



Universidad de Valladolid

FACULTAD DE EDUCACIÓN DE SEGOVIA

GRADO EN EDUCACIÓN PRIMARIA
MENCIÓN EN EDUCACIÓN MUSICAL
TRABAJO FIN DE GRADO

*EL PAPEL DE LA MÚSICA EN EL CRECIMIENTO DEL ALUMNADO CON
DIAGNÓSTICO DE TRASTORNO POR DÉFICIT DE ATENCIÓN/ HIPERACTIVIDAD
(TDAH): ANÁLISIS DE TRES RELATOS DE VIDA DESDE UNA PERSPECTIVA
EDUCATIVA Y EMOCIONAL*

Autor/a: Lucía Carrera Comesaña

Tutor/a académico/a: Alberto Acebes de Pablo



**Facultad de Educación
de Segovia**

Resumen

Este trabajo de fin de grado analiza desde un enfoque cualitativo y biográfico-narrativo, los relatos de vida de adolescentes con diagnóstico de TDAH, poniendo el foco de atención en cómo enfrentan dificultades asociadas a su situación y, el rol que la música desempeña en su bienestar emocional. A través de entrevistas a 3 personas que vivieron la etapa del paso de Educación Primaria a la Educación Secundaria Obligatoria, se analizan temas como la inseguridad adquirida; la dificultad de la gestión emocional; la presión y expectativas sociales; y la música y familia como lugar de confort y bienestar.

Palabras clave

Trastorno por Déficit de Atención con Hiperactividad (TDAH), música, relatos de vida, inclusión, gestión emocional

Abstract

This final degree project analyzes, from a qualitative and narrative-biographical approach, the life stories of adolescents diagnosed with ADHD, focusing on how they face difficulties associated with their situation and the role that music plays in their emotional well-being. Through interviews with three individuals who experienced the transition from Primary Education to Secondary Education, the study explores themes such as acquired insecurity, emotional regulation difficulties, social expectations and pressures, and the roles of music and family as sources of comfort and well-being.

Keywords

Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD), music, life stories, inclusion, emotional management

Índice

Capítulo 1: Introducción.....	6
1.1 Introducción	6
1.2 Objetivos de la investigación	6
1.2.1 Objetivo general.	6
1.2.1 Objetivos específicos.	6
1.3 Justificación del estudio	6
1.3.1 Académica	7
1.3.2 Personal.....	8
Capítulo 2: Fundamentación teórica	9
2.1 El TDAH: Definición y características.....	9
2.1.1 Diagnóstico e intervención:	12
2.1.2 Controversias del diagnóstico y medicación	16
2.2 La música como herramienta	18
Capítulo 3: Metodología	19
3.1 Objeto de estudio.....	19
3.2 Introducción	19
3.3 Metodología cualitativa	20
3.4 Método biográfico-narrativo	21
3.5 Técnicas de obtención de información	22
3.6 Análisis de datos	24
3.7 Triangulación metodológica.....	25
3.8 Investigador	26
3.9 Entrevistados	26
Capítulo 4: Resultados y discusión.....	28
4.1 Introducción	28
4.2 Resultados:	29
4.2.1 Inseguridad adquirida	29
4.2.2 Preocupación de relaciones sociales.....	30
4.2.3 La música como espacio de seguridad	31

4.2.4 Dificultad de gestión emocional (malestar)	32
4.2.5 Papel de la familia en el proceso	33
Capítulo 5: Conclusión	34
5.1 Limitaciones y futuras líneas de trabajo	35
Referencias:	37
Anexos	42

Índice de tablas y figuras:

Ilustración 1: Gráfico del efecto bola de nieve 10

Tabla 1: Síntomas cardinales distribuidos en dos criterios..... **¡Error! Marcador no definido.**

Tabla 2: Categorías emergentes a partir del análisis de las entrevistas..... 28

Capítulo 1: Introducción

1.1 Introducción

La presente investigación parte de un enfoque cualitativo, utilizando como metodología los relatos de vida, esto se hace con el fin de conocer, comprender y reflexionar sobre las distintas vivencias de 3 personas diagnosticadas con Trastorno por Déficit de Atención/Hiperactividad (TDAH) en el momento del paso de Educación Primaria a la Educación Secundaria Obligatoria.

