilitar la vida contemplativa



Esperar a Dios, con naturalidad

Saberse hijo amado de forma incondicional por un Padre. Abandonarse en Dios.
Esperar a Dios. Ofrecer las dificultades: Conocer y poner en manos de Dios las propias limitaciones. Comprender que cómo seres únicos e irrepitibles, nuestras formas de comunicarnos con Dios también son únicas e irrepitibles, sin ser menos válidas o más incorrectas que otras; sólo diferentes. Hablar con Dios con naturalidad. Contarle a Dios todo lo que se hace conforme va pasando el día. Reconocer a Dios en la acción y el movimiento cotidiano.



2. Vivir la vida contemplativa en comunidad

Orar con otros. Cantar en comunidad. Retiros espirituales.



3. Emplear una conexión sensorial

Escuchar música litúrgica.
Fijar la mirada en el Sagrario (centrar el foco atencional en un solo elemento).
Dirigir una sonrisa a Dios (centrar el foco atencional en un solo elemento).
Cerrar los ojos. Observar imágenes religiosas.



Vivir lo emocional con Dios



Acciones concretas

Repetir mentalmente una jaculatoria. Escribir. Leer.
Respirar hondo. Focalizar la atención en la respiración.
Coger un crucifijo (intuyo que la estimulación táctil puede ayudar a centrar el foco atencional).
Imaginar escenas concretas de la vida de Jesús y relacionarlas con la propia narrativa vital.

Anexo 1.- Recursos para conocer mejor el TDAH

El TDAH es un trastorno del neurodesarrollo que afecta a niños, adolescentes y adultos, impactando su capacidad para regular la atención, la impulsividad y la actividad motora. No se trata de una falta de disciplina ni de un problema de voluntad, sino de una alteración en el funcionamiento de ciertas áreas cerebrales, especialmente en la corteza prefrontal, encargada de la planificación, el control de impulsos y la regulación emocional.

Es fundamental comprender que el TDAH no es simplemente "portarse mal" o "ser despistado"; es una condición médica que puede interferir con el aprendizaje, la socialización y el desarrollo emocional.



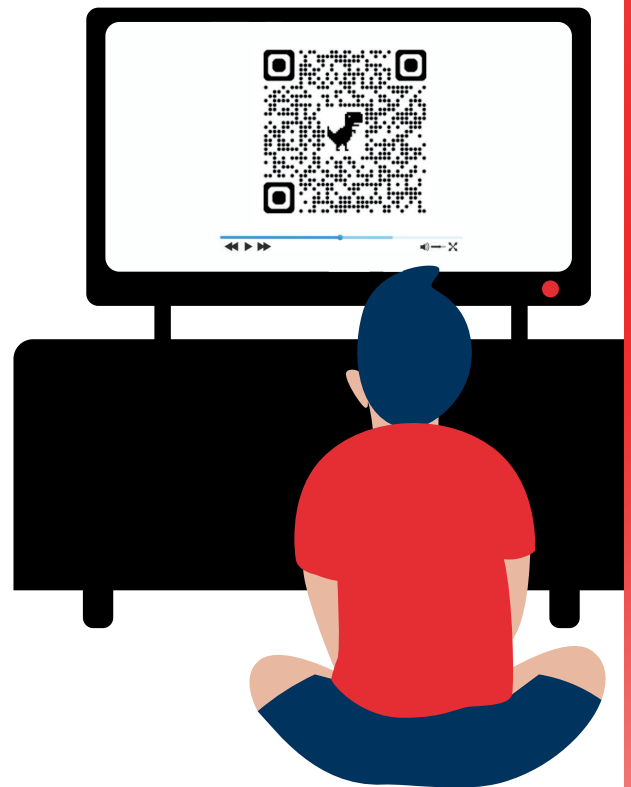


Videos

Testimonio de paciente
adulto con TDAH



Eso no se pregunta: TDAH
(Programa de Telemadrid)



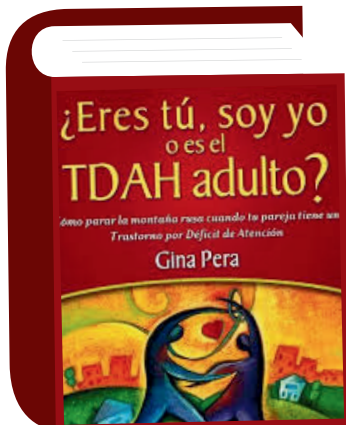
Breve explicación del
TDAH por la psiquiatra
Pilar de Castro MD PhD



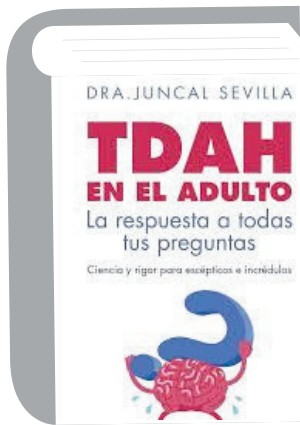
TDAH en mujeres



Libros



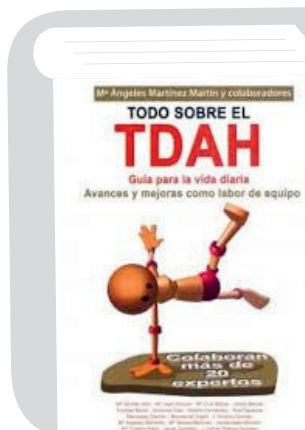
¿Eres tú, soy yo o el TDAH en adultos?
Gina Pera.
Psylicom Ediciones.



El TDAH en el adulto.
Juncal Sevilla.
Editorial Aguilar.



Mi vida con un TDAH.
Milagros Martín-Lunas Gorriti.
Libros.com.



Todo sobre el TDAH.
Guía para la vida diaria.
Avances y mejoras como
labor de equipo.
Mª Ángeles Martín y
colaboradores.
Editorial Altaria.



Comprender el TDAH en
adultos.
Dr. Josep Antoni Ramos
Quiroga, Lda. Rosa Bosch y
Dr. Miguel Casas.
Editorial Amat.



Manual de tratamiento psicológico
para adultos con TDAH.
Una aproximación
cognitivo-conductual.
J.A. Ramos-Quiroga, Y.Martínez,
M.Nogueira, R.Bosch, M. Casas.
Ediciones Mayo.



Páginas de interés

[Instituto Gallego del TDAH](#)



[Artículos en el blog Neuropsicología y Salud
\(Consulta Dr. Carlos Chiclana\) sobre el TDAH](#)



Ser positivo ante el TDAH: también hay cosas buenas, no te las pierdas

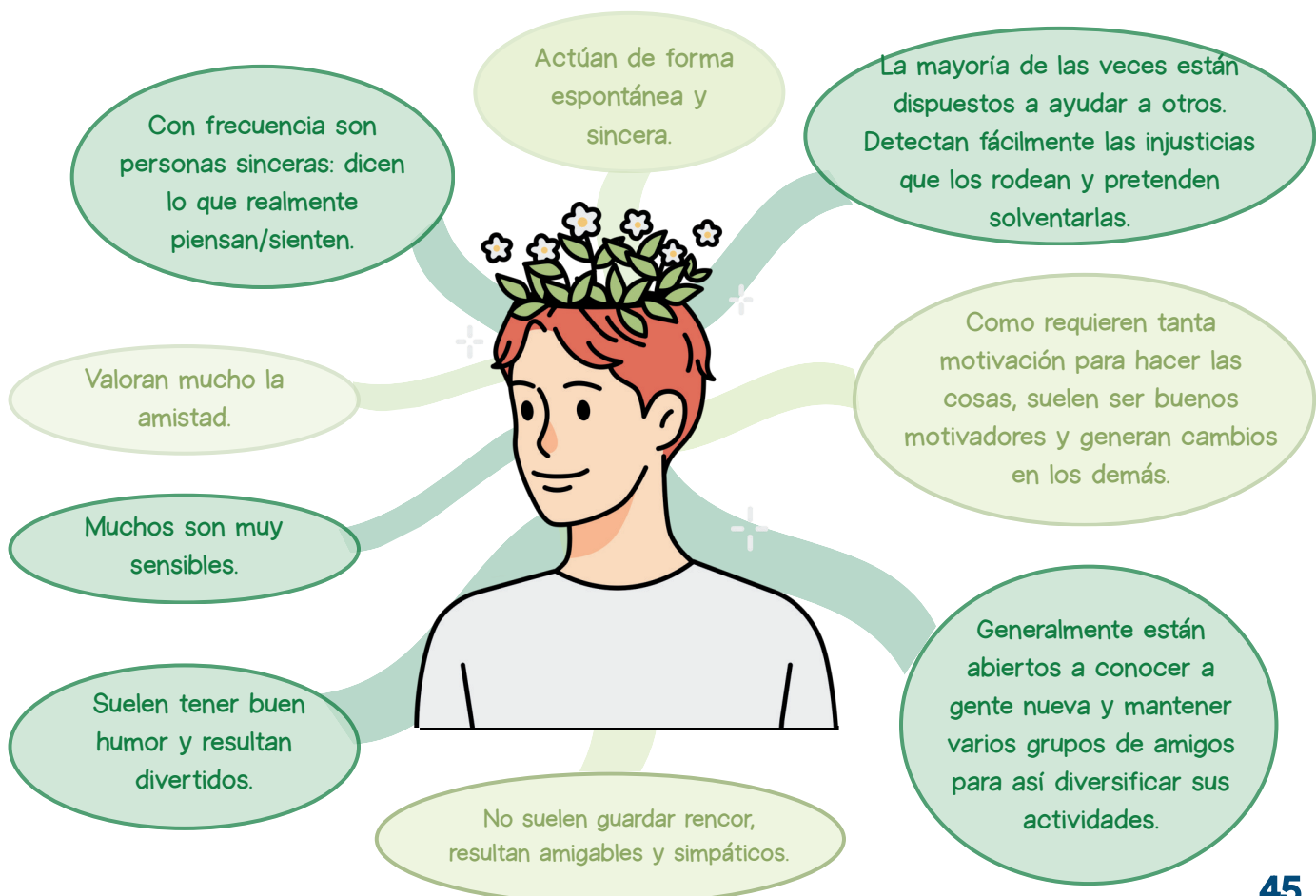
Te invito a descubrir las cosas buenas que pueden presentarse y potenciarlas.

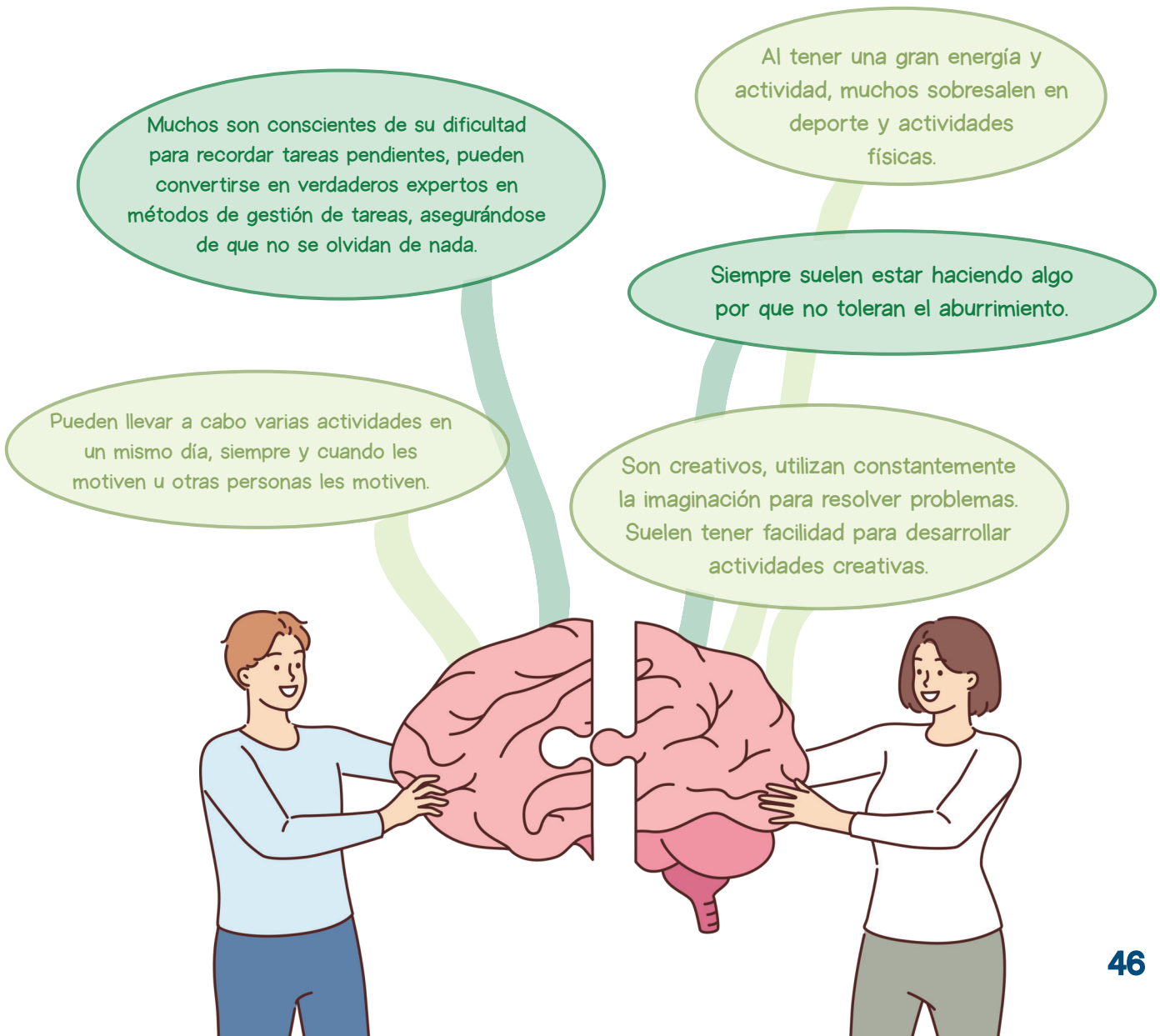
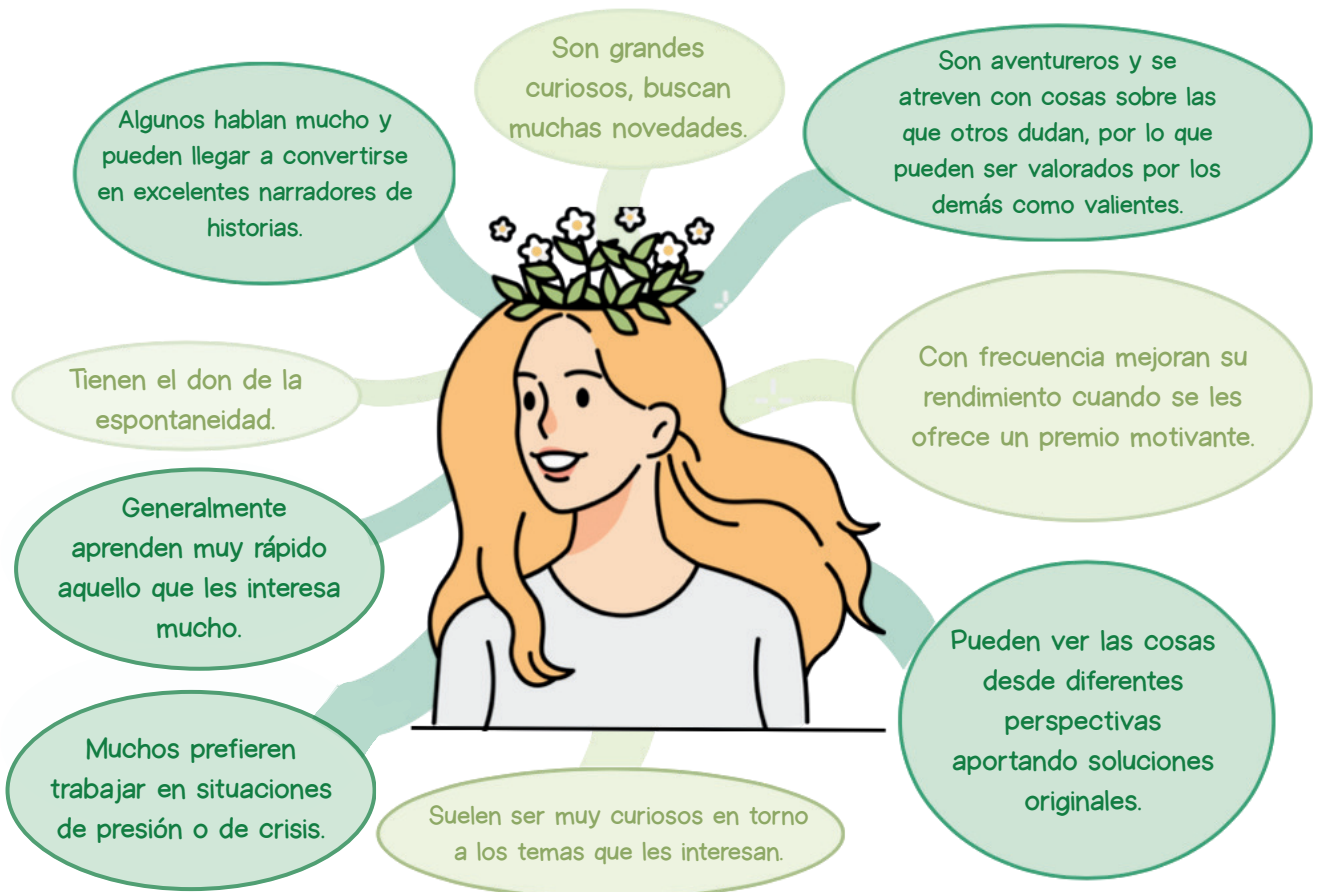
1. Los síntomas si se controlan, se estructuran y supervisan no tienen por qué impactar sólo negativamente en tu vida. Un síntoma se puede convertir en una oportunidad para diferenciarse y destacar. Esta tarea requiere: comprensión, paciencia, perseverancia, dedicación y trabajo.

2. Eres único e irrepetible, tu estructura cerebral es única, por lo tanto, tienes unas características personales y contextuales individuales. Te invito a que no te compares, ya que tus comportamientos y respuestas son únicas.

3. Los estudios que se han realizado han encontrado que hay áreas cerebrales que están realmente más potenciadas y sin déficit, por lo tanto, sería bueno reflexionar sobre ellas para valorarlas como

FORTALEZAS:





Anexo 2.- Dificultades que encuentran las personas con TDAH en su vida espiritual

Pregunta 1. ¿Qué dificultades encuentras habitualmente en tu vida espiritual?

Inatención, falta de concentración y distracciones (24)¹

Prestar atención. Volatilidad. Temo mi falta de atención. Distraerme al intentar rezar. Distracciones. Distracciones constantes. Distracciones. Distraerme. Dificultad para concentrarme, estar sereno y no distraerme. Cuando me paro a reflexionar sobre lo que he hecho en el día, enseguida me distraigo. Mantener la atención en lo que estoy haciendo. Distracciones. Falta de atención. Me cuesta poner cabeza en lo que rezo. Distraerme al rezar. Tender durante la oración a despistarme. Distracciones continuas a la hora de rezar. El despistarme en la oración y en la misa. Creer que estoy leyendo, pero no enterarme de lo que dice el texto. Distracciones, perder el hilo y no saber qué tema se está tratando. Prestar atención en la celebración litúrgica. Lo normal ha sido no fijar la atención en lo que hago cuando rezo mentalmente. En la oración vocal también me distraigo mucho. No ser consciente de lo que hago.

Inconstancia / falta de disciplina / dificultad para mantener hábitos (12)

El TDAH no me ayuda a ser constante. Falta de constancia en cumplir propósitos. Suelo ser poco constante. Soy incapaz de mantener una rutina. Me puedo ilusionar muy rápido (...) y en un corto espacio de tiempo pierdo completamente el ritmo. Me cuesta ser fiel a los horarios. También soy poco constante en el acompañamiento espiritual. Capacidad de hacer (...) de forma constante. Falta de constancia. No sé concretar, ni ser constante. Falta de constancia. Cambias de idea, y al poco, piensas que mejor otra cosa, aunque tengas dirección espiritual.

Desmotivación / Cansancio / Aburrimiento (10)

Cansancio. Agotador y desanimante. Cansancio mental. Aburrimiento. Cansancio físico o mental, dormirme. A veces se me hace pesado. Las repeticiones habituales de fórmulas iguales día tras día me resultaban impenetrables. Evadirme con la imaginación cuando estoy cansada. Todo se hace cuesta arriba, imposible, porque parece que tienes que crecer en todo a la vez.

Sentimiento de culpa o inadecuación (11)

Sentido de culpa por hacer mal las cosas. Sentimientos de culpa existencial (...) por sentirme inadecuada, mal hecha y juzgada por ser como soy. Sentimiento de culpa al no ser capaz de hacer una mínima oración de diálogo. Sentía que no sabía querer bien, que en el fondo tenía malas intenciones porque no era capaz de controlar esos impulsos. A veces meto la pata bien dentro para luego arrepentirme. Bajón que me da en mi relación con dios cuando me doy cuenta de un defecto. Autoestima baja frente a Dios. Dudar con fuerza sobre decisiones tomadas con seguridad anteriormente. Indignidad. Desánimo, falta de paciencia conmigo misma. Desánimo al ver que pierdo el tiempo.





Impulsividad (7)

Temo mi impulsividad e inconstancia. Impulso de levantarme y dejar la práctica correspondiente. Actuar antes de pensar. Ser demasiado impulsiva y no pensar a la hora de discernir. Siempre he tenido falta de control sobre mis impulsos, lo cual me ha llevado a no ser consecuente en la virtud de la castidad que ha de vivir un cristiano. También encuentro difícil enganchar la parte de proyecto vital que la religión propone con mis impulsos. La impulsividad que se despierta en ocasiones ante estímulos externos puede ser muy problemática para mi vida espiritual cuando ese impulso dirige hacia realidades "pecaminosas" y me tiene atrapado mucho tiempo.

Desregulación emocional (7)

Paso de un sentimiento a otro y cuesta entenderse a uno mismo. Hay mucho de emotividad y ni yo sé explicarme hasta que no lo voy soltando. Dificultad para dirigir mis sentimientos hacia dios. Mis estados anímicos y ansiedad cuando he tenido "un mal día" a veces me bloquean. Tendencia vehemente a enamorarme de quien no procede. Somnolencia o nervios. Mis estados anímicos y ansiedad cuando he tenido "un mal día" a veces me bloquean

Obsesividad y preocupación (7)

Monólogo interior. Cuando me preocupan otras cosas. Tener la cabeza llena de ideas, razones y no tener la serenidad para la escucha. Me cuesta frenar la cabeza. Volver una y otra vez sobre preocupaciones pequeñas o grandes. Preocupación por no estar cerca de Dios. Entro en una fase de angustia por encontrar de nuevo algo que me conecte.

Gestión ineficaz del tiempo / Desorden (7)

Falta de orden. Mala organización. Falta de tiempo. Tema organizativo. Organización. Levantarme pronto, dejar el móvil, la lectura espiritual, llegar puntual, desorganización, rezar sola el rosario. Durante el curso escolar es complicado conciliar vida familiar y religiosa.

Hiperactividad e inquietud (5)

Parón brusco frente a vida acelerada. Vivir hacia fuera, (...) esto hace que la oración sea menos recogida o centrada. Activismo con asuntos pendientes. Tensión para intentar no moverme, no hacer ruido y no distraer al resto. Me cuesta estar sentada y en el mismo sitio mucho tiempo.

Olvidos (3)

No acordarme de en qué tengo que poner más empeño. Olvidar en que estoy luchando. Olvidos.

Miscelánea (11)

Me cuesta mucho ponerme a rezar. Ver al Señor detrás de cada realidad, acabo "viciándome" con exceso de atención. Tendencia a la soledad. Dificultad para socializar. Falta de voluntad. Encajar lo inencajable en la mente. Como se enrolle quien me escuche me pongo nerviosa, sin embargo, yo necesito que me escuche y no me interrumpa porque necesito desahogarme y

porque si no cuento todo hasta el final, no me va a entender. a concepción de mi fe a raíz de los abusos litúrgicos.

Para mí es muy importante "estar en conexión" con Dios, y algunas cosas me lo facilitan durante un tiempo, hasta que me acostumbro a ellas. Dificultad para imaginar a Jesús-hombre. Capacidad de discernir qué es lo que Dios quiere y saberlo diferenciar de lo que a mí me gusta o apetece. Sensación de lejanía de Dios.

Pregunta 2. ¿Aparecen siempre o en circunstancias particulares?

Siempre o frecuentemente (29)

Siempre (11). Con frecuencia. Constantemente. En general suelen aparecer siempre. Casi siempre (6). La mayor parte de las veces. Suelen aparecer. Es un estado habitual. Aparecen con carácter general. Normalmente. Siempre, pero se acentúan con el estrés. Siempre, pero se acentúan con el cansancio. Siempre, pero se acentúan con el cambio de rutina.

Relacionadas con emociones (17)

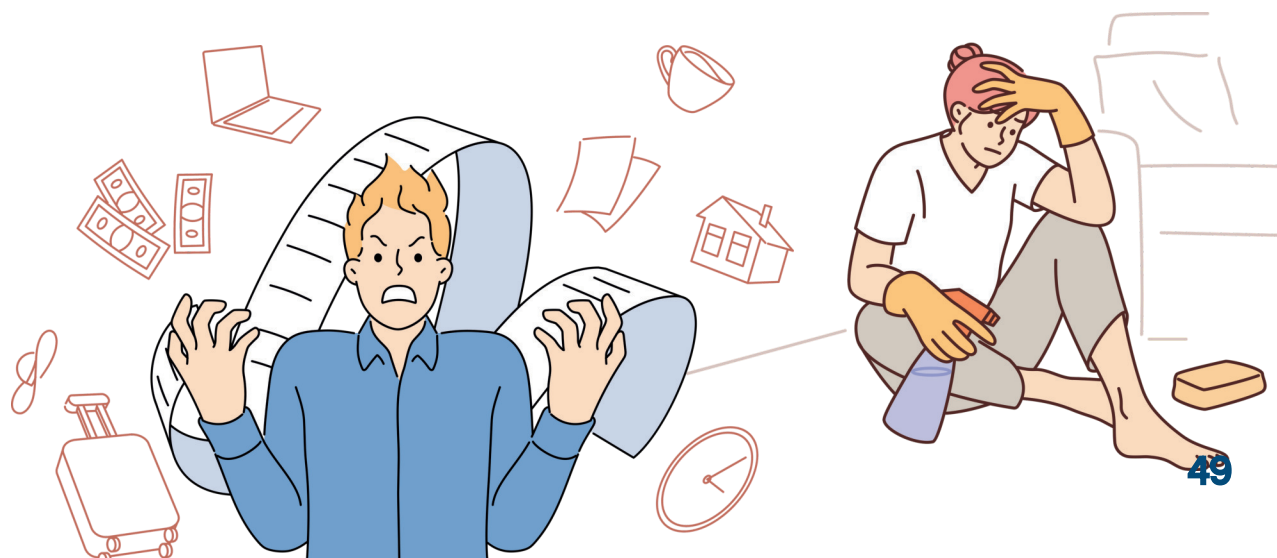
En situaciones de estrés, agobio. Sobre todo, cuando estoy estresada. Si estoy enfadado o estoy triste. Aunque cuando tengo más estrés en el trabajo. Especialmente cuando estoy más cansado o estresado. Ante dificultades, cansancio. Cuando estoy cansada. Depende de lo cansada que esté. Cansancio. Cansancio. En los que me planteo si lo que hago es sólo aburrido en el momento al ser cotidiano. Me aburro/siento solo y busco algo fuera que me llame la atención. Días en los que no siento o veo que mi vida tenga amor o sentido. Los días que me planteo si realmente llevo una vida mediocre. Días en los que no siento la cercanía y comunión con los demás y conmigo. Cuando tengo problemas que me resultan difícil de gestionar. Imaginación después de euforias.

Circunstancias variables (7)

En circunstancias concretas: es como una montaña rusa. Circunstancias particulares. No conectar: temporadas. Según la hora del día. Eso depende de la actividad previa que haya tenido. En Misa.

Relacionado con la acumulación de tareas (3)

Cuando no llevo una vida ordenada en lo material: dormir cuando toca dormir, limpiar, ordenar, etc.; todo esto hace que me afecte psicológica y físicamente todo aún más y me cueste hacer espacio a lo espiritual. Cuando tengo más cosas que hacer o me he organizado peor más; Si tengo cosas que hacer.



Pregunta 3. ¿Has observado si están influidas por algún factor concreto, por ejemplo: estar sólo o con más personas, estar quieto o en movimiento, utilizar libros o audios, seguir una meditación guiada, la hora del día en qué rezas, ¿etc.?

Ayuda con estímulos externos / sensoriales que facilitan control de atención (18)

Ahora me ayudan mucho los audios y seguir meditaciones guiadas. Con audios se me hace más fácil ir bajando revoluciones. Los audios y libros me ayudan muchísimo. La música clásica. La lectura me facilita un audio. Al rezar con más personas que rezan me veo "forzada" a rezar, y eso ayuda. Sólo cuando es por responsabilidad de cara a otros he sido capaz de ser más constante. Si estoy con más gente me influye a veces en positivo (reconecto en menos tiempo). El rosario me facilita rezarlo con alguien. Estar solo, si me organizan el día (...) no hay problema. Si estoy solo en una iglesia o capilla soy más propenso a distraerme. Lo que más me ayuda a rezar (...) es rezar con imágenes que guardo de IG, con canciones o con poesía, también me ayuda leer camino, surco o forja porque son frases cortas o metiéndome con la imaginación en el Evangelio. Me ayuda escribir o pintar. Me ayuda un libro del que pueda leer una frase o (...) escribir. Me ayuda mucho la música para rezar. Utilizar libros me ayuda a mantener mejor la atención. Utilizar libros, Audios es muy útil para mí cuando están bien seleccionados. A veces también dar un paseo por un jardín o parque.

No influido por nada concreto (11)

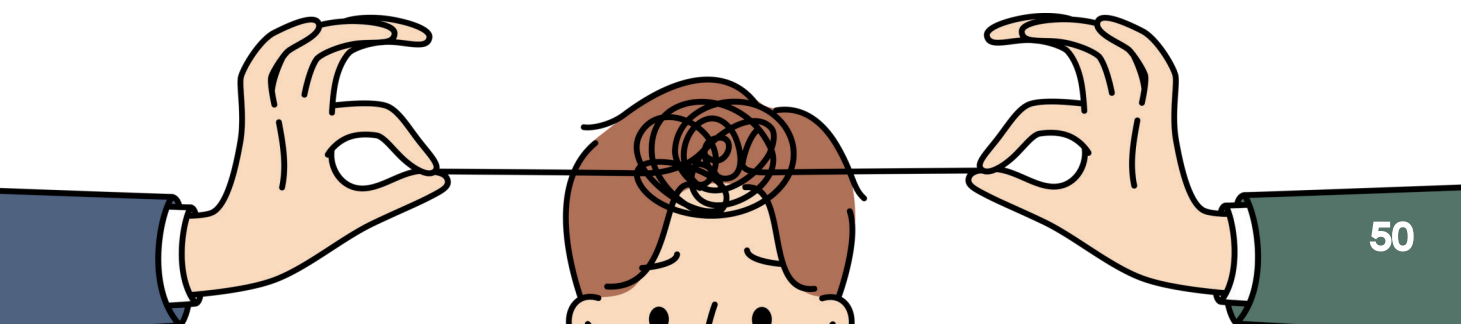
En mi caso creo que no. No hay nada que me ayude siempre. No. No he encontrado unas circunstancias que supongan una diferencia esencial. En cualquier momento. No lo he observado. No. No. No depende de nada de eso fundamentalmente, creo que depende de mí, esos factores ayudan según esté: a veces prefiero estar sola y otras con gente. No. Cambia según muchos factores.

Influencia del entorno material (8)

Puedo concentrarme muy bien en mi cuarto. Ayuda estar en el mismo sitio de la capilla con los mismos alrededor. Pero a la vez rezo mejor delante del sagrario. delante del Sagrario tengo mucha más lucidez. Acudir a la Iglesia. La mejor oración en movimiento según mi experiencia siempre es en el campo. Rezar en medio de mi jornada laboral (trabajo en un colegio) me cuesta mucho. Si están influidas por el ambiente que me rodea.

Afectado por el movimiento (8)

Si estoy quieto o sin tomar notas no me concentro. Me bloquea el hecho de que debo estar "quieta", hacer silencio, pensar, atender en ese momento, cuando he estado en movimiento. Sé que rezo mejor de pie o paseando. Especialmente si voy por la calle andando. Me centro más si lo hago paseando. Me cuesta más cuanto más quieto y parado tengo que estar. Por ejemplo, si rezo el rosario caminando, me cuesta hacer I lectura espiritual con un libro sentada. La mejor oración en movimiento según mi experiencia siempre es en el campo.





Afectado por hora del día (7)

Respecto a la hora, por la mañana es el peor momento y a media tarde también mal. Lo mejor es cuando rezo por la noche (solo que por lo general no puedo) y si no, a 1ª hora de la tarde justo después de comer porque si no luego me lio. La hora del día influye bastante. Rezo mucho mejor por la mañana temprano que por la tarde. Al final del día me cuesta más mantener la concentración que al principio del día. A última hora del día, por ejemplo, casi siempre va regular. La hora afecta por si es por la mañana que me concentro más o por la tarde, que me resulta complicado.

Otras dificultades (7)

Las meditaciones por lo general no las sigo, suelo desconectar. Las meditaciones me cuesta seguir las. El móvil me entretiene mucho. Me balanceo. Creo que sentirse solo (no estar solo en sí mismo, que se puede disfrutar) es el factor principal que me dispara las dificultades en la vida interior. Influye claro. Con respecto a las oraciones vocales, pienso que me es más fácil concentrarme si estoy quieto.

Afectados por personas (5)

Cuando hay mucha gente me cuesta más. Estar con más gente me descentra. Cuando hay más personas rezando, sobre todo cuando tengo gente delante o estoy lejos. la presencia de otras personas en iglesia u oratorio me distrae enormemente. Los ruidos o movimientos de otros me distrae mucho.

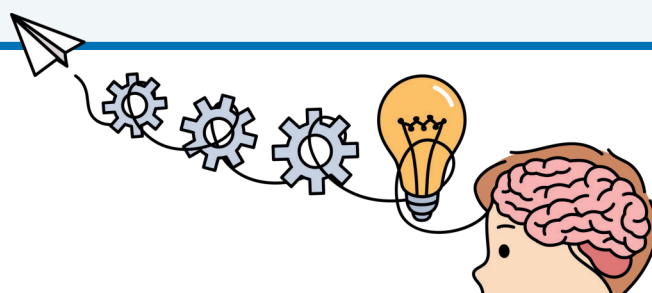
Disposición previa/actividad física (3)

Me ayuda si puedo darme un pequeño paseo para cortar con lo anterior y despejarme, pero si por ejemplo antes de la adoración tengo estudio, cuesta más. Hacer ejercicio a diario ayuda. Sí, cuando estoy quieto estoy cansado o nervioso.

Pregunta 4. ¿Cuáles son tus distractores internos en la práctica espiritual?

Imaginación/ Ocurrencias (17)

Imaginación. Imaginación (he ido enganchando pensamientos sin darme cuenta). Algunas situaciones que mi imaginación genera sobre el futuro. Ideas o dudas que se me ocurren de repente. Cualquier cosa que haya pasado durante el día. Memoria, recuerdos. La imaginación, montarme películas a partir de cualquier cosa. Cómo que pierdo el foco por otro q me atrae más. Pensamientos. Cualquier pensamiento recurrente que tenga esos días. Fundamentalmente darle vueltas a las cosas que tenga en la cabeza. Imaginación y ensoñaciones. Ocurrencias/creatividad. Ensoñamiento, rumiaciones. Cualquier detalle, un cuadro, una mosca, hace que vuele la imaginación. Como no me frene, no sólo lo imagino, sino que lo llevaría a cabo impulsivamente como he hecho tantas veces durante años a costa de mi descanso. Como no me frene, no sólo lo imagino, sino que lo llevaría a cabo impulsivamente como he hecho tantas veces durante años a costa de mi descanso. Cosas indiferentes me distraen por completo.



Preocupaciones (17)



Pensar en temas de trabajo. Pensar en muchas cosas. Las preocupaciones y agobios. Las tareas que tengo pendientes. El sueldo, la familia, la pureza, el deporte (fútbol). Las tentaciones y los momentos de crisis. Cuando se me mete un tema en la cabeza. Preocupaciones. Las preocupaciones de las tareas de mi día a día. Preocupaciones. Cuestiones profesionales. cosas que no puedo olvidarme y aparecen de pronto y me envía un mail. Se me viene una persona que me preocupa. Preocupaciones. Esas puertas sin cerrar porque no me he organizado, no he previsto algo...o algún problema que haya causado alguien. Decisiones y errores pasados. Asuntos de trabajo. Pero la principal distracción es que a veces me cuesta comprender por qué Dios actúa cómo actúa y por qué ha creado al ser humano tan "cutre".

Emociones y sentimientos (12)

Cuando el viento sopla a favor, vuelo alto; cuando va en contra, me hundo en el barro y me olvido del altísimo. Ideas equivocadas de lo que soy: me vienen sentimientos de culpa por mis limitaciones personales, que asocio de forma imperativa a un modo de ser "incapaz". Si estoy enfadada, bloqueada o agobiada no puedo pensar hasta que baje la emoción. El aburrimiento. Estados emocionales. No suelo tener como un hilo conductor en mi espiritualidad sino como con lo que va viniendo. Aburrimiento. Las cosas por las que estoy nerviosa esa semana, personas que me agobian, cosas que me encantan como el arte. Estado emocional (ansiedad, miedo, enfado...). Esa soledad y el impulso de salirme me lleva a abandonar mis rutinas de vida interior, o a vivirlas inicialmente de modo meramente "físico". Escrupulos. La soledad me dispara el deseo de salir de mi vida ordinaria y buscar escapatorias puntuales en otros sitios/actividades/personas.

Tareas pendientes (13)

Lo que quiero o tengo que hacer. Las cosas que tengo o voy a hacer. Las conversaciones que haya tenido o tenga pendiente. Gestiones del día. Cosas que quiero hacer. Suelen distraerme cosas que tengo que hacer. El querer tener todo controlado. Pensar en lo que tengo que hacer especialmente cuando no lo tengo organizado. Dibujos que voy a hacer, o planes para el futuro. Planes de futuro. El pensamiento de otras tareas que tengo que acometer. Por donde tengo que ir encaminando mi vida. Otras tareas.

Pensamiento acelerado (5)

Poca capacidad de meditación. Pensamiento acelerado, distracción. A veces me engancha en una cosa, una palabra (...) y ya no vuelvo. Mi cabeza que no para: salta de un pensamiento a otro sin mi permiso. Los días de estar con mucha gente, me vienen rostros, anécdotas, roces que se hayan podido dar. Se me va la mente a cualquier cosa, de todo.

Miscelánea (2)

Falta de ver la realidad como no sea en lo concreto. Necesidad de moverme, de correr, de hacer cosas.



Pregunta 5. ¿Cuáles son tus distractores externos en la práctica espiritual?

Sensaciones (7)

Temperatura. Sensación de inquietud. Con calor imposible, además me afecta en todo. Cualquier impacto sensorial que me dispare la sensibilidad. Temperatura. Sensación de inquietud. Con calor imposible, además me afecta en todo. Cualquier impacto sensorial que me dispare la sensibilidad. Las flores de la capilla especialmente si las he hecho yo. Vista. Lo veo absolutamente todo.

Personas (13)

Personas alrededor. Movimiento de personas, caras de personas. La gente de alrededor. Las caras. Sentirme mirado por personas que están rezando en la parroquia. Alguien que pasa. Voces, pies, dedos, tics del otro. La gente que tenga a mi alrededor. La gente que entra o sale del templo/oratorio. Hay más gente me distraigo viendo la gente que entra y lo que hace. Gente hablando. Los movimientos. Niños jugando.

Sonidos y ruido (13)

Ruidos de personas que podrían evitarse, que no cuidan el silencio a la puerta de oratorio o entran haciendo mucho ruido por falta de cuidado. Ruidos. Ruidos. Por lo general el ruido. Los ruidos, y sobre todo conversaciones ajenas. Ruidos. Ruidos. Ruido. El ruido me molesta mucho. El ruido. El ruido. Timbre. El ruido ambiente.

Mala gestión del tiempo / horario (7)

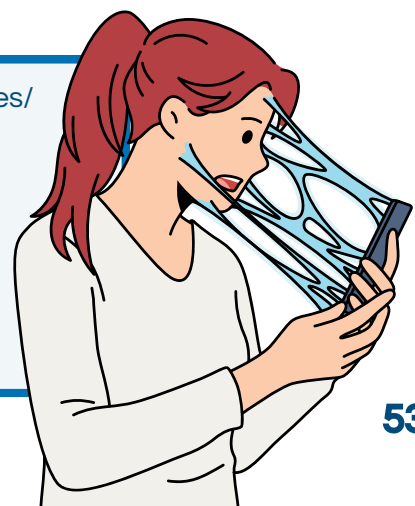
El desorden y la falta de organización material. Dificultad para hacer varias cosas distintas en una tarde o un día. La falta de horario. Mil actividades y hobbies (...) que a veces me cuesta encajar en mi agenda para tener "tiempo" y hacer espacio a la vida espiritual. Otras personas: los demás son una excusa perfecta para dejar la práctica. Necesidades que surjan alrededor. Los exámenes o cosas que siento que tengo que hacer.

Miscelánea (8)

Cualquier cosa. Cualquier cosa. Lentitud al hablar. Un libro también puede ser un distractor. No hay muchas. La pereza, la abulia, la falta de sobriedad en el comer, la falta de fuerza de voluntad, la inconstancia y la superficialidad. La presión laboral o el aburrimiento. Las expectativas de algo que va a ocurrir después de mi oración.

Móvil/dispositivos electrónicos (18)

El móvil. Si tengo el móvil buscar algo en internet. El móvil/ redes/ películas/ YouTube. El móvil. El móvil. El móvil El móvil a veces me ayuda otras me distrae. El WhatsApp, curiosar con el móvil. Teléfono móvil. Teléfonos. El móvil. El móvil. Móvil, Internet... El móvil, en general los dispositivos electrónicos. El móvil es el más habitual si estoy en casa. Dispositivo móvil. Móvil. Televisión.



Pregunta 6. ¿Has experimentado alguna dificultad en particular para la oración vocal?

Piloto automático / No consciencia (16)

Me cuesta ser consciente de lo que estoy diciendo, me distraigo en todas las oraciones vocales. Concentración. Constantemente, si rezo solo el rosario, pierdo la cuenta. No soy capaz de estar haciendo solo una cosa a la vez sin distraerme. En absoluto, solo que al memorizarla a veces digo la oración sin saber que estoy diciendo. No saber por dónde voy. Me entretengo mucho más que oraciones vocales acompañadas. Acabo recitándolas sin darme ni cuenta de lo que digo, mientras pienso en otras cosas. Lo hago sin fijarme en lo que estoy haciendo, teniendo el pensamiento en otras cosas. Atender a lo que digo. Falta de atención. Distracciones. Si, acabo desconectando, repito, pero pienso en otra cosa. Siempre me pierdo. A veces rezo más misterios porque se me va la cabeza. Distracción.