Con la ayuda de sus relatos se busca visibilizar cómo han vivido su diagnóstico, qué retos han afrontado, y cómo la música ha afectado en su bienestar.

Este estudio también tiene como objetivo dar una mirada sensible y humana al TDAH, dejando de lado los enfoques clínicos para centrarse en las historias reales de los personajes principales. Asimismo, parte desde el ámbito de la educación musical, por lo que también pretende inspirar prácticas educativas inclusivas mediante el arte de la música, ya que este es un vehículo de la atención a la gran diversidad que conforman las aulas.

1.2 Objetivos de la investigación

1.2.1 Objetivo general. Analizar y reflexionar vivencias de personas con TDAH, resaltando como han afrontado retos relacionados a su diagnóstico y, como el papel de la música ha sido una herramienta de apoyo en su desarrollo personal y emocional en niños de 12-13 años.

1.2.1 Objetivos específicos. -Identificar los principales retos sociales, emocionales y cognitivos que enfrentan las personas con TDAH en las distintas etapas de su vida.

-Examinar las estrategias utilizadas para afrontar ciertos aspectos originados por el TDAH.

-Explorar como la música a contribuido al bienestar de las personas con TDAH.

1.3 Justificación del estudio

1.3.1 Académica. Este estudio se justifica académicamente por la aportación a la comprensión holística, es decir, en todas sus dimensiones y más allá de un diagnóstico del alumnado con TDAH.

Además, desde el punto de vista competencial, este trabajo corresponde a algunas de las competencias generales del Grado de Educación Primaria. Primeramente, permite demostrar conocimientos y comprensión de características psicológicas, pedagógicas y sociales del alumnado, así como procedimientos empleados en la práctica dentro del aula, esto se ve vinculado a lo que menciona la competencia general 1 de Educación Primaria:

- Características psicológicas, sociológicas y pedagógicas, de carácter fundamental, del alumnado en las distintas etapas y enseñanzas del sistema educativo

En segundo lugar, el estudio fomenta la reflexión y análisis crítico de decisiones en el contexto educativo, como también de una buena praxis. Reflejado en la competencia general 2 y 3 de Educación Primaria:

- Ser capaz de reconocer, planificar, llevar a cabo y valorar buenas prácticas de enseñanza-aprendizaje

- Ser capaz de interpretar datos derivados de las observaciones en contextos educativos para juzgar su relevancia en una adecuada praxis educativa.

A su vez el estudio permite transmitir información a público especializado con el TDAH, y sobre todo al público general para evidenciar el compromiso con la inclusión, la igualdad de oportunidades y poder desarrollar la capacidad de un análisis crítico que deje de lado los juicios que presentan los alumnos con TDAH, vinculado a las siguientes competencias 4 y 6:

- Habilidades de comunicación oral y escrita en el nivel C1 en Lengua Castellana, de acuerdo con el Marco Común Europeo de Referencia para las Lenguas.

- El desarrollo de la capacidad de analizar críticamente y reflexionar sobre la necesidad de eliminar toda forma de discriminación, directa o indirecta, en particular la discriminación racial, la discriminación contra la mujer, la derivada de la orientación sexual o la causada por una discapacidad.

Por último, promueve el interés por la investigación e innovación de la educación y la actualización de los conocimientos en el ámbito socioeducativo. Lo que comparte la competencia general número 5:

- La capacidad de actualización de los conocimientos en el ámbito socioeducativo.

Por otro lado, haciendo referencia a la competencia específica de la mención de Educación Musical, este estudio subraya cómo contribuye la música en el desarrollo personal de los alumnos (competencia específica 10), además, presenta la importancia que tiene la música ya que provoca en el alumnado un bienestar emocional (competencia específica 11).

1.3.2 Personal. La elaboración de este trabajo me lleva a reflexionar acerca de los motivos por el cual escogí este tema para abordar, y esto se debe al impacto que provocó de forma cercana el diagnóstico del Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH) y de cómo se intervino en los distintos ámbitos, y más concretamente en el aula de educación primaria.

Con este trabajo de fin de grado quiero dar voz a las personas que padecen este trastorno y dar visión a muchas otras personas que quizás no son capaces de ponerse en la piel de todo lo que supone, desde el proceso de diagnóstico hasta las intervenciones procedentes. Además, también tratar el poder de la música como intervención, en concreto con este alumnado y cómo esta puede ayudar a regular emocionalmente.