No (10)

No, quizás siento pereza al inicio por ser oraciones repetitivas, pero al ser un hábito adquirido, las rezo diariamente con facilidad. No. Creo que no. No. No. No. No. No. No. No.

Miscelánea (3)

No poder hacerla del agobio que tenía y la pena en algunos momentos y la incomprensión de las cosas. A veces quiero hacer otras cosas a la vez para no "perder el tiempo". Muchas oraciones vocales del día a día las hago sin más, por costumbre, pero no siento que me acerquen a Dios en nada, y tiendo a usarlas inconscientemente como palabras mágicas que me conseguirán el favor de Dios por algún motivo que desconozco.

Monotonía (3)

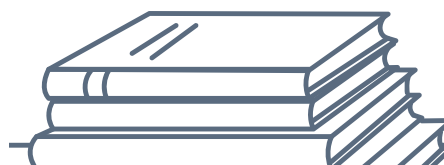
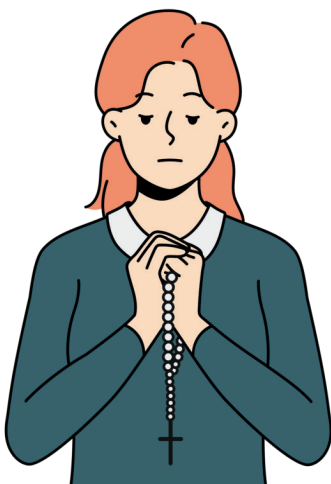
Muchas temporadas me resulta muy ardua, tediosa, siento mucho rechazo, me resulta, insoportable. Monotonía, automatizar. Monotonía en lo que se dice.

Inespecíficas (2)

Me cuesta mogollón, soy más de oración interior. Muchísimo, aunque lo tengo integrado y me ayuda.

Olvidos (2)

A veces no me acuerdo de oraciones sencillas. Sí, olvido de oraciones habituales. me muestro inseguro de si me las sé bien.



Pregunta 7. ¿Has experimentado alguna dificultad en particular para la oración mental?

Distracciones (22)

Me distraigo y no la termino. Me distraigo cuando hago monólogo interior y no le cuento las cosas a Dios como en diálogo. Distracciones. Concentrarme, no distraerme, pensar en otras cosas. Ir enganchando pensamientos sin darme cuenta. Constantemente hay distracciones. Centrarme, entrar en la oración. Temas que quiero rezar y no lo hago. A veces me tenso porque me acuerdo de cosas que tengo que hacer. Mantener la concentración. Mi mente se va hacia otras cosas y acabo pensando en cosas que no tienen que ver. Relativos a las distracciones internas y externas en la oración mental. Distraerme. Dificultad de concentración. Si no escribo, muy raramente rezo, la cabeza divaga sin rumbo. Distracciones. Dificultad en centrar la atención en medio de un día ocupado. No consigo mantener la concentración durante un largo rato. Me pierdo en mis ocurrencias. Distracción constante. Me cuesta concentrarme. Cosas que no puedo olvidarme y aparecen de pronto y me envían un mail.

Inquietud (7)

Hacer silencio, tener paciencia y escuchar. Me cuesta ponerme y no levantarme. A veces se me hace pesado. El necesitar cambiar de postura o estar inquieta. Me cuesta para en medio de la actividad constante. Nerviosismo. Revivo o adelanto situaciones familiares, de amistades, etc. irreales.

Desregulación emocional (6)

Cansancio mental, vida acelerada. El cansancio físico o mental. Somnolencia. Mi estado de ánimo. Muchas veces no sé si lo que pienso o lo que siento, que es muy, pero que muy intenso (...). Porque a veces tengo como un a doble vida: la de mis actuaciones vergonzosas y vergonzantes; y el rezar continuamente, ¡el mismo tiempo!, pidiendo perdón o alabando. Situaciones que me han generado ansiedad o gratificación.

Conexión con Dios (3)

A veces no soy capaz de conectar con Dios. Todo me parece irreal, forzado, artificial. Sensación de yo hablo/pienso/medito, pero no escucho a Dios, y realmente no estoy haciendo oración.

No tantas dificultades (3)

Mucho menos que en la oración vocal. Aunque sí que encuentro dificultades he aprendido a encontrar mi manera de conectar con Dios. No.

Inespecíficas (3)

Sí. Sí. Sí.

Lectura (3)

Encuentro difícilísimo meditar leyendo frases muy largas, compuestas, con párrafos largos, prefiero muchos puntos cortos e incisivos. A la hora de no obsesionarme tanto con terminar de leer lo que me he traído como lectura. A veces me engancha en una cosa, una palabra de lo que leo, (...), etc. y ya no vuelvo.



Pregunta 8. ¿Has experimentado alguna dificultad en particular para la contemplación?



Inatención y distraibilidad (16)

Concentrarme, no distraerme, pensar en otras cosas. No distraerme. La cosa es que me ponga sin móvil. Me cuesta fijar la atención en algo durante un tiempo prolongado. Dificultad de abstracción de estímulos. Distracciones. Cuando estoy trabajando tengo tal cantidad de inputs que de lo último que me acuerdo es de que Dios me mira. Es casi imposible, me distraigo cada minuto. Existen distracciones internas o externas. Atender. Difícil mantener la concentración. Sí, frecuentemente, no consigo mantener la atención en algo profundo. Me cuesta concentrarme. Es casi imposible, me distraigo cada minuto. Me cuesta concentrarme. Distraerme con detalles no esenciales, más a nivel interno.

Mente frenética / Inquietud mental / Pensamiento acelerado (9)

No tengo control sobre mis sentimientos en la oración. Que ponga mucha intensidad en las cosas que hago y no me da para pensar en nada más. Una dificultad es la que ya he mencionado antes el no estar en el presente o conectado con la realidad externa o interna. En seguida la cabeza está en otro lado, pero me ayuda tener una imagen en concreto, como si fuera mi lugar seguro. Soy incapaz de dejar de pensar durante mucho tiempo. El nerviosismo. Momento de parón y se me ocurren listas de cosas pendientes por hacer. Unas dificultades que suelo tener es tener demasiada imaginación. Ocurrencias/creatividad.

No/No tanto como otras (8)

No. No. No, pienso que en esto el TDAH influye positivamente, tengo ideas más creativas para encontrarme con Dios, para tener detalles de cariño con Jesús, para que mis distracciones me lleven a Dios... No, ninguna. No. Es de la que menos me cuesta. Sí, aún es más fácil... al final es saberme mirada al margen de cómo me siento. Menos que en la oración mental. Un poco, es un tipo de oración en el cual me siento más cómodo (respecto a la mental).

Desregulación emocional (5)

Mis propias emociones de ansiedad me dificultan el ir a rezar y hacer silencio para conocer y dejarle a Dios hablar. Pero estas grandes verdades, aunque se encuentren selladas en mi identidad con experiencias personales muy fuertes de amor, verdadera identidad, vida, sentido, libertad, alegría [...], las olvido muy fácilmente cuando la ansiedad me paraliza y me gana terreno el miedo y tristeza al creer esas las ideas erróneas que comentaba al principio... me cuesta mucho gestionar estas emociones de ansiedad de forma constante. Me cuesta mucho volcar la afectividad en Dios sin emocionarme, sin llorar, etc. Estado emocional (ansiedad, miedo, enfado...). Siento mucho dolor al principio, el sentirme perdida o triste, (pues casi siempre voy a rezar con sentimientos de culpa y tristeza existencial según las ideas de la "oveja auto-excluida" que comentaba en la primera pregunta del apartado) pero luego, consigo hacer silencio y hago espacio a Dios.

Miscelánea (5)

Somnolencia. Sentirla profundamente alejada de mis capacidades: la he recibido en momentos puntuales, y en muchas ocasiones, cuando siento que la necesito, soy incapaz de acercarme a ella (es más, siento que me repugna hasta intentarlo). La falta de visión sobrenatural de las cosas y ver más allá de lo que pasa, creo que esto es por la impulsividad, la impaciencia, no pararse. Otra dificultad para esto es el querer tener todo controlado, no se explicarlo bien, pero al querer poner todo en su sitio y no poder, al final como que me paso el

día intentando tapar huecos en vez de viviendo, la imagen sería como un pulpo intentando agarrar todo y todo se escapa. ¿La qué?

Dudas/ No concreta (4)

Creo que no, aunque a ves me pregunto si son alusiones fruto de mi inestabilidad mental y afectiva. No sé. Ahora mismo no recuerdo dificultad concreta, pero si he tenido. Sí.

Pregunta 9. De las dificultades expuestas en las preguntas anteriores ¿cuáles atribuyes directamente al TDAH?

Todas (16)

Todas. Todas. Todas. Supongo que la sociedad también influye, pero la gran mayoría están relacionadas con el TDAH. Le atribuyo no tanto la existencia de esas dificultades sino la intensidad. Entiendo que en todas. Muchas. ¡Diría todas! Todas. Ambas. Todas menos las relacionadas con la ansiedad. Ambas. Quizá me pase, pero entiendo que muchas de ellas tienen directa relación con el TDAH. Todas. Todas. Todas.

Concentración (15)

Dificultad para concentrarme y enterarme de lo que leo o la oración que recito. Poca capacidad para concentrarme al principio. Me distraigo en todas las oraciones vocales. Los distractores externos e internos. Estar más pendiente de lo que sucede alrededor en lugar de enfocar la contemplación en un punto concreto. Distracciones, falta de concentración. Mi dificultad para concentrarme. Creo que el TDAH puede ser directamente (o al menos en gran parte) la causa de las dificultades que se refieren a prestar atención a lo que estoy haciendo. Distraerme. Dificultad para la concentración. Falta de atención-concentración. La distracción por estímulos. La oración (mental y contemplativa) por ser inatento. Falta de atención: para hacer silencio. La dificultad para centrarme en lo que me quiero centrar, olvidándome de lo que me apetece en el momento.

Mente frenética / Inquietud mental / Pensamiento acelerado (7)

La aceleración. Exceso de ruido mental con pensamientos ruminantes y obsesivos sobre mis preocupaciones. La dificultad para reflexionar y parar. Cabeza demasiado acelerada. El engancharme en pensamientos sobre lo que tengo o quiero hacer, o sobre cosas que tengo entre manos. Pensar constantemente en las cosas que tengo que hacer. Me cuesta ser consciente de lo que estoy diciendo.

Impulsividad (4)

Impulsividad con búsquedas del móvil. Impulsividad. Además, la impulsividad hace cometer errores, también morales, a repetirlos olvidando las consecuencias negativas que ya se sufrieron, etc. Impulsividad.

Inconsistencia /Falta de horario (3)

La inconstancia me impide un plan serio de vida interior. Falta de gestión del tiempo, de orden: capacidad para disminuir la ansiedad llevando de forma constante un orden de vida, que me facilite hacer silencio. Mi incapacidad de estar consciente de verdad de lo que hago durante el día como para pensar en si debería rezar.



Hiperactividad (2)

Ese motor interno que me impulsa a hacer otra cosa, como una ansiedad por cambiar de actividad. Inquietud, nerviosismo.

Regulación emocional (2)

Falta de regulación emocional. Falta de control de las emociones.



Miscelánea (4)

Dificultad (...) para socializar. En parte de la imaginación, esa tendencia a la ensoñación. Oración mental y lectura de libros de espiritualidad.

Pregunta 10. ¿Consideras que el TDAH aporta algo positivo y favorable en tu vida interior y en tu relación con dios? ¿El TDAH te lo facilita de alguna manera (por ejemplo: ¿creatividad, apasionamiento, ingenio, etc.?)

Mayor intensidad emocional (14)

Quizás el apasionamiento. La intensidad o apasionamiento, esto último me ayudó en la piedad. Que yo, al ser pasional y saltarme las reglas, entendía con qué pasión y grandeza creativa, él crea y ama, aunque él sepa hacerlo de forma ordenada. La falta de constancia viene compensada con una profundidad enorme, puntual no estable, pero veo que alcanzo una relación personal con Dios, a mi modo, más intensa que otras personas con las que me rodeo y hablo. Me ayuda a conectar con Dios de manera más profunda, a descubrir que lo importante es dejarle hacer a Él (...) a enamorarme más de Dios, a vivir ese amor de manera más real y a cuidarlo (...) que otros no tienen por tener un amor más "frío" o más racional. El apasionamiento está bien y ayuda a amar a Dios y a convencer a los demás de que lo amen. Si, a veces me ayuda a ver las cosas con entusiasmo. El fácil apasionamiento o entusiasmo rápido si se utiliza bien y para el bien. Diversidad y riqueza de temas e intensidad, diversión, apasionamiento, novedad, risas. Considero que alguna vez ha podido potenciar el apasionamiento y la reflexión. Se puede querer mucho y tener mucha intimidad con Dios. Cuando me he apasionado con realidades religiosas (la misericordia de Dios, la eficacia de la oración, el silencio) he llevado esa pasión hasta extremos que han conmovido a la gente, o he resultado muy persuasivo. Apasionamiento. Apasionamiento cuando me viene

No me aporta (10)

Creo que no. Ocasionalmente. Realmente no. En cuanto a la creatividad en la vida interior, no creo que el TDAH aporte gran cosa. Imagino que no ayuda en la relación con Dios y que no me lo facilita. Creo que no. No. Creo que me lo dificulta en la mayor parte. No. No aporta nada porque la inatención no me deja rezar bien

Creatividad (6)

Justo reconozco bastante creatividad en mi vida interior. Talentos creativos que, de forma pasional, creo que Él a veces se alegra de que disfrutemos y demos a conocer, pues hablan de la alegría, la vibrante belleza, la pasión, la complejidad aparentemente irracional en su sencillez divina objetiva, de su sentido del humor y de su bondad en su perfección divina y humana. El tener creatividad, buscar caminos alternativos a un mismo problema. Si, la creatividad. Creo que favorece que se proactivo y creativo. Ser creativo en la oración.



Mayor sensibilidad para lo espiritual (5)

Si lo llevas bien, amas mucho y de forma muy intensa y sensible. Creo que me da más sensibilidad que me lleva a grandes euforias y conexión con Dios. Si, quizás a tratarle de forma "viva". También creo que me da cierta sensibilidad, tanto en cuestiones espirituales como en el trato con las personas. Sensibilidad.

Visualización / Imaginación (5)

Tengo más capacidad de imaginar, por ejemplo, que Jesús está conmigo físicamente en algunas ocasiones. Al menos tengo imaginación. Sólo se me ocurre que para contemplar es necesario dejar que la imaginación revolotee sin hacerle caso. El generar muchas ideas también ayuda. La imaginación y todo lo demás se vuelcan.

Miscelánea (4)

La sorpresa, hiper conexión con los aspectos individuales como en una realidad total (globalizador). Al tener siempre margen de mejora, suelo animarme con facilidad en mejorar, incluso después de estar muchos años sin haber avanzado -al menos aparentemente- en los puntos de lucha espiritual que pueda tener. El hiperfoco me ha llevado a altas cotas de contemplación, y a la certeza de hablar con Dios desde muy niño. Me ayuda mucho tener salidas de niña con Dios, sin mucho filtro, siendo caradura y exponiendo tal cual lo que pienso y siento, con confianza.

Humildad (3)

Aporta la humildad de desconfiar del propio cerebro, que no es poco. Aporta el conocimiento de la fragilidad. El haber sentido inconscientemente que algo estaba roto dentro de mí desde muy niño me ha impulsado con más vehemencia que otros a buscar la "cura" en Dios.

No concreta (3)

Si el TDAH (y en mi caso posibles signos de bipolaridad) me aporta la posibilidad de superar una serie de barrera que para el común de los mortales son infranqueable, o solo superables después de muchos años de constancia y esfuerzo. Sí. Posiblemente sí, pero no sería capaz de identificarlo en este momento.

Sentimiento de ser especial (2)

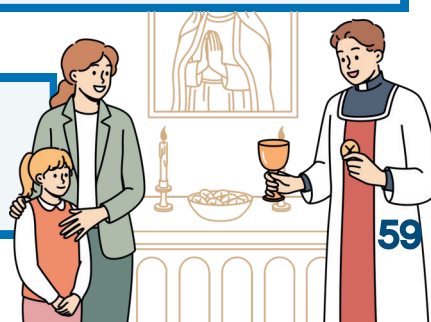
No hay nada mejor que saber lo especial que eres, que para Él yo era especial. Para empezar, pienso que Dios me quiere así, y tengo una especial facilidad para descubrirle como un Padre al que mi modo de ser le hace gracia.

Impulsividad transformada en entrega (2)

Además, la fe que he recibido, al unirse con mi TDAH, mi impulsividad y mi fe me han ayudado siempre a lanzarme a la acción que Dios me pedía sin dudarlo. Cuando ves claramente que Dios quiere algo concreto, vas a muerte y no hay nada ni nadie que se interponga.

Mayor sociabilidad (2)

Empatía y ser capaz de estar haciendo cosas apostólicas. La sensibilidad y la percepción de detalles que apporto es superior a la mayoría; también con las personas nuevas.



Pregunta 11. En tu experiencia: ¿has sido comprendido en el acompañamiento espiritual? ¿Han sabido integrar tu sintomatología TDAH en el proyecto de vida personal?



No se sintió acompañado (12)

No, la formación religiosa que me han dado me ha machacado durante 50 años. Para NADA, me han llamado rara y se me ha dicho que copiaba textos espirituales que eran sólo mi interior, así q deje de escribir, el TDA me hace la vida hiper estresada, vivo con muchísima peor calidad de vida que el resto, me siento súper exigida y bastante fracasada. Un diagnóstico muy tardío, a los 43 años, indica que no he sido muy bien comprendida, ya que ni yo misma lo sabía. No, no lo sabían, ni se sabe. Nunca. No mucho, no entiende lo suficiente como para aconsejarme qué hacer y al final tengo que preguntar a mi psicóloga. No han sabido acertar del todo en cómo lidiar con los problemas del TDAH al rezar. No me he sentido comprendido en un mí adolescencia y madurez inicial. No, ni de coña. Muy raramente me sentí comprendido, y muchas veces sentí que se me echaba la culpa por mi condición de TDAH (sin ser reconocida). No. Nunca.

SÍ(10)

Sí. Sí. Sí. Sí. En mi experiencia si he sido comprendido y acompañado e integrado mi sintomatología el proyecto de vida personal. Sí. Sí. Sí. En mi experiencia he encontrado una actitud de comprensión en general hacia cualquier dificultad. Pienso que sí, me van conociendo y queriendo cada vez más.

A veces (5)

Solo en los últimos 4 años, los tres primeros tuve suerte de empezar a hablar con una persona que se hacía más cargo que yo y me ayudo a identificar influencias del TDAH. Una vez diagnosticada si pero antes no y he sufrido bastante por ser como era (intensa) y agotarme y no ver soluciones. No siempre. No siempre, creo que la dificultad aquí es la falta de formación en estos temas del acompañante. He sido comprendido por mi director espiritual y por mi esposa.

Depende de la persona (4)

Antes del diagnóstico principalmente me decían que tenía mucha jeta, contrólate, piensa antes de actuar, tienes que ir a clase, tienes que sentarte a estudiar, esa reacción ha sido desproporcionada, eres una destemplada. Ha habido personas que sí que me han sabido ayudar aún sin comprenderme del todo, principalmente porque se han centrado más en lo positivo, en hacer crecer todo lo bueno, en animar más que en atacar lo que hago mal.

He tenido muchas experiencias diversas de acompañamiento. No solo no se reconocía mi trastorno sino que sus efectos se atribuían a falta de disciplina, y con el paso del tiempo (y sin ver mejoras) se atribuían a soberbia: "es que no quieres escuchar". Con menos frecuencia, he encontrado personas que además del habitual buen ánimo y paciencia, conocían las estrategias que más me podían ayudar en mi vida espiritual dada mi condición.

En el colegio, algunas monjas me echaban de clase o me ridiculizaban en público diciendo que era una vaga y un cero a la izquierda, que era ridícula, etc. Pero otras monjas (las superiores de la orden) hablan conmigo y me recordaban que era una buena persona y que tenían fe en mi... Depende de la época. Cuando ni uno mismo sabe qué te pasa, qué piensas, cambias de idea, de emoción, de comportamiento, etc. y no sabes expresarlo o temes expresarlo, es complejo que puedan comprenderte. Estás agotada, desanimada... Desde que estoy con la terapia y voy conociendo mejor de qué va esto, es más fácil compartirlo y en ese sentido el acompañamiento mejora bastante.

No le dificultó/no lo trabajó (3)

Mi relación con Dios ya había comenzado a ser mucho más intensa unos años atrás (del diagnóstico) en la vida espiritual no noté cambio alguno. En mi vida espiritual, hasta ahora, nunca lo he tenido en cuenta, o al menos apenas lo he tenido en cuenta, en el acompañamiento espiritual casi nunca he hecho referencia a mi TDAH, por lo que tampoco lo han podido tener demasiado presente a la hora de ayudarme. Ni comprendido ni incomprendido, sencillamente nunca han trabajado desde ahí, entre otras cosas por falta de formación.

Anexo 3.- Herramientas propuestas por los participantes para afrontar las dificultades generadas por el TDAH

1.- Herramientas generales para afrontar las dificultades y comprenderse

1. ¿Qué dificultades encuentras habitualmente en tu vida espiritual?

Las dificultades más habituales son:

la inatención, las distracciones, la inconstancia, la dificultad para mantener hábitos, la desmotivación, el cansancio y el aburrimiento; sentimientos de culpa o de inadecuación, la impulsividad o desregulación emocional, la obsesividad y preocupación, la gestión ineficaz del tiempo, la inquietud o hiperactividad, y olvidos.

Indica por favor qué sueles hacer para hacer frente a estas dificultades concretas, cómo haces para comprenderte, qué herramientas concretas empleas para afrontar estas dificultades.

1. Tratarme amablemente

No te puedes ver como un ser enfermo. Tienes que tratar de ser consciente de cuáles son tus debilidades y cuáles son las características propias de un TDAH que puedes utilizar a tu favor. Somos bombas de relojería que bien direccionados podemos llegar muy lejos. Y hacer lo que pueda en cada momento, sin agobios, paso a paso. Un día me di cuenta que hay más motivos para dar gracias que de pedir perdón y me ayuda a enfocar en positivo la lucha. O sea, cuando tiendo a ver las cosas que no salen bien, en vez de machacarme interiormente, intento cambiar la perspectiva y dar gracias por otras cosas (que siempre las hay). Esto da más paz. Y, por otro lado, intentar ver la mirada de Jesús hacia mí, que en el fondo es Dios mismo quien me ha creado, deseado, amado y soñado así, con estas limitaciones.

Abandonarme en las manos de Dios. Para las distracciones, hay poco que pueda hacer fuera de aceptarlo. Principalmente no culparme ni compararme con los demás. Tras caminar en Efe 2, entendí que Dios me había hecho así, y que el TDAH también es necesario para reflejar rasgos de Dios. Dejé de ver el TDAH como un enemigo y vi todo lo positivo que podía ofrecer, energía extra, hiperfoco....



Empecé a quererme desde el respeto y a sentir admiración por lo que el déficit de atención me había supuesto y como lo había vencido desde la fuerza de comulgación y la constancia y la perseverancia. Entenderme en mi plenitud desde la mirada De Dios. Él no ha podido crearme imperfecto, porque Él es perfecto. ¿Qué puedo ofrecer? ¿Para qué me hizo hiperactivo...?

Lo siguiente es aceptar esto que tengo y ya sé el motivo por el que fallo tantas veces. La herramienta sería la aceptación y aceptar mi Cruz. Me siento en un banco de la Iglesia y le digo al Señor: aquí estoy, que bien estamos, ¿no? Esa visión. De abandono me quita el sentimiento de culpa y el agobio por ser un inútil.

2. Desarrollar conciencia de las propias dificultades

Identificarlas y saber que son sentimientos pasajeros y volver a focalizar mi atención en lo que quiero hacer. Si eres consciente de tus acciones de manera periódica es más fácil redireccionar tu atención a esas áreas que te están frenando. Si por el contrario no haces este ejercicio, vas generando una bola de nieve de procrastinación masiva que luego es muy difícil frenar. Por supuesto, de nada vale la autocomplacencia.

La inconstancia y la dificultad para coger hábitos es algo que me ha hecho mucho daño, se me diagnosticó mayor y siempre me he sentido recriminada y sin capacidad para crecer, dar la talla. Desde que he sido consciente y en la terapia me van ayudando a ser conocerme y se me va explicando el porqué de lo que me pasa, por qué tengo dificultad para ser constante, la mala gestión del tiempo, la impulsividad... todo lo que dice la pregunta, me ayuda expresar lo que me pasa, explicar los porqués y explicar cómo me ayuda ir poco a poco, de todos modos, no es tan fácil porque no siempre se hacen cargo. Intento objetivar los hechos, e identificar donde puedo mejorar, teniendo en cuenta como mis dificultades podrían hacer este progreso más costoso. Lo que más me ha ayudado es saber el porqué me pasaba (TDAH), ya que tendía a culpabilizarme, preocuparme y desanimarme muy rápido. Ser diagnosticado es una herramienta muy eficaz para comprenderte.

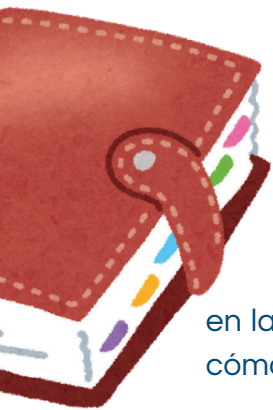
3. Hacer de las dificultades el tema de oración

Con la desregulación emocional, converso con el Señor sobre cómo me encuentro e intento ver las cosas con sus ojos, normalmente no me doy mucha importancia, ya que cuando dejo pasar un poco de tiempo o duermo, todo se normaliza.

Me ayuda a cerrar los ojos, relajarme, centrarme en la respiración, estar simplemente con Jesús, ofrecerle esa aceleración de respirar con él. Para la inatención, las distracciones y el aburrimiento cuando rezo trato de mantener una charla con Jesús, contándole lo que me

pasa y mis dificultades como si fuera un amigo o mi padre: sin tratar de ser ceremonioso, ni complicado. Intento buscar a Dios en todo lo que hago: en mis alumnos y compañeras, con mi marido, en mis hijos...





Lo que más me cuesta o me da pereza, lo ofrezco. Intento ayudar y vivir cada día tratando a los demás como me gusta que lo hagan conmigo, como lo haría Jesús. Procuro, lo hago menos de lo que me gustaría, convertir las dificultades en temas de mi oración, sobre todo, cuando se trata de distracciones. Me ayuda apuntar en la agenda y apunto también en la oración los sentimientos y emociones de ese día. Así me es más fácil saber cómo me siento. Y me desahogo con el Señor de mis cansancios y dificultades.

4. Momentos de reflexión y recomienzo

Hacer Puntos de control diarios. Es decir, hay que dedicar 5 minutos al día para hablar contigo mismo y analizar si has cumplido con tus obligaciones y tus objetivos marcados. Si no se ha cumplido, hay que averiguar por qué. Pues comenzar y recomenzar y siempre con mucho amor.

Cuando se me olvida que existe Dios y por gracia divina lo recuerdo pues en ese momento suelo rezar y de ahí en adelante intento ponerme al día. Básicamente me paso los ratos de oración, lectura o breviario volviendo a prestar atención. Con mucha calma. No me frustra. Sé que soy así. Volver a prestar atención. Con intentar vivir el aquí y el ahora, ya tengo mucho ganado, no llevar la cabeza a lo que venga después.

5. Apoyarse en tareas concretas durante la oración

A veces me ayuda escribir mi oración dirigiéndome a Jesús o a la virgen... También me puede ayudar pintar: dibujar lo que estoy contemplando o meditando, Y colorear. Leer. Biografías de santos. Escribir durante los ratos de oración. Hacer oración escuchando canciones porque: la música regula muy bien mis emociones y consigue calmarle casi siempre y porque la letra me ayuda a reconocer o descubrir lo que yo también pienso y siento. Y de ahí salen pensamientos que si soy capaz de desarrollar yo después. Escribir mis propias palabras dirigiéndome al señor o a la virgen con quien estoy hablando.

6. Elementos externos

Para los olvidos, trato de apuntar todas las citas en el Google calendar que me avisa media hora antes de cada evento. Tengo una alarma programada un rato antes de la hora a la q me duermo para rezar un rosario. También me ayudo a diario con herramientas como Spotify cuando voy en coche: escucho el Evangelio del día los Diez minutos con Jesús o el rezo del Rosario, ya que sé que es imposible que por mí misma lo lleve a cabo de forma individual y consciente. Lo tengo como un hábito que me ayuda a comenzar el día y sentir que al menos un ratito se lo dedico a la oración sin frustrarme por no poder ir a la capilla o a misa a diario.

7. Orden

Respecto a la gestión ineficaz del tiempo lo que mejor me viene es el orden: levantarme temprano (7,10) e ir a Misa a primera hora (7,30), después hacer media hora de deporte, ducharme, desayunar e irme a trabajar. Por la noche: cenar poco sobre las 21,30 o 22 horas, ver la televisión con mi esposa y sobre las 23 horas rezar las completas e irme a dormir. Para la inconstancia y falta de hábitos, busco establecer rutinas, aunque no siempre consigo seguir esas rutinas.



Me hago lista de pendientes. Ir despacio desde primera hora de la mañana; priorizar lo más importante y hacerlo, derivar lo menos importante para después.

8. Apoyo en otras personas

Mi mujer y yo pertenecemos a una comunidad Neocatecumenal donde vivimos nuestra fe. Esto me ayuda a perseverar, a preparar las celebraciones y a conocerme mejor a la luz de la palabra de Dios. Oraciones de alabanza. Rezar el Rosario con otras personas. Generalmente me ayuda mucho hablarlo en la dirección espiritual. Aunque esto también depende de la persona con la que tengo esa dirección. Para el cansancio y la desmotivación, me ayuda mucho la dirección espiritual que llevo con el sacerdote de mi parroquia, cada quince días. Para los sentimientos de culpa y preocupación, llevo dirección espiritual.

9. Tiempos más cortos

Con la gestión del tiempo, me pongo como prioridad el rezo del rosario y lo demás que tengo que hacer intento que esté en segundo plano. Para la impulsividad, como no aguanto mucho tiempo en el mismo sitio con la oración mental, hago tiempos cortos y más frecuentes. Tratar de buscar un momento exacto cada día. Otras veces hago períodos de oración más cortos que los que solía hacer hace muchos años (10-15 minutos) y ahí intento poner toda mi intensidad y esfuerzo.

10. Metas asequibles

Ponerme metas cortas, de aquí a dos horas, esta tarde... Me intento poner metas realistas, y centrarme en que todo lo el esfuerzo es por amor, y no por sentirme progresar necesariamente. Atención a la hora de adorar, mucho tiempo quieto también cansa.

11. Esfuerzo

Pues lo intento resolver con fuerza de voluntad.
Más fuerza de voluntad.

12. Lugar adecuado

Con el cansancio intento encontrar lugares para rezar que me sean agradables.

13. Relajarse antes

Solo en el caso, por ejemplo, de que esté muy, muy relajada porque he hecho deporte o liberado emociones de algún otro modo puedo centrarme mejor.



2.- Herramientas para detectar las situaciones de mayor dificultad y aceptarlas

2.- ¿Aparecen siempre o en circunstancias particulares?

La mayoría ha observado que aparecen siempre o casi siempre o muy frecuentemente, aunque también sólo en circunstancias particulares (determinados estados emocionales o acumulación de tareas).

Indica por favor qué herramientas utilizas para saber detectar esas situaciones, para aceptar que esto te ocurre y trazar un camino personal.

Herramientas útiles para la aceptación

1. Identificar los detonantes o factores que precipitan las dificultades

- Pues la verdad intentar hacer deporte cuando pueda, moverme un poco. Aunque ya sé que casi todas las veces, cuando esté sentado, en silencio y sin moverme, acabo siempre con muchas dificultades y ansiedad. Aunque está claro que cuando estoy más cansado, afecta mucho más.
- Respecto a la procrastinación, la gestión ineficaz del tiempo y la angustia o inquietud están asociadas a la acumulación de tareas por acabar y el estrés que eso me provoca. Cuanto más estrés más difícil me es rezar, me encuentro más inquieto y más fácil es caer en el desorden y en la pornografía.
- Cuando estoy muy estresado acentúo más los regalos que me doy, jugando a juegos de ordenador o móvil, que me ocupan la mente y me alejan de las tareas que debo hacer y me cuesta afrontar. Cuando veo que esta situación se acentúa trato de relajar la mente, rezar para entender que no puedo tener estrés si voy de la mano de Jesús y habitualmente voy a confesarme.
- En momentos de silencio o soledad, donde a lo mejor debería rezar o simplemente meditar el evangelio, aparecen siempre pensamientos recurrentes asociados a obligaciones, tareas pendientes o preocupaciones.

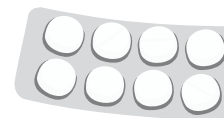


- Puedo influir que son momentos en los que me enfrascado mucho en el trabajo, tengo más tarea acumulada y más prisas. Emocionalmente me puede haber afectado la actitud de alguna persona que me ha hecho sentir incomprendida o desconcertada, y también al contrario que haya ocurrido algo y que me haya emocionado satisfecho especialmente. Alguna vez he tenido una alegría que me da me han tenido eufórica dos o tres días hasta agotarme y hastiarme.
- Siempre, aunque más si estoy estresado o cansado. He aprendido este último año y pico escuchar mi cuerpo y las sensaciones que me transmite. Soy más consciente cada vez que me agobio o tengo ansiedad y me tomo más enserio mis momentos de descanso y disfrute.
- Sé que hay momentos del mes en que los síntomas se exageran; sabiendo esto puede llevarlo con un poco más de tranquilidad.

2. Ser consciente de la frecuencia con la que aparecen los síntomas

- Aparecen siempre, pero te causan estragos cuando lo dejas pasar. Es decir, si no corriges casi a diario lo que no haces bien, cuando te quieres poner es demasiado tarde y has alimentado ya tu hiperactividad. Quieres resultados inmediatos y eso genera frustración. Una vez llegado a ese punto, lo mejor es trazar un plan concreto para solucionar aquello que está mal.

Siempre. Siempre. No lo sé. Cuando me falta Rubifén.



- Los pensamientos inquietantes y obsesivos suceden tan solo de manera puntual
- Todo lo anterior aparece habitualmente. 0 herramientas. Como el diagnóstico es muy reciente, hasta ese momento, no sabía que me pasaba para estar permanentemente inquieta. Como, además, al compartirlo con alguna persona a la que pedí ayuda, me lo han asociado siempre; a alguna falta o de virtud o moral pues dejé de compartirlo, dejé de pensar que tenía solución y dejé, en muchas ocasiones, de mantener la constancia en el esfuerzo por mantener/mejorar mi vida espiritual.
- Siempre están rondando, so no son unas son otras... Así que procuro priorizar el momento de la oración siempre. Si que es cierto que llevo una temporada en que no me está saliendo. No sé muy bien que hacer ahora.
- La imaginación y la distracción siempre están ahí si veo que se me va de las manos intento concentrarme en el objetivo. Siempre. Me doy cuenta y vuelvo a prestar atención. No tengo más. Siempre, aunque más si estoy estresado o cansado. He aprendido este último año y pico escuchar mi cuerpo y las sensaciones que me transmite. Soy más consciente cada vez que me agobio o tengo ansiedad y me tomo más enserio mis momentos de descanso y disfrute.
- Personalmente entré en el Ejército. La disciplina y organización y el deporte me ayudó a regularme con maestría. Sé que hay momentos del mes en que los síntomas se exageran; sabiendo esto puede llevarlo con un poco más de tranquilidad.



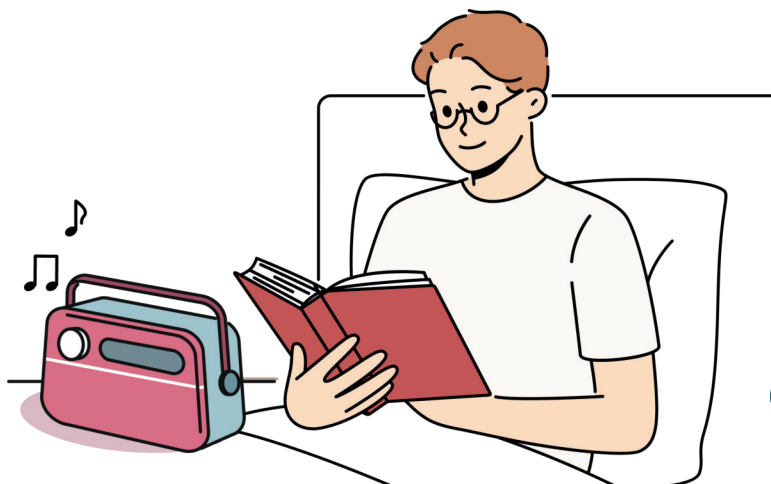
3. Conciencia de las limitaciones

- Cuando estoy demasiado motivada o energética prevengo que se me van a ocurrir muchas cosas que tengo que hacer y a todas no llego
- Desde hace unos años noto en mi interior una intranquilidad que no me deja estar en paz. No me deja vivir.
- Lo primero es ser consciente de estas limitaciones. Después te tragas el orgullo. Y empiezas a entender lo que es la humildad. La nada. Así, cuando a pesar de todo te sientes querido, empiezas a hacer cosas.

Herramientas útiles para la gestión

1. Gestión de las dificultades a través de la oración

- Puedo influir que son momentos en los que me enfrascado mucho en el trabajo, tengo más tarea acumulada y más prisas. Emocionalmente me puede haber afectado la actitud de alguna persona que me ha hecho sentir incomprendida o desconcertada, y también al contrario que haya ocurrido algo y que me haya emocionado satisfecho especialmente. Alguna vez he tenido una alegría que me da me han tenido eufórica dos o tres días hasta agotarme y hastiarme.
- Generalmente me ayuda saber qué es lo que ocurre, aceptarlo y entregarlo al señor ponerlo en sus manos y decirle, ya sabemos lo que pasa luego vendrá el bajón, ahora me despisto continuamente con este tema... Le pido ayuda y que él ya sabe cómo va mi cabeza loca.
- Quería tenerla, Dios siempre fue muy importante en mi vida, pero muchos de los modos, más tradicionales o convencionales, de oración dificultan mi conexión con Él. Esto es un poco desconcertante, pero yo lo resolví por la vida más práctica que puede que fue. no escuchar los juicios negativos sobre mí por esto y creer que no hay un único modo de conectar con Dios y que, además, tenía la certeza de que estas dificultades no eran del todo culpa mía con lo que concluía que Dios y yo podíamos hablarnos de otros modos y en otros momentos: cantando, bailando, o simplemente en medio de un barullo inmenso de ruido y voces.
- Personalmente el silencio total a mí no me ayuda. Pero porque no me ayuda en general. Para hacer cualquier actividad intelectual, material o espiritual me ayuda mucho cierto ruido de fondo: por ejemplo, estudio mejor en un lugar amplio, pero con ruido que en una biblioteca silenciosa. Y rezo mejor si hay un poco de música de fondo que si estoy totalmente sola en una iglesia.



- En momentos de silencio o soledad, donde a lo mejor debería rezar o simplemente meditar el evangelio, aparecen siempre pensamientos recurrentes asociados a obligaciones, tareas pendientes o preocupaciones. Realmente aún estoy aprendiendo a centrar mi atención en lo importante en ese momento, y permitiéndome desconectar y dejarlo todo en manos de Dios. Pero es completamente inevitable no pensar en nada más cuando sabes que Dios no te va a pedir o exigir nada. Ciertamente luego aparece cierto sentimiento de culpa, pero en seguida es habitual sentir que Dios me ama así porque así me ha creado y a sus ojos soy perfecta. Eso no quita que habitualmente me disculpe con Él por no hacerle más caso, o al menos, esforzarme por mejorar esas taritas que me excusan.

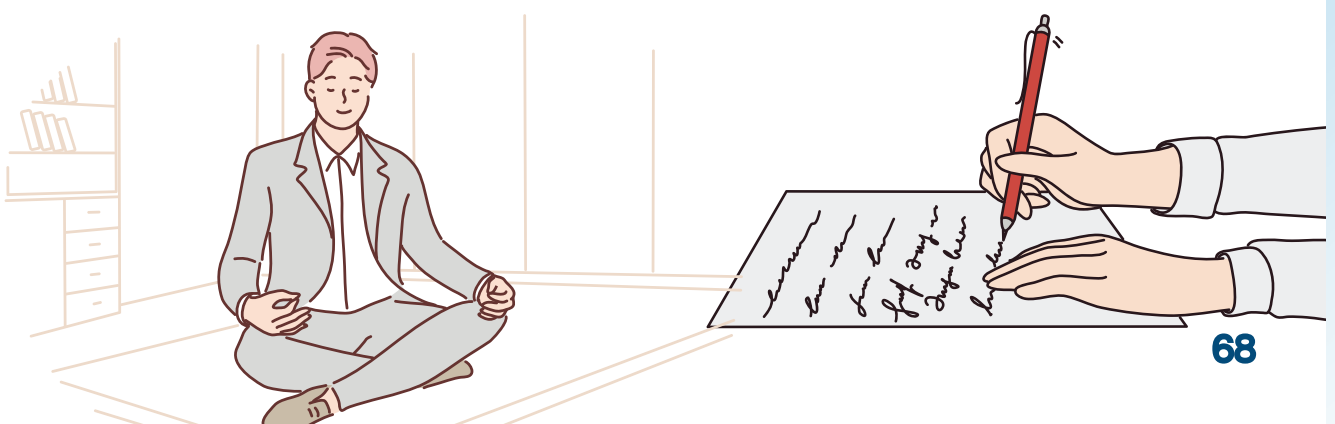
- Cuando estoy muy estresado acentúo más los regalos que me doy, jugando a juegos de ordenador o móvil, que me ocupan la mente y me alejan de las tareas que debo hacer y me cuesta afrontar. Cuando veo que esta situación se acentúa trato de relajar la mente, rezar para entender que no puedo tener estrés si voy de la mano de Jesús y habitualmente voy a confesarme.



- Respecto a la procrastinación, la gestión ineficaz del tiempo y la angustia o inquietud están asociadas a la acumulación de tareas por acabar y el estrés que eso me provoca. Cuanto más estrés más difícil me es rezar, me encuentro más inquieto y más fácil es caer en el desorden y en la pornografía.

2. Elementos externos que ayudan a gestionar: Escribir, orden, mindfulness...

- Me ayuda hacer ejercicios tipo de mindfulness, de centrarme en el presente física y mentalmente. Si es para tareas, me pongo fechas límite (con días de antelación porque sé que llegaré a pasarme la fecha)
- Actualmente me ayuda pararme y racionalizar lo que me está pasando, suelo darme cuenta, pero si es por algo que me ha bloqueado o impactado emocionalmente, el darme cuenta me ayuda y alivia, pero no me lo soluciona, me ayuda hablarlo, pero eso cuesta, porque, al menos a mí, me parece que no se me va a entender. A fuerza de hacerlo y de ir teniendo experiencias positivas, me animo. Para mí lo emocional muchas veces es un condicionante.
- Pues la verdad intentar hacer deporte cuando pueda, moverme un poco. Aunque ya sé que casi todas las veces, cuando esté sentado, en silencio y sin moverme, acabo siempre con muchas dificultades y ansiedad. Aunque está claro que cuando estoy más cansado, afecta mucho más. Escribir mucho. Escribir lo que tengo que hacer. El hábito de la agenda es crucial. Escribirme tengo que orar, porque si no lo escribo muchas veces no oro.