Tratar de comprender y analizar lo que experimenta una persona con TDAH es de gran importancia como futura docente, ya que como menciona Pascual-Castroviejo (2008) hoy constituye, junto con la alergia, la patología más frecuente en el niño, y, junto con otros trastornos psiquiátricos de identificación mejor definida, una de las patologías de mayor prevalencia y un desafío para el futuro en la investigación en los adultos.

Además, quiero agradecer a mis amigos por su participación en esta investigación que tanto me emociona, pero, sobre todo, a mi hermano el cual me inspiró a realizar este trabajo, y sobre todo a que naciera en mí un amor por la educación y la lucha por una verdadera inclusión. Todo esto es por y para ti.

Capítulo 2: Fundamentación teórica

2.1 El TDAH: Definición y características

Según Amador et al. (2010) el Trastorno por Déficit de Atención con Hiperactividad (TDAH) es una alteración de origen neurobiológico. Entre un 3 y un 6% de los niños en edad escolar presentan este trastorno. Aparece en la infancia y puede persistir a lo largo de toda la vida. Aunque otros autores como Pascual-Castroviejo (2004), prefieren hablar de síndrome en vez de trastorno (SDAH frente a TDAH).

Actualmente se sabe que existe una fuerte asociación genética, heredabilidad de 60-75% con múltiples genes implicados, cada uno con efecto pequeño, pero significativo, que interactúan con factores ambientales aumentando la susceptibilidad genética al TDAH (Quiroga et al., 2007). Es, por tanto, que como mencionan Quiroga et al. (2007), se puede decir que la causa del trastorno es una combinación de factores genéticos y ambientales.

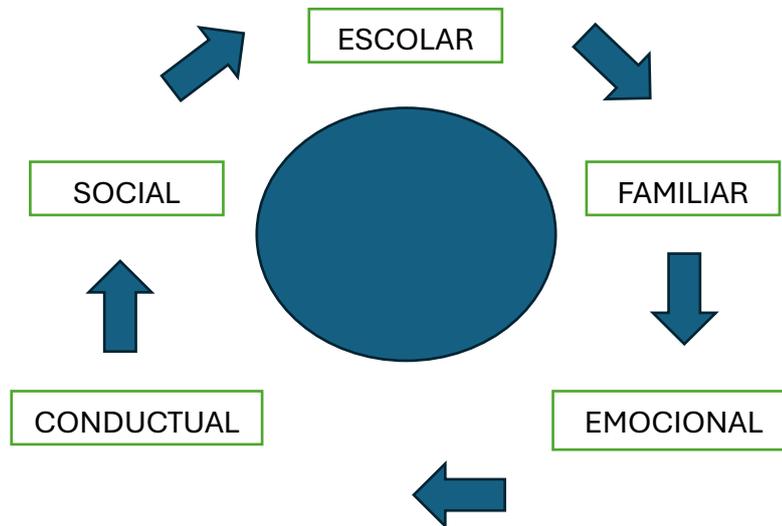
Los síntomas de TDAH pueden causar deterioro en el funcionamiento de la persona en múltiples situaciones y contextos que incluyen la casa, la escuela, el trabajo, el deporte, el ocio o la relación con los compañeros y familiares. Si el trastorno no se trata, puede producir efectos adversos durante toda la vida. (Amador et al., 2010)

El TDAH no es algo nuevo, el pediatra George F. Still describió por primera vez a un grupo de niños con diversos grados de agresión, hostilidad, conducta desafiante, desatención e inactividad Still (1902). Desde ese año hasta la actualidad se utilizaron más de 50 denominaciones diagnósticas diferentes, como impulsividad orgánica, niños inestables, síndrome de lesión cerebral mínima, disfunción cerebral mínima, síndrome de hiperexcitabilidad, trastorno por déficit de atención con/sin hiperactividad, entre otros, hasta llegar al actual de TDAH.