- La acumulación de tareas me aparecen siempre, y todas en presente y con la misma urgencia para resolverlas. Después de atormentarme y agotarme intentando resolverlas, me lo apunto con una solución para cada una. Luego se me olvida dónde lo he apuntado.
- Demasiadas cosas que atender y poco tiempo para ello, puesto que salto de una cosa a otra sin detenerme, porque pienso que cada cosa es importante. No hago nada en especial, solo cargar con la mala conciencia.
- A mí personalmente, me suele pasar muy a menudo, aunque especialmente por la acumulación de tareas (me bloqueo y no se ni por donde empezar). Intento hacer una lista de cosas que tengo que hacer, y voy haciendo una detrás de la otra, sin dejar para el final la que más me cuesta de afrontar (que siempre me pasa).
- No hago nada. Cuando estoy cansado, me tomo un pequeño respiro en las tareas: apuntar las gestiones a realizar más tardar...

3.- Herramientas para facilitar la conexión personal durante la oración vocal y mental

3. ¿Has observado si estás influidas por algún factor concreto, por ejemplo: estar sólo o con más personas, estar quieto o en movimiento, utilizar libros o audios, seguir una meditación guiada, la hora del día en qué rezas, ¿etc.?

Las personas con TDAH de nuestro estudio han observado que las dificultades que presentan en su vida espiritual se ven influidas por algunos factores, que ayudan a resolverlas u obstaculizan. Refieren que: aumenta las dificultades estar quieto, que haya estímulos externos novedosos, la predicación, cambiar de sitio, determinadas horas del día o estar solo. Por otro lado, han experimentado que les ayudan estímulos externos como: el uso de audios, rezar con más personas, escribir, pintar, música, ver imágenes, pasear, leer, rezar en alto, rezar en movimiento, ir siempre al mismo sitio, escoger la hora del día adecuada o hacer algo que les descansa antes de ponerse a rezar.

Indica por favor qué estrategias utilizas para facilitarte la atención, concentración, serenidad y conexión contigo y con Dios durante la oración mental y las oraciones vocales.

1. Estructura y rutina para la oración

- Pasear, rezar en alto y rezar en movimiento. Ayuda normalmente tener una pauta.; en mi caso en la mitad de un paseo con mi perro.
- Si vas a rezar a diario pues márcate una rutina y reza a diario. Si solo vas a ir a misa los domingos, pues márcate esa rutina y ve a misa los domingos. Disciplina.
- Solo consigo sacar tiempo para rezar si lo tengo programado en mi día: Misa a primera hora de la mañana y después de Misa un ratito de oración. Completas antes de acostarme.



2. Apoyo en estímulos externos (música, lectura, audio)

- Me ayudan estímulos externos como el uso de audios, rezar con más personas, escribir, pintar, música, ver imágenes.
- Me pongo un audio para rezar el rosario mientras recojo y ordeno la casa.
- La música para mí es como rezar o pasar un tiempo con Dios, aunque no me detenga cada día.
- Como comentaba anteriormente los audios en plataformas con meditaciones guiadas, el Evangelio del día o incluso el rezo del Rosario son de gran utilidad a primera hora de la mañana.

3. Movimiento y espacio

- A mí me ayuda estar quieto mirando solo al sagrario.
- Mi mejor oración mental es siempre después de haber realizado alguna descarga de energía (deporte o alguna conversación potente).
- Con los salmos paseo despacio y me guio con el dedo.
- Pasear.



4. Verbalización y expresión espontánea

- Cuando estoy sola, hablo en voz alta, y me ayuda a concentrarme más.
- Es como ir siguiendo la conversación. También me ayuda escribir ideas que me surgen, o leer un libro que tenga algo que ver con mis inquietudes espirituales del momento.
- A mí me distrae escuchar, soy capaz de estar oyendo sin enterarme de nada, por eso suelo escribir lo que oigo o pienso.
- Muchas veces me da por decir 32409324892384 cosas cada vez que rezo.
- Una herramienta eficaz cuando veo que estoy así es callar mi mente, no pedir nada, no rezar nada, estar en 'stand by' y luego continuar más sosegado.



5. Acompañamiento y oración en grupo

- Rezar con mi mujer me ayuda con eso.
- Me resulta más fácil rezar por la noche y escuchar alguna homilía del día.
- Las celebraciones en la comunidad siempre son una gran ayuda en este sentido.
- Me ayuda mucho emocionalmente rezar con mi comunidad de Emaús una vez por semana.
- Realizamos una adoración ante el Santísimo, durante la cual se canta y algún hermano hace en voz alta una meditación ante el Señor.

6. Creatividad e Imaginación en la oración

- Intento unir mis inquietudes, aficiones, con el conocimiento, la identificación, y el diálogo con Dios.
- Necesito continuamente estímulos, ya que enseguida me aburro de todo.
- Me gusta pintar, uno el tiempo litúrgico y fiestas a los sentimientos del Señor, lo identifico con colores y diseño un cuadro.
- A veces me ayuda escribir mi oración dirigiéndome a Jesús o a la Virgen... También me puede ayudar pintar: dibujar lo que estoy contemplando o meditando, y colorear...



7. Adaptación al contexto emocional y físico

- Aun así, obviamente, me distraigo. A Dios y a mí nos importa poco. Vuelvo a prestar atención y punto.
- Mi mejor oración mental es siempre después de haber realizado alguna descarga de energía (deporte o alguna conversación potente con alguien).
- Si que influyen algunos factores. A mí personalmente me ayuda distraerme con alguna cosa antes de ir a rezar, si llego justo del trabajo, o estoy agobiada con alguna cosa...

8. Personalización e Intimidad espiritual

- El médico me dijo una vez que cada uno tiene un comportamiento espiritual acorde con su personalidad y carácter.
- No te puedes encasillar en el 'plan de vida' que utiliza el común de los mortales. Tienes que acercarte a Dios con las cartas que te ha dado la vida y rezar según tus condiciones: a veces música, a veces texto... pero sobre todo buscando la paz y la tranquilidad en el Sagrario. Dios te la da, aunque al minuto siguiente sigas sintiendo como unas castañuelas' o te sientas un guiñapo.

4.- Herramientas para afrontar los distractores internos

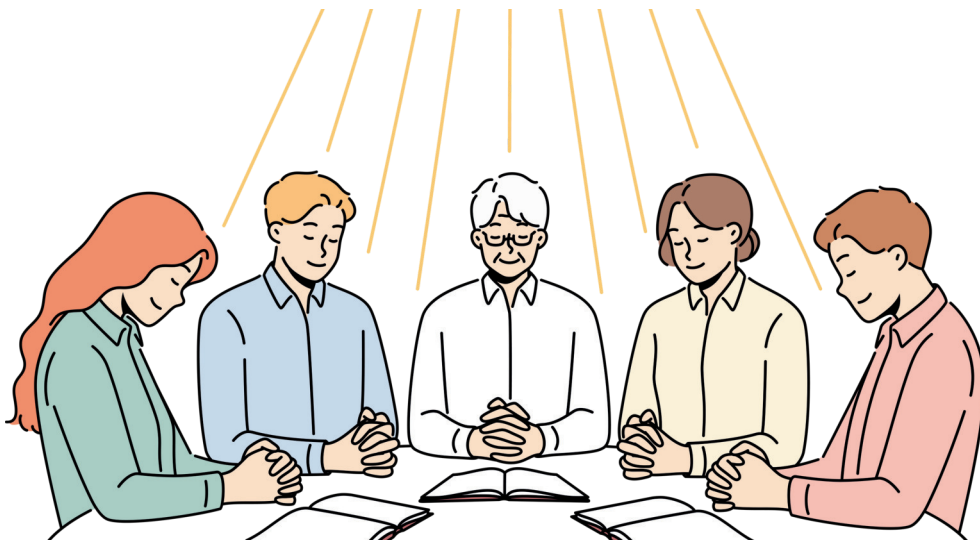
4. ¿Cuáles son tus distractores internos en la práctica espiritual?

Según nuestros hallazgos los distractores internos más comunes son: la imaginación, las ocurrencias, las preocupaciones o las emociones y sentimientos. Menos común pero también muy habitual son: las tareas pendientes, y el pensamiento acelerado.

¿Qué estrategia de regulación (de pensamiento, emocionales, corporales, etc.) te han servido en algún momento para poder centrarte en la práctica espiritual?

1. Hablar con Dios / ofrecerlo

- Si eres capaz de conversar con Dios sobre tus preocupaciones y te marcas el objetivo de agradecer dos o tres cosas, te queda una buena sesión.
- Pues, primero darme cuenta que estoy distraído, y decirlo al Señor. Ofreciendo todo esto con mucho cariño y sabiendo que, si el Señor me hizo así, pues me querrá así. Tampoco pasa nada por no llegar a todo. Descargar la emoción delante de un Sagrario también me ayuda mucho, porque es como el lugar más seguro para dejar soltar.
- Enfocar el pensamiento acelerado en la oración. Trato de convertir las preocupaciones o distracciones en el tema de la charla con Jesús. Luego conectar el tema con el que me he distraído a mi oración. Ofrecerlas a Dios. Mirar atentamente el sagrario o imagen de la Virgen. Como estrategia principal pararme a mirar una imagen que me inspire devoción. No fuerces la maquinaria, no creas que por mucho pelear conseguirás algo, déjate llevar por Él.
- Imaginar a Jesús que me mira con cariño, para retener mi imaginación en algo concreto, imaginarme una Yaga de Cristo en la Cruz para agradecer, encontrar consuelo, fuerza.
- Contarle a Jesús esas distracciones fue un consejo que me dieron hace años y me ha servido muchas veces.
- La acción del Espíritu Santo y la serenidad forman parte del mismo coche de choque, van siempre juntos en mi caso.
- Procuero verme en círculos sociales donde Dios o temas de Dios estén presentes. Vivir en su presencia o vivir en el abrazo como dicen en Hakuna, o tenerle presente es cambio para mí más fácil que para mis compañeros. Esa sensibilidad es mi oración.



2. Imaginar

- Luego conectar el tema con el que me he distraído a mi oración. Ofrecerlas a Dios. Mirar atentamente el sagrario o imagen de la Virgen. Como estrategia principal pararme a mirar una imagen que me inspire devoción. No fuerces la maquinaria, no creas que por mucho pelear conseguirás algo, déjate llevar por Él.
- Imaginar a Jesús que me mira con cariño, para retener mi imaginación en algo concreto, imaginarme una Yaga de Cristo en la Cruz para agradecer, encontrar consuelo, fuerza.

3. Vivir la fe en comunidad

4. Afrontar el pensamiento y dejarlo ir

- Me ayuda más afrontar y aparcas después de haberlo pensado. Me ayuda mucho verbalizar las cosas antes de ir a rezar, ya que al verbalizarlas o escribirlas a alguien (de confianza) me ayuda a después estar más centrada.
- Me ayuda escribir. Lo único que suelo hacer al respecto es aceptar con calma que esto sucede sin que yo lo quiera. Es como que al escribirlo puedo dejar de pensarlo por qué no se va a escapar y lo retomaré en otro momento).
- Dejar que los pensamientos se vayan. Cortar la imaginación. Intentar racionalizar, centrar el foco en mí, de mis emociones, sentimientos yo soy la causante, la que las debe gestionar, me ayuda seguir las pautas que me dan en la terapia.



5. Postura

- Cuando oro en silencio me ayuda mantener una posición cómoda, pero sentado. En función de si estoy o no en posición cómoda.
- Alguna vez he cambiado de postura alternando sentarme con de pie e incluso he cambiado el modo tradicional de arrodillarme o de sentarme. Rezar delante del Santísimo. Fuera de la iglesia o capilla me distraigo mucho más.
- Si estoy en la iglesia mirar al Sagrario, ponerme de rodillas.

6. Físico/respiración

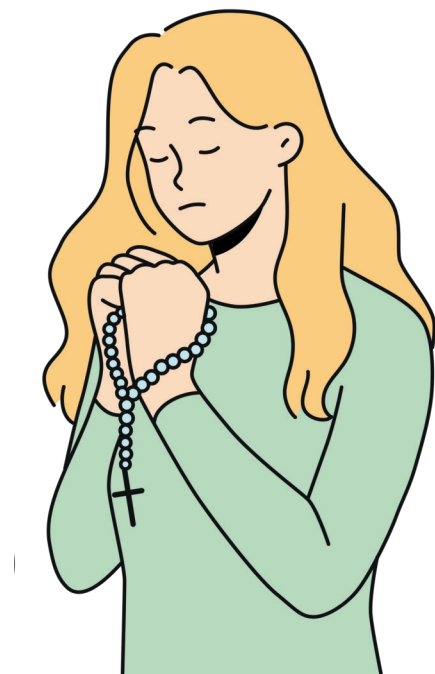
- Intentar hacer deporte y controlar la respiración.
- Tener algo en las manos también me ayuda a regular cierto nerviosismo que a veces me entra si siento que estoy perdiendo mucho tiempo.
- Concentrarme en la respiración.
- Respirar hondo y relajarme en la oración que suelo llegar acelerado. Trato de respirar más despacio, identificar qué emoción es (angustia, miedo, tristeza...) y darme cuenta que esa emoción no puede dominarme.
- Para concentrarme y olvidarme de lo que me distrae me viene bien asociarlo a una rutina (pasear, conducir.).

7. Decir jaculatorias

- Repetir alguna jaculatoria que me podría ayudar a hacerme más consciente de que estoy en presencia del Señor (eg; Señor mío y Dios mío...).
- Concentrarme en mi interior mientras repito mentalmente una jaculatoria. En una oración repetida como mantra.

8. Estímulos externos

- La música y la meditación del evangelio diario siguiendo reflexiones.
- Pensar en una canción religiosa que me ayude a orar, que tenga la frase exacta que necesito para poder iniciarme en una conversación profunda con el Señor.
- Acudir a algún texto que me coja la cabeza.
- Algo que ayuda es tener una cruz cerca mientras estas en oración.



5.- Herramientas para disminuir los distractores externos

5. ¿Cuáles son tus distractores externos en la práctica espiritual?

Los distractores externos más habituales referidos, en este orden, son el móvil o los dispositivos electrónicos, las personas, el ruido externo y sensaciones físicas.

Indica qué herramientas empleas para controlar / disminuir estos distractores externos para que no influyan negativamente en tu práctica espiritual, o si las empleas de alguna manera para ayudarte.

1. Dejar los dispositivos tecnológicos apartados

- Olvidarme del móvil, y centrarme en otra cosa. Normalmente asociarlo con otra actividad que me relaje (mi ejemplo más claro son los paseos con mi perro). Abandonando los dispositivos. Si entras en la iglesia pues modo avión y hasta que salgas no se enciende. Si quieres leer el evangelio, lo pides en la parroquia que te lo dan gratis en papel y así todo. 0 dispositivos y ya no hay excusa.
- El móvil: WhatsApp, internet (voy a buscar una fecha o la traducción de una palabra o un texto que usé hace tiempo y me ayudó... y me quedo navegando un rato hasta que me doy cuenta que me he ido)
- El ruido externo me distrae tela, el móvil de la gente que hay en el oratorio, lo ponen en vibración, pero a mí me distrae y no consigo que lo entiendan. El móvil procuro no llevarlo nunca cuando voy a rezar, uso la Tablet porque no tiene WhatsApp ni redes. A veces me distraigo viendo cosas, en ese caso intento no usarla. muchas veces si he empezado a distraerme y estoy muy bloqueada, paso y sigo.
- Pongo mi móvil boca abajo, quitando también su sonido para que no me distraiga más. Intento ponerme en primera fila para que no me distraiga mirando a la gente. Tengo más distracciones internas que externos.
- También tengo estos mismos distractores que se describen en esta pregunta. Intento dejar el móvil fuera del oratorio o capilla, porque es la máxima distracción. Utilizo el iPad para leer libros, mirar alguna web interesante... pero también es un factor de distracción. Si estoy especialmente cansada, empiezo leyendo un libro espiritual y en menos de 2 minutos ya voy de un sitio a otro (en las webs), contesto correos de trabajo, miro fotografías de otras cosas, planifico el fin de semana, miro el tiempo que hará... y es una distracción constante. Pero a la vez es una herramienta muy útil. También me distrae mucho el ruido externo, y si lo hay, intento ponerme música o alguna meditación en audio.
- Antes dejaba el móvil en otra habitación. Procuro hacer la oración en momentos en los que no haya mucho jaleo en casa.
- Procurar rezar en un oratorio pequeño o capilla. Procurar no distraerme con la gente que entra y sale. No mirar redes sociales o Internet durante mis oraciones.



2. Utilizo los dispositivos para concentrarme

- También tengo estos mismos distractores que se describen en esta pregunta. Intento dejar el móvil fuera del oratorio o capilla, porque es la máxima distracción. Utilizo el iPad para leer libros, mirar alguna web interesante... pero también es un factor de distracción.
- Si estoy especialmente cansada, empiezo leyendo un libro espiritual y en menos de 2 minutos ya voy de un sitio a otro (en las webs), contesto correos de trabajo, miro fotografías de otras cosas, planifico el fin de semana, miro el tiempo que hará... y es una distracción constante. Pero a la vez es una herramienta muy útil. También me distrae mucho el ruido externo, y si lo hay, intento ponerme música o alguna meditación en audio.
- El móvil me acerca mucho a la práctica espiritual, aunque suena fatal, por los podcast o audios que consumo y que son muchas veces luz en mi día. Busco testimonios, oraciones, imágenes devotas en la app Pinterest, que me remuevan el corazón cuando las veo, y me hagan más tangible mi Fe. A veces, escribo a amigos y familiares cierta oración que les haga ver que pienso en ellos y les encomiendo
- El ruido externo me distrae tela, el móvil de la gente que hay en el oratorio, lo ponen en vibración, pero a mí me distrae y no consigo que lo entiendan. El móvil procuro no llevarlo nunca cuando voy a rezar, uso la Tablet porque no tiene WhatsApp ni redes. A veces me distraigo viendo cosas, en ese caso intento no usarla. muchas veces si he empezado a distraerme y estoy muy bloqueada, paso y sigo.

3. Utilizar medios no electrónicos para conectar más

- Creo que lo mejor que he hecho es no usar el móvil o la Tablet para anotar lo que sea, uso papel y bolígrafo
- Abandonando los dispositivos. Si entras en la iglesia pues modo avión y hasta que salgas no se enciende. Si quieres leer el evangelio, lo pides en la parroquia que te lo dan gratis en papel y así todo 0 dispositivos y ya no hay excusa.
- Ruidos y movimiento. Cualquier cosa que llame a mis sentidos me llama la atención. Un móvil o Tablet cerca con una luz muy alta también. Si apunto con el móvil, bajo la intensidad de la luz mucho, muchas veces escribo en cuadernos, para que tenga menos distracciones



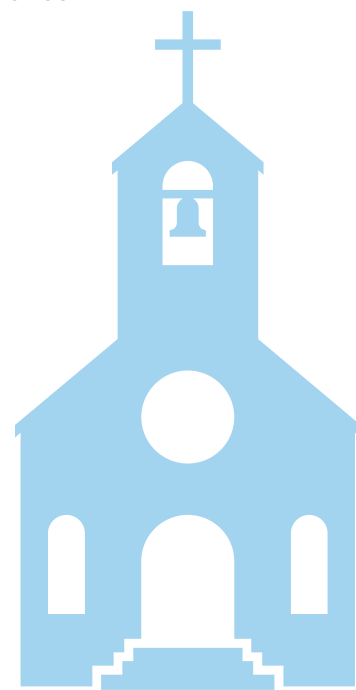
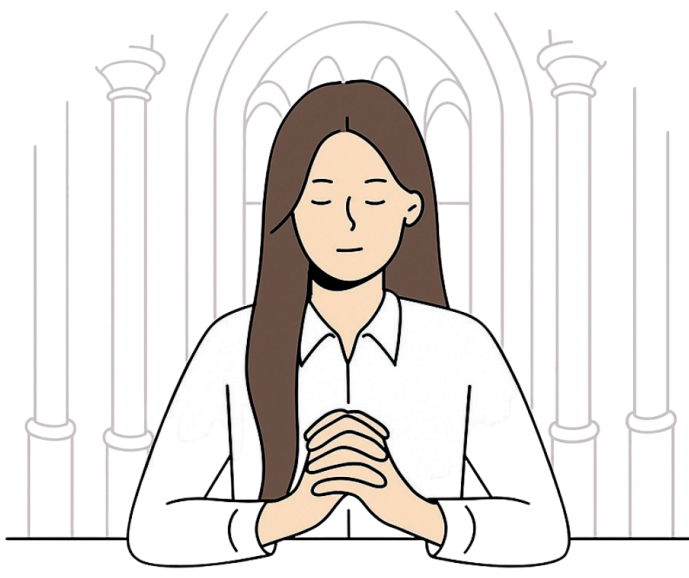
4. Aislarse de otras personas y/o ruidos para concentrarme

- Pongo mi móvil boca abajo, quitando también su sonido para que no me distraiga más. Intento ponerme en primera fila para que no me distraiga mirando a la gente. Tengo más distracciones internas que externos.
- Si la gente me distrae procuro ponerme en algún sitio delante para evitar verlas (a veces me cuesta porque no quiero que me vean a mí)
- Pues creo que la gente alrededor. Intento ir al oratorio cuando no hay nadie

- Los contesté en un cuestionario previo: no necesito distractores especiales, los calcetines de una persona en la Iglesia o la forma de pasar de una posición a otra de cualquier fiel ya me induce o genera otros pensamientos.
- Distractores de tipo externo pueden ser: la entonación con que rezan las señoras mayores el rosario dentro de la capilla de la parroquia, las imágenes de un Cristo o una Virgen un tanto particulares, etc.
- Otra gente (suelo ponerme en primera fila para no ver a los demás, ruidos) Me ayuda todo lo que me aisle. Alguna vez he pensado comprarme unos cascos insonorizados. Cuando me molestan conversaciones lejanas (no tan lejanas) o alguien que reza en bajito, a veces me ayudado ponerme cascos con una música tranquila muy alta. El problema es cuando estoy saturada sensorialmente y esa música también me molesta.



- Cuando trato de tener un rato de oración mental o en Misa, el móvil lo tengo sin sonido y solo lo utilizo para leer las oraciones que tengo allí. En ambas situaciones (Misa y oración mental) me distraen mucho las personas hablando a mi alrededor y los ruidos externos. Para evitarlos, trato de ir a Misa a primera hora de la mañana o cuando hay menos personas (sobre todo familias con niños), o me pongo en sitios apartados o adelantados.
- En las oraciones vocales (rosario, jaculatorias...) me es muy difícil concentrarme y todo me supone una distracción. No encuentro ningún mecanismo que me permita concentrarme fácilmente.
- Cuando se trata de oración contemplativa, evito hacerla en sitios con mucha gente y/o ruido antes dejaba el móvil en otra habitación. Procuo hacer la oración en momentos en los que no haya mucho jaleo en casa.
- Procurar rezar en un oratorio pequeño o capilla. Procurar no distraerme con la gente que entra y sale. No mirar redes sociales o Internet durante mis oraciones.



5. Realizar actividades relajantes o neutras mientras rezo

- Olvidarme del móvil, y centrarme en otra cosa. Normalmente asociarlo con otra actividad que me relaje (mi ejemplo más claro son los paseos con mi perro).
- El móvil no lo puedo utilizar para ayudarme porque como salte una notificación de lo que estaba haciendo.
- En la universidad me venía bien pasar por el oratorio, allí había cosas que me distraían, pero como iba con una misión pues estaba más concentrada. Ahora es más complicado, intento rezar en casa por las noches o de camino a la oficina en la moto, ya que es un momento en el que estoy en silencio, me sé el camino de memoria y no tengo mucho que pensar (esto es posible si no he leído ningún mail al despertarme... si los he leído ya voy pensando en curro hasta que llego a la ofi).

6. Relajación previa: Un estado fisiológico/emocional regulado reduce el impacto subjetivo de los distractores externos

- Creo que solo me afectan porque internamente yo estoy inquieta o me encuentro mal con todo lo que he contado. Cuando estoy relajada/calmada no hay distractor externo. Quiero decir que no me afectan.

7. Colocar un estímulo neutro o agradable que me aisle

- Me pongo música o algo de fondo q no me haga distraerme tanto con mi exterior.
- Otra gente (suelo ponerme en primera fila para no ver a los demás, ruidos). Me ayuda todo lo que me aisle. Alguna vez he pensado comprarme unos cascos insonorizados. Cuando me molestan conversaciones lejanas (no tan lejanas) o alguien que reza en bajito, a veces me ayudado ponerme cascos con una música tranquila muy alta. El problema es cuando estoy saturada sensorialmente y esa música también me molesta.

8. Aceptación de la posibilidad de distraerse y posterior adaptación al entorno

- Mi gran distractor es la CPU de mi cerebro que ni controlo ni puedo parar. Acéptalo, riete de ti mismo, pasa de todo y que Él se encargue de los que ha hecho en ti. Aunque tú te sientas culpable. A Él le importa un bledo, solo quieres que estés a su lado. Luego Dios dirá, las cosas acaban saliendo.
- Si estoy en misa rodeada de más personas, los primeros 15 minutos son distracción total, luego, cuando me he acostumbrado a la presencia de todo el mundo, ya me integro en la eucaristía. Aún no he conseguido aislarme de todo y tener una vida interior tan plena.



6.- Herramientas para las dificultades en la oración vocal

6. ¿Has experimentado alguna dificultad en particular para la oración vocal?

Han reflejado que la más habitual es ir en piloto automático, no tener consciencia de lo que están diciendo, aburrimiento por la monotonía, y los olvidos.

Indica qué te ayuda / herramientas / recursos / modos, para que la oración vocal sirva como práctica espiritual, conexión contigo, capacidad de saber qué estás haciendo, etc., y superar estas dificultades.

1. Toma de conciencia

- Ser consciente de lo que hago... reconduzco mis pensamientos hasta centrarme en lo que quiero decir.
- Pensar en lo que digo. No hacer mi acción de Gracias con el piloto automático, sino más como un diálogo... Escucharme y contárselo a la Virgen mientras rezo el rosario.
- Realmente desde que tomo la medicación para el TDAH, soy muchísimo más consciente de todo lo que digo. Tengo un discurso más directo y seguro, por lo que las oraciones también lo son. Intento vocalizar muy bien, y escuchar mi voz según lo digo entendiendo cada palabra y con los ojos cerrados, a poder ser, para evitar distracciones.



- Intentar ir despacio, vocalizar las oraciones con pausa y atención; hacer los silencios en la Misa con serenidad.
- Me ayuda tener el texto delante, para fijarme más en lo que estoy diciendo. En el caso del rosario, si se puede, me ayuda ponerme la foto del misterio que se está contemplando, para redirigir el pensamiento en eso. Me cuesta mucho prestar atención en las oraciones vocales.

2. Uso de recursos visuales o textuales

- O en el rosario, por ejemplo, intentó poner la cabeza en las intenciones que tengo para cada misterio, e intento poner en oración cada distracción que me vaya surgiendo. En la oración vocal me ayuda rezar con más gente, que me escuche y rece conmigo.
- Aceptarlo y seguir adelante, porque si volviera a empezar el rosario, por ejemplo, cada vez que me distraigo, no lo terminaría nunca. También me sirve hacerlo con otras personas.

4. Influencia del entorno / Interferencia externa

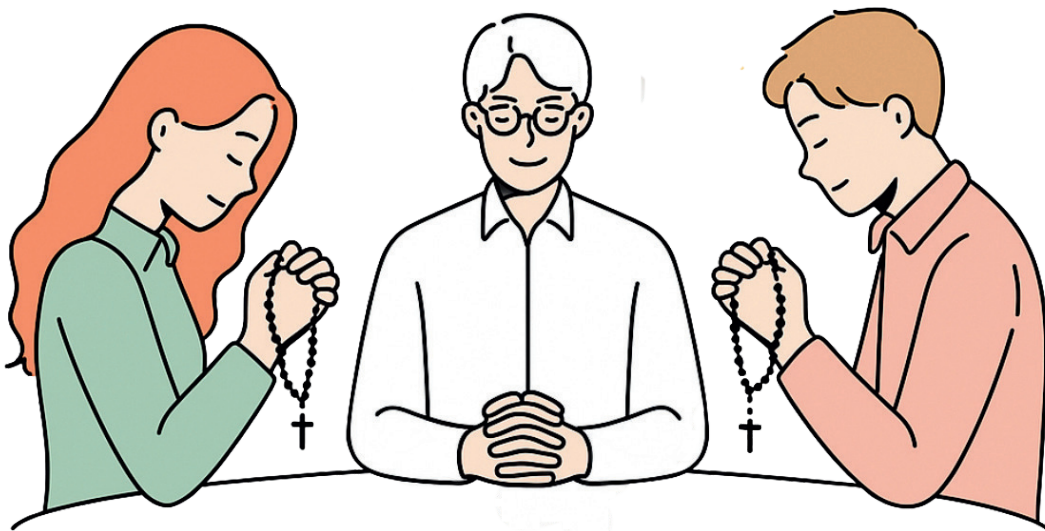
- Coger el rosario, ponerme en un sitio cómodo y agradable. Me funciona cerrar los ojos para no distraerme.

5. Estrategias compensatorias

- Muchas, sobre todo con el rosario y Vía Crucis, si no estoy a tope metido en él, me aburro y empiezo a bostezar. Con el Rosario, rezar una Ave María en español, otro en inglés y otro en latín, me ayuda a estar más centrado. Con el Vía Crucis, aun no encontré el truco y suelo escaparme de él, no tengo claro porque la verdad.
- Sí, a veces se me hace insoportable o súper pesada. Me ayuda a rezar con un ritmo rápido, aunque atenta, incluso a veces atiendo más en esos casos.

6. Ser consciente de la dimensión trascendental /estar en sintonía con lo divino

- Si, me cansa mucho y no me gusta hacerla en grupo. Pero tras descubrir el cariño de la Virgen no paro de rezar rosarios. Aunque no es una aplicación. Rezo porque noto que ella me quiere y se encarga de todo lo mío. Pensar en lo que digo. No hacer mi acción de Gracias con el piloto automático, sino más como un diálogo... Escucharme y contárselo a la Virgen mientras rezo el rosario.



7.- Herramientas para las dificultades en la oración mental

7. ¿Has experimentado alguna dificultad en particular para la oración mental?

Las dificultades para la oración mental referidas con mayor frecuencia son las distracciones, la inquietud, la desregulación emocional y la falta de conexión con Dios.

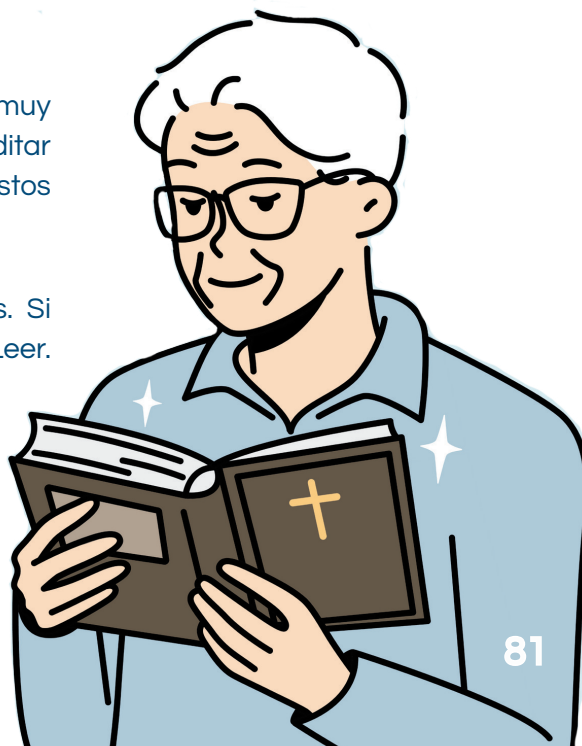
Indica qué te sirve para poder enfrentar los tiempos de oración mental y abordar estas dificultades, qué en concreto te ayude en estos momentos para ser consciente de esas dificultades y afrontarlas.

1. Hablar con Dios con naturalidad

- Charlo con Dios, no rezo, le cuento mis cosas. Ponerme un tiempo, 5 minutos, 10... dependiendo de cómo me sienta. Pues comenzar y recomenzar la oración y lo que sea.
- Cuando estoy más distraído de lo normal y no puedo centrarme, suelo contar al Señor en la oración lo que me pasa y me pasa por la cabeza, lo que siento y todo lo relacionado. Suele relajarme un poco, aunque en algunos casos, acabo haciendo lo que pueda el tiempo que aguante.
- Soy incapaz de hacer oración mental si no es Él el que la hace conmigo. Me siento en un banco, espero, estamos todos juntos y acabamos charlando o lo que sea que hagamos juntos. Convertir la oración mental en una conversación con Jesús lo más natural posible, para hacerla cercana y que la cabeza esté trabajando y no se escape a otra cosa. Y si se escapa al trabajo o a algún problema, convertir eso en el tema de conversación con Jesús. Para esto, lo único que he encontrado que me sirve es hacer un acto de confianza, recordando que Dios me escucha y me ayuda, aunque yo no me sienta en particular conexión con él o sienta que la oración no me está siendo particularmente provechosa.
- A veces dedicarme a mirar al Sagrario y ser consciente de que estoy en compañía de Dios. Sin muchas más pretensiones. Me aconsejaron una vez procurar estar ratos en silencio en su presencia (aunque la cabeza vaya de un lado a otro. Intentarlo). Decirle a Jesús lo que siento, quejarme a veces.

2. Utilizar textos que captan la atención

- Tengo textos que me cautivan. Los leo muy despacio. Cada párrafo me da para rezar/meditar un rato. Ir leyendo libros y hablando sobre estos temas.
- Pues intercalar la oración mental con lecturas. Si estoy más tranquilo un libro me suele ayudar. Leer. Apoyarme en lecturas breves y no conocidas.



3. Escribir

- Y escribir me ayuda mucho. Me ayuda escribir mi conversación con Jesús en un cuaderno para no desconectar. Lo que hago sobre todo si es una oración dirigida es apuntarlo todo, luego no suelo releerlo, pero por lo menos me ayuda a que pasen las ideas por mi cabeza.
- Me ayuda mucho escribir. Escribir una carta a Jesús, escribir a algún santo, a la Virgen María. O una carta de Jesús a mí. Leer la oración en un papel mentalmente. Escribir la oración mental y del corazón. Apuntar.

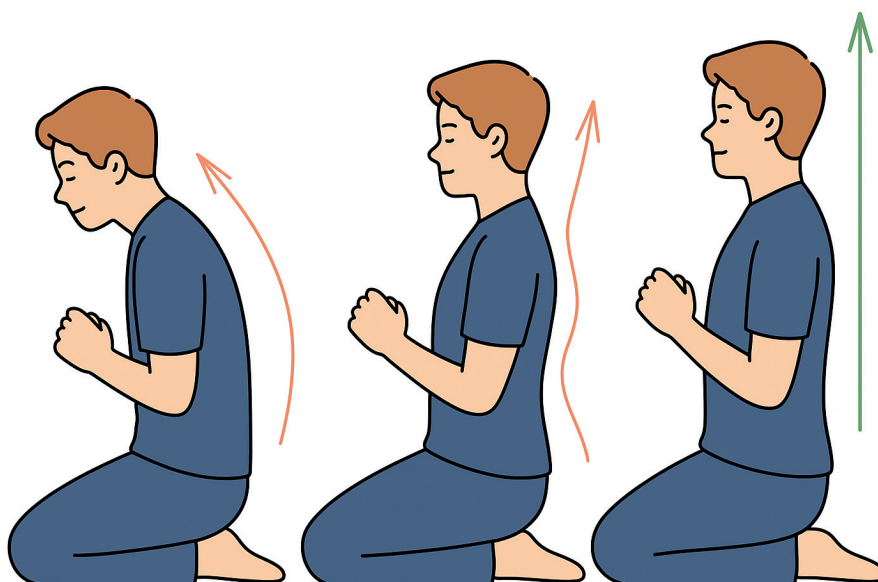


4. Reflexionar sobre estas dificultades y ponerme en situación

- Intento comunicarlos en la dirección espiritual. También, honestamente, a mí, personalmente, me ha ayudado mucho la profundización. El darme cuenta y esforzarme a reflexionar sobre la realidad de los actos espirituales, y el impacto real que tienen. Esto igual a través de ponerme temas concretos para reflexionar.
- Cuando estoy entrando en una capilla me ayuda ponerme en situación tipo: estas en una capilla, está el Santísimo presente, es tu momento a solas con Él, etc.
- Cuando me arrodillo ya estoy situada y más concentrada. Si intento hacer oración sin entrar en la capilla pues con fuerza de voluntad.

5. Cuidar qué posición física adopto para rezar

- Cuando oro en silencio me ayuda mantener una posición cómoda, pero sentado y concentrarme en mi interior mientras repito mentalmente una jaculatoria. También me ayuda repetir esa misma jaculatoria a lo largo del día.
- Las dificultades más contundentes suelen ocurrir en el primer minuto, cuando llega el momento de asentar y crear un clímax de tranquilidad, esto se ve cuando elijo cual es la postura o posición (donde me coloco, cómo me siento en el banco) que mejor me va a predisponer para entablar este tipo de diálogo

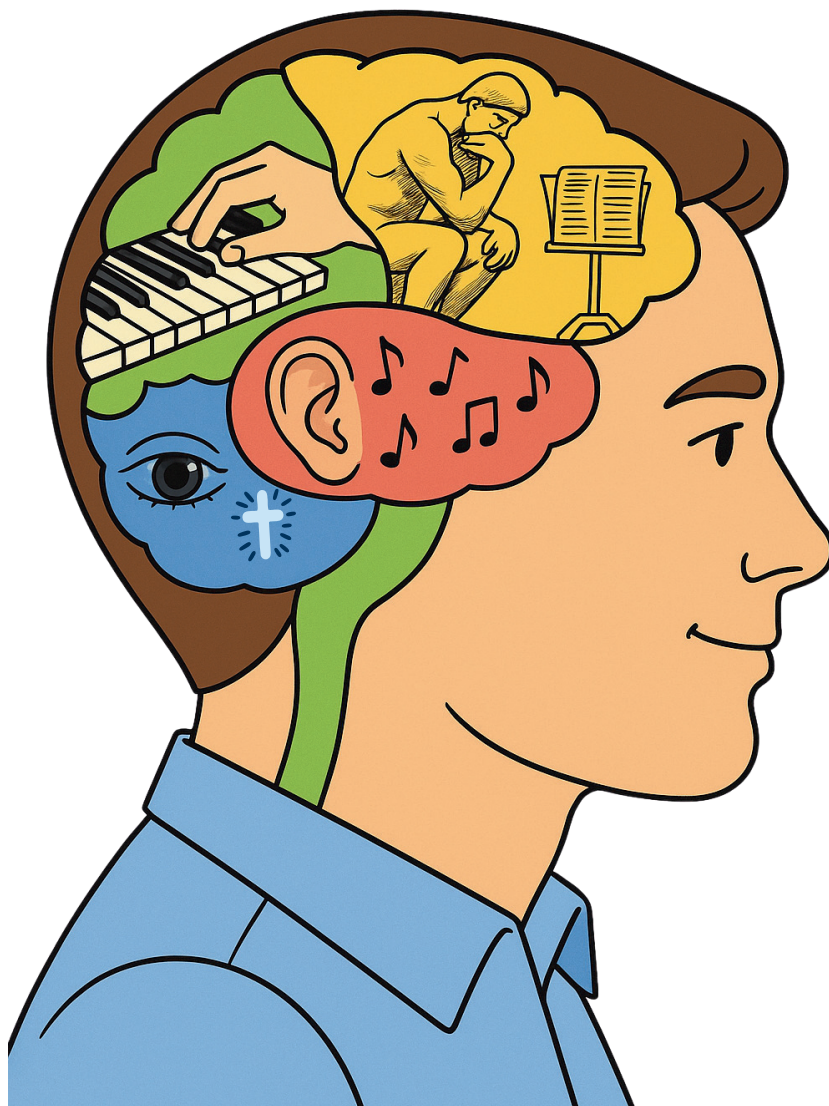


6. Repetir jaculatorias mentalmente

- Cuando oro en silencio me ayuda mantener una posición cómoda, pero sentado y concentrarme en mi interior mientras repito mentalmente una jaculatoria. También me ayuda repetir esa misma jaculatoria a lo largo del día.

7. Cuidar los sentidos

- También me ayuda rezar con imágenes que tengo guardadas en el iPad, incluso alguna vez he visto algún trozo de alguna escena de The Chosen para luego rezar.
- Las cosas sensibles me ayudan más.
- El móvil en modo avión; no contestar tampoco a las llamadas.
- La oración mental la realizo habitualmente por la noche, en la cama. Lo hago así porque estoy a oscuras, evito distracciones y es un momento de gran vulnerabilidad por el cansancio en el que me encuentro. Sale todo con sinceridad y desde el corazón.
- A veces lloro, y otras siento un inmenso agradecimiento y amor por mi familia. Me siento inmensamente afortunada y querida.
- Ya he respondido anteriormente a esta pregunta: el orden en el horario (primera hora de la mañana), el silencio.



8.- Herramientas para la contemplación

8. ¿Has experimentado alguna dificultad en particular para la contemplación?

Destacaron que, para la contemplación, la mayor dificultad que encuentran es la inatención y la distraibilidad, el pensamiento acelerado/ inquietud mental, y la desregulación emocional.

Indica cómo vives la vida contemplativa y qué te ayuda para superar / integrar estas dificultades.

1. Esperar a Dios, con naturalidad

- Mis conversaciones con Dios. Yo le cuento mis cosas y espero. Saber que hay muchas maneras de rezar y que no tengo que ajustarme a unos esquemas establecidos.
- Me ayuda comentar con Jesús todo lo que voy haciendo durante el día, y así hacerlo entre los dos. Muchas veces voy muy acelerada (sobre todo mentalmente) y me cuesta ser contemplativa en el día a día. Me canso de estar sentada contemplando al Señor, pero a la vez me da mucha paz estar a solas con Jesús. Ofrezco a Dios esas limitaciones y leo.
- Pese a todas las dificultades anteriores nunca he dudado de que mi búsqueda de Dios y de la Verdad es sincera y de que mi vida depende de Él y que yo estaba en su Presencia. Puedo decir que siento su Presencia de modo habitual y mucho mejor que cuando me paro o pauso a hacer alguna práctica de oración. Yo me encuentro a Dios más fácilmente bailando o trabajando que pausada y concentrada en silencio intentando conectar con Él sola. Muchas veces he pensado que si ya tengo esa conexión más constante para que debo pararme y para que debo dedicar un tiempo solo para eso. Yo si siento que formo parte de Dios en el día. Es más, creo que Dios, el 90% de las veces que me ha hablado en el corazón, más intensa o más claramente, han sido en medio de trabajo, gestiones, por la calle, etc. Y, los mejores pensamiento o propósitos no han esperado a que yo me parase a hacer algún acto de piedad. Siempre pensé que ya Dios sabe cómo soy y se adapta a mí. Me cuadra este modo de actuar de Dios.
- Cuando estoy delante del Santísimo o estoy haciendo oración mental (como una conversación con Jesús, Dios Padre o la Virgen María o algún santo) o estoy cantando o rezando con otras personas. Alguna vez he tratado de hacer prácticas no religiosas de contemplación como el mindfulness, pero me han sido imposibles porque no soy capaz de tener la mente quieta, y voy más rápido (pensamiento acelerado) que el que recita o dirige el proceso. Hacer la oración mental serenamente; referir a Jesús todo lo que he ido haciendo en el día.
- De nuevo sentirme amada así por Dios, y que su mirada es la mirada de un Padre que lo hace con ternura hacia su hija la de las chinchetas en el asiento, es lo que me rescata de tanto descontrol mental durante la oración contemplativa.
- La contemplación o viene de Él. O con TDH es imposible contemplar nada. Aunque el TDH tiene la ventaja de que cuando empiezas a contemplar ya no puedes parar. Estas con Él incluso en lo más embarrado y jodido de tus aducciones, incompetencia o frustraciones. Lo importante es no dejarle ni cuando la mierda alcanza más allá de tu nariz.



2. Vivir la vida contemplativa en comunidad

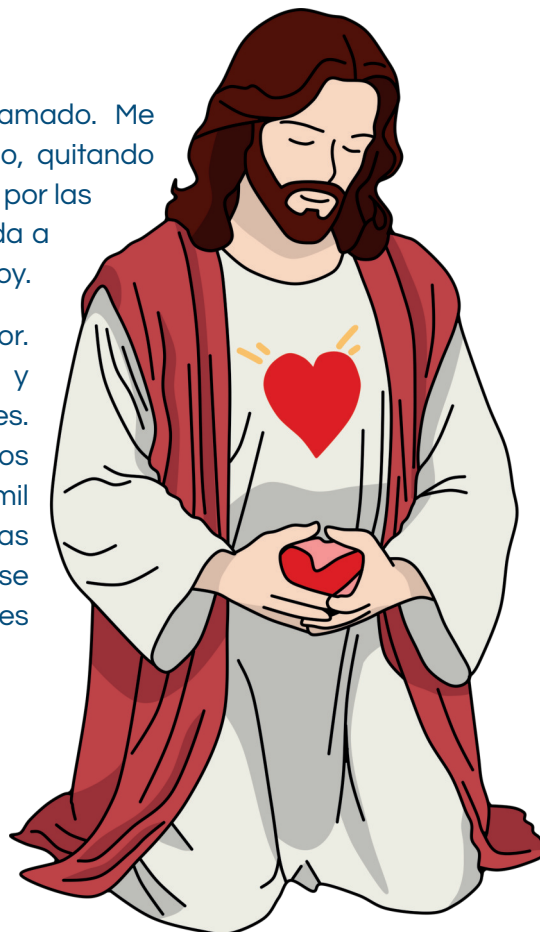
- Cuando estoy delante del Santísimo o estoy haciendo oración mental (como una conversación con Jesús, Dios Padre o la Virgen María o algún santo) o estoy cantando o rezando con otras personas.
- Si la contemplación es estar en adoración al Santísimo, me cuesta menos. Cuando voy es porque está organizado tipo Efté, hay música de fondo, la luz es tenue e invita mucho a la contemplación.

3. Emplear una conexión sensorial

- La situación emocional solo me acompaña con cierta música litúrgica, casi siempre belleza musical. La visual me distrae más que ayuda. Mirar al sagrario y sonreír a Dios, a la Virgen y a los ángeles.
- A mí me ayuda lo fácil, ponerme por delante algo que me ayude a darme cuenta de todos modos, no es nada fácil, puedo estar horas en las nubes, me va lo práctico, lo que es hacer ver, lo sensible y sin que me sirva mucho tiempo. Si la contemplación es estar en adoración al Santísimo, me cuesta menos.
- Cuando voy es porque está organizado tipo Efté, hay música de fondo, la luz es tenue e invita mucho a la contemplación. Me suelo distraer, pero me recupero la concentración rápido porque el ambiente es perfecto.
- Mirar el sagrario.
- Me ayudan a veces algunos cuadros que representan escenas de la vida de Jesús.

4. Vivir lo emocional con Dios

- Me quedo en afectos. En amar sintiéndome amado. Me intento quitar del medio. Honestamente, mirando, quitando importancia de lo que me podrían estar surgiendo por las cosas, y, sin embargo, mirar las cosas. Unir mi vida a la del Señor. Saber que me conoce y sabe cómo soy.
- Pensar en la mirada de comprensión del Señor. Pues la verdad es que mi oración mental y contemplativa suelen ser lo mismo muchas veces. Cuando estoy más tranquilo, puedo tener buenos momentos de contemplación sin más y si tengo mil cosas en la cabeza, pues contemplo mientras se las cuento al Señor, a veces las cosas de la cabeza se callan y puedo contemplar sin más, pero eso no es siempre, aunque si es habitual.



5. Acciones concretas

- Me ayuda repetir interiormente una misma jaculatoria. Desconecto rápido y me voy por las ramas si no escribo y me mantengo centrada, no soy capaz de contemplar sin más. Me agobia muy rápido así q intento hacer un ejercicio de respiración. Parar, respirar profundo.
- Lecturas, dejar en silencio la mente. Bueno, a veces llevo el crucifijo en el bolsillo. Eso me ayuda. Me distraigo mucho sí. Imaginar algo concreto de la vida de Jesús. Vivir alguna escena de su vida.

9.- Relación de las dificultades encontradas en la vida espiritual con el TDAH

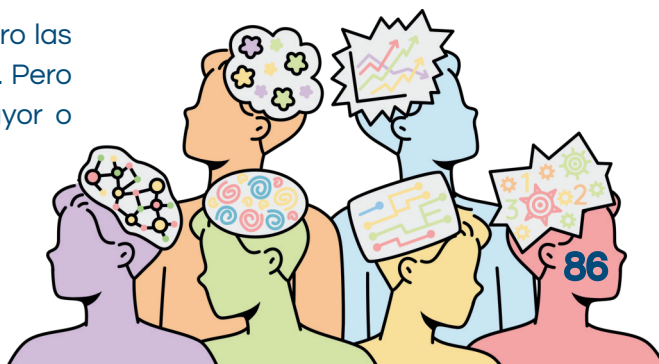
9. De las dificultades expuestas en las preguntas anteriores ¿cuáles atribuyes directamente al TDAH?

La mayoría de los participantes de este estudio expresan que todas las dificultades que encuentran en la práctica espiritual son atribuibles al TDAH, otros que solo algunas en concreto como la concentración, la inquietud mental, la impulsividad, la falta de horario y la baja regulación emocional.

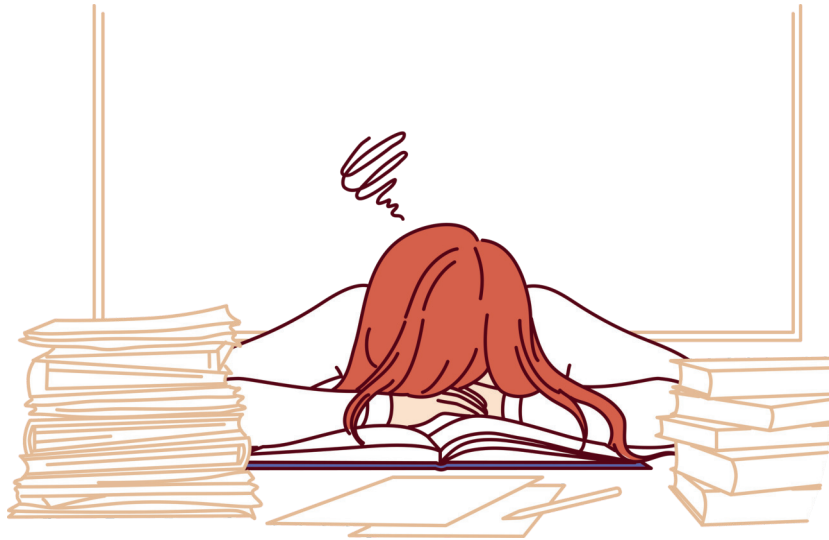
Indica si consideras que las dificultades referidas, en todas las preguntas anteriores, son más intensas en las personas con TDAH o afectan a todo el mundo, y si conocerlas te ayuda a aceptar tu realidad e integrarlas en tu estilo de vida, quién eres, etc. También si percibes que hay épocas, momentos del día o actitudes que pueden favorecer una mejor práctica espiritual en quien tiene TDAH.

1. Comprender que tienes TDAH y aceptar la realidad

- Al final el TDAH marca tu forma de ser. No lo culpo, ni lo uso como excusa. Simplemente es una manera de entender porque tienes esos comportamientos, ser consciente de ellos y tratar de corregir lo que no te hace bien.
- Creo que son cosas que podrían afectar a todo el mundo, pero que igual en una persona con TDAH, le podría afectar con más intensidad. Creo que cuidar el descanso es muy importante. Te despones menos al riesgo de las distracciones desinhibidas por el cansancio. Creo que pueden afectar a todo el mundo, pero más a los que tenemos TDAH. Todas las dificultades las atribuyo al TDA.
- Todo el mundo las tiene, pero creo que las personas con TDAH lo sufrimos de una manera mucho más intensa. La verdad que nunca he pensado que el TDAH tuviera algo que ver, simplemente pensaba que es difícil conectar con lo que ni ves ni tocas.
- Yo creo que son atribuidas a todo el mundo, pero las personas que tenemos TDAH se acentúan más. Pero creo que lo que nos ayude a nosotros en mayor o menor medida les ayudará a ellos también.



- En todas las descripciones de las preguntas, me he sentido identificada. Pienso que también hay cosas que les puede pasar a todo el mundo, no sólo a las personas con TDAH.
- Yo creo que en el TDAH son mucho, mucho más intensas. Sobre todo, porque te acompañan toda la vida. No es una inquietud porque haya ocurrido algo extraordinario o externo, si no que vives y partes de una constante inquietud que no tiene el resto de personas. Inicias el partido en clara desventaja.
- No soy capaz de saber si las dificultades referidas en todas las preguntas anteriores, son más intensas en las personas con TDAH o afectan a todo el mundo. En mi caso concreto, no tengo muy clara la teoría ni los efectos del TDAH, pero por lo que voy apreciando desde mi diagnóstico y tratamiento, hay algunos síntomas que describen perfectamente mis comportamientos y actitudes: la falta de concentración, la impulsividad, el pensamiento acelerado, la baja regulación emocional y la inconstancia (dificultad para terminar las cosas), el sentimiento de culpa o de inadecuación, la preocupación, la gestión ineficaz del tiempo y la inquietud o angustia.



- Son más intensas en las personas que tienen TDAH; desde hace pocos años comprendo más a las personas con esta dificultad. Claramente las dificultades referidas con anterioridad son más intensas en las personas con TDAH. Desde que las reconozco en mi vida las trato con la medicación las he integrado mejor y ahora me gusta como soy (Medicación). Creo que cada momento litúrgico tiene su aquel para ser una oportunidad de mejorar la práctica espiritual. Afectaran a todo el mundo lógicamente, pero se acentúan más con el TDAH.
- El cómo hayas vivido el TDH marca profundamente toda tu vida interior, que es diferente al común (estadísticamente hablando) de los mortales. ¿Ventajas de TDH?, pues que como habitualmente eres como un niño hiperactivo con los pañales sucios, no te queda más remedio, para sobrevivir, que agarrarte a la pernera de tu Padre y la falda de tu Madre. ¿Desventajas? El sentido de culpa patológica, la autoestima por los suelos y la incomprensión absoluta del concepto de moralidad y ascética tradicionales.
- Creo que a todo el mundo le cuesta, pero a nosotros más. Entiendo que todos tienen distracciones y la oración es una lucha, pero para alguien con TDAH es una lucha mayor porque las distracciones son más frecuentes, y es más fácil estar preocupado o tenso.

2. Saber que hay dificultades de la vida espiritual que son síntomas, no fallos morales

- Las distracciones. La falta de organización. El no saber por qué era tan nula me ha ido anulando y me ha llevado a rendirme porque no lo entendía, ahora me agobia a veces, pero lo entiendo. Estoy convencida que son propias del TDH porque después de tanto tiempo si no tuviera esta dificultad, creo que habría adquirido más hábitos.
- A mí, personalmente me da mucha paz, el saber que tengo diagnosticado el TDAH y que éste, es un factor real que influye en mi vida espiritual. Antes no me entendía, me frustraba y me machacaba interiormente.
- A mi conocer que tengo TDAH me ha ayudado, me ha aliviado de algún modo, pero todavía no percibo, en profundidad cómo me ha afectado y afecta.
- Si se deben al TDAH o no, no es cosa mía saberlo, pero desde luego el tratamiento me está ayudando y el saber que estas dificultades no son solo cuestión de vicios, me ayuda emocional y espiritualmente. Me quita cierta presión para hacer las cosas, me ayuda a buscar estrategias de apoyo (y no tratar de hacer las cosas a puro pulmón), a pedir ayuda a mi pareja y director espiritual.



- Mejorar mi actitud: quitarme presión y angustia, porque sé que estas dificultades tienen su origen en un aspecto de la personalidad y no una cuestión exclusivamente espiritual, es decir, que no se trata de pereza (o exclusivamente de Entender mejor mi espiritualidad: ya que si mi trastorno me dificulta ciertas tareas o actividades, debo evitar esas cuestiones en mi relación con Dios, o al menos, ponerlas encima de la mesa para tomarlas como un moderador (no condicionante) de mi comportamiento.
- En concreto, en mi espiritualidad tenía mucho peso el gestionar los talentos, es decir, hacer muchas cosas para hacer fructificar los talentos que Dios me ha dado. pereza). Además, conocerme mejor hace que identifique más fácilmente problemas y busque soluciones. Por ejemplo, los olvidos constantes los achacaba antes a la falta de sueño o a la edad. De la misma forma, las dificultades para irme a dormir (aun estando agotado) no las entendía y no sabía cómo solucionarlas. Esa visión me generaba frustración y angustia ya que como soy incapaz de hacer determinadas cosas, tenía un excesivo sentimiento de culpa. Ahora trato de centrarme en mis intenciones y el amor que pongo en las cosas que hago, en vez de contar cuántas cosas hago.
- Reconozco q recordar que en gran parte se deben al TDAH en parte me consuela.

3. Conocer mis dificultades concretas

- La mayoría de las veces tengo falta de concentración, pero si lo hago encadenado a una rutina o tipo conversación lo hago mejor. En mi caso me cuesta más concentrarme por las mañanas. Conocer las limitaciones del TDAH es fundamental para conocerse uno mismo y poder aceptarse. Sin embargo, mi gran caballo de batalla sigue siendo la impulsividad, la desregulación emocional y la inquietud mental.
- Hay picos en los que estoy con lo que yo llamo un TDA galopante, que suele venir por el estrés del trabajo o porque algo me tiene muy inquieta... y ese momento es complicada la práctica espiritual, pero pienso Dios me conoce y sabe por lo que estoy pasando. Creo que le hace gracia verme hablar con él y a los dos minutos pensar en las moscas.
- Diría que la que corresponde a la elección de posturas físicas, y la idea mencionada acerca de según donde enfoco las miradas al principio de la oración.
- La falta de regulación emocional y la inquietud mental sin ninguna duda. También mi dificultad para seguir un horario muy ajustado y además hacerlo todos los días, todas las semanas. Solo pensarlo, lo rechazo. Suelo vivir sin horario y con poca organización, más allá de la obligada por el trabajo y poco más.
- La dispersión, las emociones intensas, en capacidad de conectar, la celebración... Creo que todas. Sí que percibo épocas mejores y peores. En cuanto a los momentos del día no he notado nada fijo, continuo.
- Distracción, concentración, inquietud, pensamiento acelerado, impulsividad, procrastinación.
- En cuanto a las épocas o momentos del día, no soy capaz de decir cuáles me favorecen más que otros, más allá de que la Misa a primera hora del día me ordena muchísimo la vida.
- Buscar apoyos externos: en primer lugar, la medicación, que me enfoca, me activa y me facilita superar algunas de esas dificultades.

En segundo lugar, hablarlo con mi pareja para que me ayude a generar mecanismos de apoyo, como por ejemplo hacer deporte juntos al inicio del día (después de la Misa), ayudarme con la higiene del sueño (por ejemplo, animarme a irme pronto a dormir y no quedarme viendo la televisión hasta altas horas de la noche), y no asignarme tareas que me son muy costosas.

En tercer lugar, decírselo a mi director espiritual para que llevemos mi espiritualidad por cuestiones que no tengan que ver con el hacer, hacer, hacer, que me cuestan mucho y me y tratar de reforzar las cuestiones de relación con Dios.



- No lo sé, creo que también tiene que ver con cambios hormonales y otros trastornos como la depresión y la ansiedad, pero creo que al final todo está conectado.
- Creo que a las personas con TDAH la primera hora de la mañana es la mejor para la oración y así conseguir perseverancia en ello. Los días de retiro o cursos de retiro en los que todo gira en torno a la oración me facilitan bastante el tema.
- También hay épocas mejores y momentos del día mejores, al final del día es a veces muy difícil rezar por el cansancio acumulado.

10.- En qué favorece el TDAH la vida espiritual

10. ¿Consideras que el TDAH aporta algo positivo y favorable en tu vida interior y en tu relación con Dios? ¿el TDAH te lo facilita de alguna manera (por ejemplo: ¿creatividad, apasionamiento, ingenio, etc.? ¿cuáles atribuyes directamente al TDAH?

Los participantes indican, con más frecuencia, que lo positivo que encuentran en el TDAH es que tienen una mayor intensidad emocional o que no aporta nada. También se refiere que les ayuda la creatividad, mayor sensibilidad para lo espiritual, mayor imaginación, mayor humildad, el sentimiento de ser especial, la impulsividad transformada en entrega, y mayor sociabilidad.

Indica qué del TDAH te ha resultado favorable para tu práctica espiritual y religiosa, qué del TDAH te parece que es una fortaleza para enriquecer tu práctica espiritual diaria.

1. Ser quien soy de manera particular

- Sí, creo que el TDAH ha aportado muchas cosas positivas en mi vida. No sería quien soy ni hubiese llegado a donde he llegado si no tuviera TDAH. También me ha traído muchos problemas y muchos disgustos.
- De algún modo, si permaneces en la fe y en la búsqueda de Dios, con TDAH, significa que eres un poco más fuerte, sensible, inteligente y valiente que el resto de personas. Esto lo afirmo porque, habitualmente, el resto de personas (mayoría sin TDAH) son las que instauran y crean modos concretos de vivir la fe y expresarla y lo hacen a su modo, desde su visión de como debe ser la relación con Dios. Si, a pesar de ellos, permaneces buscando a Dios y crees que lo puedes encontrar es porque has superado los límites impuestos. Y esto siempre es positivo.



- Creo que es un rasgo de mi personalidad que influye en mi forma de relacionarme y de vivir las cosas.
- También me lleva a ser más niña y a vivir el abandono porque hay veces que no queda más remedio, solo tengo mis limitaciones, incapacidad y no puedo hacer nada más que abandonarme y decirle que ya sabe lo que hay, que me ha hecho así y así me quiere, ya sabe los esfuerzos que hago por hacer las cosas bien y que esto es todo lo que puedo. Personalmente, no siento que aporte mucho, excepto la oportunidad de ofrecerlo a Dios.
- Lo expuesto anteriormente (adjetivos pregunta) lo afirmo con rotundidad, no podría haber expresado mejor tantos adjetivos que siento tan intrínsecos en mi persona.
- Saber qué cruz tienes, ayuda a llevarla. el TDAH te ayuda a caer muchas veces a que tienes que apoyarte mucho en Dios para seguir adelante. Absolutamente: como dice el Androide de la peli de Blad Runer, ves cosas que el común de los mortales ni imagina. Con Dios puedes alcanzar cotas inimaginables. La contrapartida es que puede suceder lo mismo con el diablo por culpa de la soberbia y la desesperación. Y, a veces, es muy difícil no perder la esperanza con la mierda hasta las narices.

2. Trascendencia y espiritualidad

- Saber qué cruz tienes, ayuda a llevarla. el TDAH te ayuda a caer muchas veces a que tienes que apoyarte mucho en Dios para seguir adelante.
- Creo que, por el TDAH, tengo una alta sensibilidad por lo positivo y negativo, y a darme cuenta que el único camino es Dios, me hace profundizar mucho más en todo lo que tiene que ver con lo espiritual.
- Tengo mucha inquietud personal por el sentido profundo espiritual de las cosas y siento que me radicaliza la fe, porque veo que realmente no hay otro que darlo TODO por el AMOR. La inquietud, la necesidad de cambiar continuamente de pensamiento, la sensibilidad, me llevan a conocer mucho más al Señor, su vida... y a entender mejor a otros. Más sensibilidad para tratar a otras personas. Mejor trato personal con el Señor, mucho más íntimo.
- También si entra el hiperfoco, pues es una maravilla, pero esto me suele servir más en el trabajo que en la vida interior.



- Reflexionando ahora sobre el TDAH, hay algunas cosas que pueden favorecer mi espiritualidad como la mayor intensidad emocional (que a veces es un poco excesiva), la mayor sensibilidad para lo espiritual, la mayor sociabilidad (aunque a veces pienso que hablo demasiado y debería ser más recatado) y la mayor imaginación.

3. Inteligencia emocional y ética

- De algún modo, si permaneces en la fe y en la búsqueda de Dios, con TDAH, significa que eres un poco más fuerte, sensible, inteligente y valiente que el resto de personas.
- Lo expuesto anteriormente (adjetivos pregunta) lo afirmo con rotundidad, no podría haber expresado mejor tantos adjetivos que siento tan intrínsecos en mi persona. Saber qué cruz tienes, ayuda a llevarla. el TDAH te ayuda a caer muchas veces a que tienes que apoyarte mucho en Dios para seguir adelante.
- Creativo; persistente. Sé que todo el coctel de TDA está ahí, pero depende mucho de mi momento vital. Por eso estoy todo el rato con la fuerza de voluntad, y muchas veces ni queriendo.
- Cariñoso; ayudar a las personas necesitadas; empático.
- En concreto a la práctica espiritual, el TDAH aporta la habilidad de hacer comunidad, de querer hacer cosas nuevas siempre, de tratar de ayudar y colaborar, de vivirlo más intensamente.

4. Creatividad

- Es decir, la proactividad obsesiva característica de un hiperactivo, bien utilizada puede impulsarte a hacer cosas guais.
- En mi predicación (soy sacerdote) a menudo la gente refiere que puedo captar la atención de mis oyentes (lo dicen ellos) más que otros predicadores. Suelen destacar que predico de manera distinta, un poco intensa, pocos silencios, pero muy narrativa: historias que conectan con textos que conectan con ideas que conectan con afectos que enlazan con otra historia. La gente acaba recordando bien sobre qué han meditado. Ahí, cuando predico, no me distraigo.
- Soy más creativo a la hora de enlazar ideas/temas con anécdotas históricas o acontecimientos de las noticias, por ejemplo. La gente dice que soy original. Esto se debe a que yo he escuchado poco la predicación de los demás (porque me distraigo) y uso muy poco lo que han usado, narrado, citado o explicado otros predicadores.



- Si creo que al tratar a otras personas y llevar su dirección espiritual, el pensar a veces de una manera no tan convencional, en muchos casos, se llega mejor a la otra persona, en otros entiendo que no será así, pero aún no me ha pasado. Entonces resumiendo, hay cosas buenas y otras no tanto, pero entiendo es dependiendo de la persona. Tengo imaginación.
- A mi parecer, hay circunstancias en las que me ayuda esa impulsividad mental positiva cuando afronto épocas de mayor monotonía. A mí me ayuda en la creatividad con Dios. También creo que me ayuda a tener más imaginación en la vida interior, una relación muy íntima y personal con Dios, que veo que mucha gente de mi alrededor le cuesta de entender.
- Mayor creatividad e ingenio en todas las áreas además de mayor sensibilidad emocional. Creativo; persistente. Creatividad. Capacidad para imaginarse escenas del evangelio.

5. Comprensión Interpersonal

- Reflexionando ahora sobre el TDAH, hay algunas cosas que pueden favorecer mi espiritualidad como la mayor intensidad emocional (que a veces es un poco excesiva), la mayor sensibilidad para lo espiritual, la mayor sociabilidad (aunque a veces pienso que hablo demasiado y debería ser más recatado) y la mayor imaginación.
- En concreto a la práctica espiritual, el TDAH aporta la habilidad de hacer comunidad, de querer hacer cosas nuevas siempre, de tratar de ayudar y colaborar, de vivirlo más intensamente.
- Cariñoso; ayudar a las personas necesitadas; empático.
- Me identifico mucho con cada uno de ellos. Sobre todo, en mi vocación como maestra, en el trato humano, hace que me sienta mejor cristiana ya que mi vida interior se enriquece muchísimo cada día con cada gesto de entrega, cariño, comprensión y ayuda que tengo con mis alumnos y sus familias. Me pasa igual como madre o esposa, aunque la confianza, a veces, da asco creo que desde que tomo la medicación tengo una capacidad de anticipación más ordenada, lo que hace que pueda estar en casi todo y con todos sin remordimientos, ansiedad o estrés por no llegar. Por lo tanto, doy muchas gracias a Dios por haber puesto en mi vida a profesionales que me han hecho ser una mejor esposa, madre y maestra con TDAH.



6. Generar comunidad

- En concreto a la práctica espiritual, el TDAH aporta la habilidad de hacer comunidad, de querer hacer cosas nuevas siempre, de tratar de ayudar y colaborar, de vivirlo más intensamente. Añadir que mi párroco, la persona más increíble que he visto en mi vida (un ángel en la tierra) que realiza miles de actividades para ayudar a la gente es TDAH de manual. Si no lo fuera no hubiese hecho ni la mitad de lo que ha hecho. Cariñoso; ayudar a las personas necesitadas; empático
- Me identifico mucho con cada uno de ellos. Sobre todo, en mi vocación como maestra, en el trato humano, hace que me sienta mejor cristiana ya que mi vida interior se enriquece muchísimo cada día con cada gesto de entrega, cariño, comprensión y ayuda que tengo con mis alumnos y sus familias.



- Me pasa igual como madre o esposa, aunque la confianza, a veces, da asco creo que desde que tomo la medicación tengo una capacidad de anticipación más ordenada, lo que hace que pueda estar en casi todo y con todos sin remordimientos, ansiedad o estrés por no llegar. Por lo tanto, doy muchas gracias a Dios por haber puesto en mi vida a profesionales que me han hecho ser una mejor esposa, madre y maestra con TDAH.

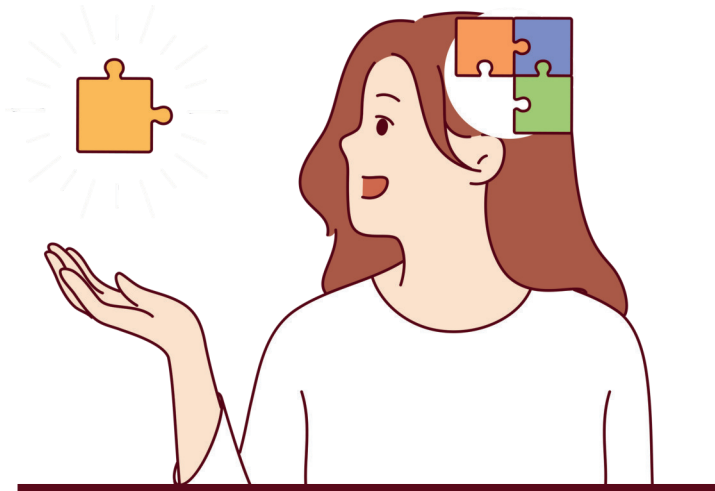
7. Proactividad y voluntad

- Es decir, la proactividad obsesiva característica de un hiperactivo, bien utilizada puede impulsarte a hacer cosas guais. Sé que todo el coctel de TDA está ahí, pero depende mucho de mi momento vital. Por eso estoy todo el rato con la fuerza de voluntad, y muchas veces ni queriendo.
- Saber qué cruz tienes, ayuda a llevarla. el TDAH te ayuda a caer muchas veces a que tienes que apoyarte mucho en Dios para seguir adelante.



8. Mayor sensibilidad

- Creo que, por el TDAH, tengo una alta sensibilidad por lo positivo y negativo, y a darme cuenta que el único camino es Dios, me hace profundizar mucho más en todo lo que tiene que ver con lo espiritual. Tengo mucha inquietud personal por el sentido profundo espiritual de las cosas y siento que me radicaliza la fe, porque veo que realmente no hay otro que darlo todo por el Amor.
- La inquietud, la necesidad de cambiar continuamente de pensamiento, la sensibilidad, me llevan a conocer mucho más al Señor, su vida... y a entender mejor a otros. Más sensibilidad para tratar a otras personas. Mejor trato personal con el Señor, mucho más íntimo.
- En mi vida la manera en la que se representa el TDA es como una montaña rusa. Cuando tengo intensidad emocional pues entonces Dios estoy a tope, luego se va y aparece la desmotivación o me olvido. Sé que todo el coctel de TDA está ahí, pero depende mucho de mi momento vital. Por eso estoy todo el rato con la fuerza de voluntad, y muchas veces ni queriendo.



- A ver no si es por la enfermedad o porque soy así yo la verdad. Pero tener mucha sensibilidad ayuda mucho y estar con las antenas abierta, hace que te fijes en cosas de los demás, que sino no harías. También si entra el hiperfoco, pues es una maravilla, pero esto me suele servir más en el trabajo que en la vida interior.
- Mucha sensibilidad y apasionamiento (para lo bueno y para lo malo). Soy una persona muy intensa que me entrego al 100% en todas las circunstancias, pero luego, muchas veces, viene el bajón emocional.
- A mí me parece que mi mayor sensibilidad y emocionalidad si suman a la vida interior, pero para esto también hay que ser muy flexible y bastante jeta para pasar de los juicios que puedan hacer otro y tú mismo. Me parece que la espontaneidad es buena y que la continua insatisfacción tiene tantas consecuencias negativas, pero también positivas.
- También mi relación con Dios y por tanto la vida interior. Me hace ser creativa, buscar la innovación, sorprender al otro y sorprenderme a mí... Me resulta divertido, quizás el TDAH me hace necesitar la diversión en lo que hago.

- Reflexionando ahora sobre el TDAH, hay algunas cosas que pueden favorecer mi espiritualidad como la mayor intensidad emocional (que a veces es un poco excesiva), la mayor sensibilidad para lo espiritual, la mayor sociabilidad (aunque a veces pienso que hablo demasiado y debería ser más recatado) y la mayor imaginación.
- Capacidad para captar la profundidad de las cosas. Intensidad emocional. El TDAH tiene su parte muy buena, creatividad, imaginación, gran energía, sensibilidad especial para muchas cosas.
- Creo q somos más profundos. Percibimos cosas que los demás igual no perciben. Somos poco prácticos, pero llegamos más lejos. En mi caso conecto con lo poético. A veces con un salmo, una frase... y ahí me puedo quedar mucho rato. (muy aconsejable lo de rezar con los salmos. Son breves y profundos, y van muy en consonancia con los estados del alma)

11.- Para que los acompañantes espirituales hagan mejor su tarea con personas con TDAH

11. En tu experiencia: ¿has sido comprendido en el acompañamiento espiritual? ¿han sabido integrar tu sintomatología TDAH en el proyecto de vida personal?

La mayoría refieren que no ha sido comprendido, pero otros manifiestan que sí o que depende mucho de la persona que acompañaba.

Indica qué transmitirías a un acompañante espiritual para que pueda ayudar a alguien con TDAH, que sí debe hacer y qué no debe hacer.

1. No decirlo

- Es que no voy diciendo que tengo TDAH, así que no le digo a nadie lo que tiene o no que hacer. Tampoco sabría que decirle, la oración es algo personal entre Dios y yo. No para nada. Nunca se ha tenido en cuenta en ninguna de las conversaciones que he tenido. Nunca lo he dicho.

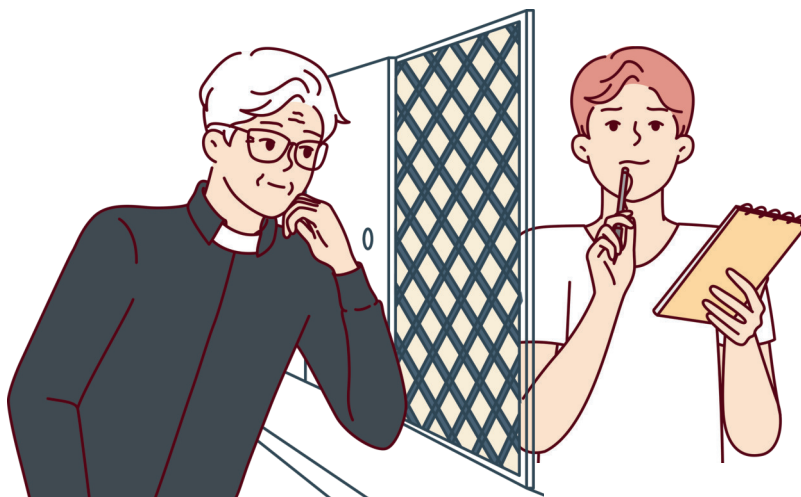


2. Comprender y manifestar la comprensión

- Siempre me he sentido comprendido, la verdad. Yo solo he necesitado que me quieran y siempre me han querido. Entenderme y comprenderme. Tratar el tema con mucho cuidado, Y me siento humillada. Creo que las malas experiencias no se deben tanto a mi TDAH como a que la persona en cuestión no entendiera bien el acompañamiento espiritual en general o algún aspecto.
- A veces me he sentido juzgada y medida en comparación con un estereotipo. Creo que se debe acompañar a la persona dejando que sea ella la que elige la dirección, el camino y modo de recorrerlo. Las indicaciones del director espiritual deberían tener en cuenta lo que el Espíritu Santo inspira al alma dirigida. y consuelo. Cuida sus sentimientos, nadie se siente más culpable que el que no controla el tiempo y sabe que a todos afecta en su despiste y pésima gestión del tiempo, pero no se puede pasar el día tirándose piedras contra su propio tejado, así si en algún momento se pone a la defensiva, empatiza y no intentes rebatir en ese momento. Espera el instante adecuado, a lo mejor son días después.
- Las personas con TDAH hacen un gran esfuerzo por pararse a pensar y reflexionar, incluso cuando es para hablar de sí mismos. Sobre todo, cuídala, y haz que se quiera como es haciendo de ese amor reflejo del Amor de Jesús.
- Necesito comprensión y apoyo. Quizá se plantee la dirección como lograr objetivos conmigo y no. Es acompañarme sin expectativas. Es algo mío, no suyo. Quizá al ser TDAH soy más vulnerable antes estas actitudes de quien le confío mi alma, pero el quid de la cuestión no es que yo sea TDAH, sino que esa persona no ha entendido su papel en mi dirección espiritual. Claro que puedo cambiar de persona con quien dirigir mi alma, pero a veces son cosas puntuales o una temporada... que cuestan, las ves como lo que es y no te compensa cambiar y empezar con otra persona. Es imposible que una persona te entienda a la perfección en absolutamente todo y tampoco sabes con quien te puedes entender mejor. También la otra persona tiene sus rachas y estados de ánimos. En esos casos me cuesta mucho no personalizar y sobrellevar los desatinos que pueda tener esa persona. ¿Es por el TDAH o porque soy muy sensible? No lo sé ¿El TDAH me hace más sensible? Pienso que sí. No he sido comprendida.
- Que respete y acompañe, no que riña y obligue. Siempre me he sentido muy bien acompañada y comprendida, porque nunca he expresado espiritualmente a la persona con TDAH, sino a la persona con una necesidad de acompañamiento, con sus virtudes, sus pecados y defectos. Comprender no es tratarte como a una persona enferma, débil... creo que es ayudar a buscar soluciones, pensar lo que puede ayudar... He hecho esfuerzos en aprender a querer a la gente.
- Un director espiritual debe empatizar con el de enfrente, conocerle y comprender su situación (tenga TDA o no lo tenga). Si esa base está bien construida pues perfecto. Es muy difícil encontrar a alguien que te comprenda. A lo largo de mi vida, me he sentido comprendida en muy pocas ocasiones.



- A un acompañante espiritual yo le diría que:
 - Me escuche y pregunte lo que no comprenda con naturalidad y con humildad, pero no con la sorpresa de quien le asusta la diversidad o la considera inferior.
 - Que no haga una reinterpretación de lo que yo le confié, pienso, veo o entiendo. Él no es el traductor ni el intérprete de Dios si no una ayuda para que yo pueda entender a Dios y, como consecuencia, vivirlo. Tiene que ser mi amigo, no mi juez.
 - Que si es un inseguro mejor que renuncie a ser mi acompañante. Porque plasmará su inseguridad en mí y querrá controlarme.
 - Que no me dé órdenes, ni sea tajante. Que sus palabras sean amables y su gesto también.
 - Mi descanso es importante y necesario, no una falta de fortaleza o de sacrificio.
 - Que sepa que, aunque me sobre emoción no significa que me falte. Razón como capacidad de raciocinio, inteligencia.



- Le diría que tengan apertura de cabeza. Hay miles de maneras de encontrarse con Dios, las normas establecidas son sólo por si ayudan. Respetar la conciencia de las personas. Son instrumento de Dios para ayudar, no para cortar alas. Que tengan la sencillez de que, si no pueden ayudar a alguien, lo digan, pero que no se queden indiferentes.
- Habitualmente no he sido comprendido, se me ha dicho demasiadas veces no te da la gana; no pones empeño, con esta cabeza cómo que no lo haces...la verdad es que me lo diagnosticaron hace un par de años o algo más, no recuerdo bien. Pero pienso que, aun no teniendo diagnóstico, es complicado pensar que alguien lleve tantos años y sea tan desastre con la cabeza clara... se creían que era un poco depresiva y durante unos años iba a una médico de familia que me recetaba algo y ya. Hasta que dije que nunca más, no le veía sentido, no me solucionaba nada... todo esto me llevó a una depre y entonces, continuamente me corregían por ser negativa, cara triste, a veces estás como ausente, muy continuo e insistente, entonces cuando toqué fondo me fui al siquiatra sin decir nada. Me habían dejado sola, me lo solucionaría sola.

3. Acompañar en los síntomas concretos

- El tema de las ensoñaciones y la imaginación siempre me han resultado muy humillantes. Me ayuda el ver a qué se deben, qué hueco tratan de llenar o qué problema quieren evadirse.
- Me ayuda que quien me dirige no se centre en erradicar esas ensoñaciones sino ayudarme a llenar el hueco que necesito y enfocarme en solucionar lo que estoy evitando. Me he esforzado en usar mejor el calendario y apuntar las cosas y todos saben que me han de recordar frecuentemente todo.

4. Ayudar en lo concreto

- Dale herramientas, pautas. En mi caso es fundamental ser muy concreto en las cosas, así pierdo mucho menos tiempo, tratando de entender lo que realmente se quiere, sobre todo porque a veces uno está más bajo de ánimo y lo que era un piropo, se puede mal interpretar.
- Estoy siendo acompañada por una amiga en mi vida espiritual que hoy me está ayudando a hacer este cuestionario. Yo no soy capaz de rellenarlo. En un año, a parte de lo que me decían en el acompañamiento espiritual, al menos 6 personas distintas me hablaron de aspecto triste, negatividad, ausente cuando estamos en grupo... es extraño que uno no se pare y piense ¿por qué está así? Creo que esa debe ser la actitud, ayudar a ver... Repetir mucho una cosa no es lo que ayuda, sino ver qué se puede hacer. Y que ayude a concretar la vida espiritual.

5. Orden

- Un acompañante espiritual debería tomar más iniciativa para coordinarse (para las citas). Alguno, en lugar de mandarme un mensaje recordándome una cita, me ha mandado directamente una cita de calendario que queda en mi dispositivo. Herramientas del siglo XXI. ¡Viva Google!



6. Paciencia

- A veces empiezan tratando de ser comprensivos, pero tengo la impresión de que, con el tiempo, van perdiendo un poco la paciencia. Paciencia para recordar las cosas.
- Otras veces la persona a manifestado cansancio de mis luchas (sobre todo de derrotas) hartura de mis preocupaciones o enredos mentales, o de mi estado de ánimo bajo o deprimido. ¿Y no estaré yo más harta No sé si es porque personalizan o qué... pero creo que es un error por su parte? Le transmitiría que tuviese paciencia, que lo importante es perseverar y que el Señor va haciendo la obra. Y cuando se trate a alguien con esta sintomatología, hace falta una paciencia infinita, que nos dicen las cosas 1000 veces y nada y a veces a la 1002 lo pillamos. Desde pequeño era un desastre y pocos me ayudaron; Que tengan paciencia y que saquen lo mejor de esa persona. Depende de la persona, pero en general creo que es difícil encontrar personas que lo comprendan.

7. Ir a la par con la terapia

- El tema de las ensoñaciones y la imaginación siempre me han resultado muy humillantes. Me ayuda el ver a qué se deben, qué hueco tratan de llenar o qué problema quieren evadirse.
- Gracias a Dios, el sacerdote que me acompaña ha estudiado psicología, y ya antes del diagnóstico, me ha sabido orientar por cuestiones que no se enfrentaban a mi trastorno. Ahora que he sido diagnosticado, estamos trabajando al unísono con las indicaciones del psiquiatra y psicólogo para encontrar una forma de mejorar mi relación con Dios sabiendo mis circunstancias psicológicas.
- A me ayuda mucho explicar a quién me acompaña lo que voy aprendiendo en la terapia para que ella también vaya aprendiendo y sepa cómo ayudarme (esto sirve si la persona que tiene TDAH es plenamente sincera consigo misma y con quién la escucha). Le diría que se interese especialmente por esos temas.
- Sí me he sentido acompañado. Aunque mi sicóloga me ha ayudado mucho en los dos últimos años a cosas esenciales como conocer mis sentimientos y emociones y mis estados de ánimo. O superar mi perfeccionismo.
- La verdad es que la terapia me resulta más útil porque, aunque no toque temas espirituales, te centra y te ayuda en la lucha en todos los ámbitos.
- Siempre he pensado que, si una persona que atiende a otra ve algo raro, una dificultad persistente, es mejor que se pare y consulte, que no se tire de la moto porque sí.

8. Poder explicar lo que se necesita

- A medida que he ido creciendo y he sabido explicar lo que necesito sí que me he sentido comprendida y acompañada. Siempre he sido muy transparente con mis directores espirituales, normalmente la primera vez que hablo con ellos les explico mi vida entera (hablo mucho), como yo entiendo mi relación con Dios y ya ellos me van dado sus consejos. Cuando creo que no voy a cumplir algo o no estoy de acuerdo con lo que me dicen, lo digo tranquilamente.

9. Conocer el trastorno

- Un acompañante espiritual para que pueda ayudar lo primero que debe hacer es conocer este trastorno. Que dificultades conlleva, a qué puede afectar en el día a día, qué sintomatología presenta en quién lo padece, qué necesidades tiene... Creo que el TDAH es un gran desconocido.