Como ya se mencionó anteriormente es de gran importancia tratar de identificar y tratar lo antes posible este trastorno porque a la larga puede provocar serios problemas en los diferentes ámbitos nombrados. La experta en este ámbito Orjales (2014), explica que existe un *efecto bola de nieve*, es decir, que si un niño presenta inatención en clase eso afectará en otro ámbito de su vida, como por ejemplo el familiar, ya que no habrá apuntado algo de clase y creará un enfado por parte de su familia, lo que desembocará en otro conflicto en otro ámbito, el emocional ya que este se sentirá desmotivado, triste... A través del ejemplo se puede observar que si existe un problema en alguno de los ámbitos de la persona con TDAH

se produce un efecto negativo en todos los demás. A continuación, se muestra un gráfico que describe lo mencionado:

Ilustración 1: *Gráfico del efecto bola de nieve*



Nota: Elaboración propia e inspiración del libro de Guerrero (2006)

Una persona con TDAH presenta distintos síntomas nucleares o componentes básicos (Guerrero, 2016), sin embargo, no siempre se dan todas ellas en la misma gradualidad ni de la misma forma. Una de ellas es el déficit de atención, las personas muestran dificultad para prestar atención a los estímulos relevantes del ambiente y reprimen los estímulos que son irrelevantes en un momento determinado, por tanto, eso conlleva problemas para seguir instrucciones y para la organización de actividades.

Por otro lado, suelen presentar hiperactividad, su cuerpo tiene la necesidad de estar en continuo movimiento, incluso tienden a hablar en exceso, esto se debe a que de forma inconsciente al estar en movimiento se están autorregulando, el sistema nervioso busca regulación a través de la actividad física.

Otro de los componentes es la impulsividad, esto pasa tanto de forma física, afectando en su conducta y a la hora de pensar, es por ello por lo que suelen tener dificultad para controlar respuestas y acciones, incluso a la hora de esperar un turno (en un juego, por ejemplo). Como

he mencionado previamente, estos rasgos se dan en distintos grados y en diferentes combinaciones dependiendo de la persona.

Las características mencionadas son la “punta del iceberg” (Ver figura 1 en anexo A) de todas las conductas que suele presentar una persona con TDAH, sin embargo, se encuentran también características cognitivas y conductuales, como:

-Problemas en la interacción social, esto se debe a la manifestación de los síntomas nucleares, ya que desde edades tempranas se aprenden habilidades conductuales y, al tener dificultades de poder seguir las suele provocar un aislamiento social en distintos contextos (en concreto en centros educativos).

-Automotivación: Según Barkley (1997), una de las características básicas del TDAH es que cursa con una hipomotivación intrínseca significativa, es decir, presentan una falta de motivación para realizar tareas, especialmente aquellas que no le resultan interesantes o con un agrado inmediato, por tanto, la motivación debe ser exterior a la persona (tareas atractivas, juegos dinámicos, profesores motivantes, etc.). Según estudios, entre ellos uno con gran relevancia denominado *Motivation deficit in ADHD is associated with dysfunction of the dopamine reward pathway* realizado por Volkow et al. (2010), las personas con TDAH, en concreto los niños, tienen una gran desmotivación y es causada por una baja activación del sistema de recompensa dopaminérgico y su inmadurez en la corteza prefrontal.

-Planificación y organización de tareas: El establecimiento de metas conscientes a largo, medio y corto plazo es algo en lo que presentan gran dificultad, esto se debe a que son personas que viven en el presente, por tanto, les cuesta hacer predicciones sobre el futuro o bien planificar alguna ocupación que no sea del momento presente.

-Autocontrol: inhibición de pensamientos y conductas. Los niños con TDAH presentan dificultades para regularse a sí mismos emocional y conductualmente hablando, por ejemplo, esperar su turno...suelen presentar una menor activación de los centros inhibitorios (las áreas encargadas de frenar impulsos y ayudar a tomar decisiones reflexivas).

Además, en algunos casos existen otras características como: sentido del tiempo alterado, dificultades de aprendizaje, alteraciones comórbidas (ansiedad, depresión, abuso de sustancias, trastorno de conducta, síndrome de Tourette, trastorno oposicionista desafiante...).

Teniendo en cuenta que el estudio está centrado en el paso de Educación Primaria Educación Secundaria Obligatoria (E.S.O), es decir, del paso de la infancia (6-11 años) a la adolescencia

(12 a 18) (según la OMS), se va a mencionar como actúa este en la adolescencia. Se pueden encontrar distintos casos de adolescentes con TDAH, desde los que ya fueron diagnosticados en su niñez hasta los que no fueron diagnosticados porque se atribuyó su comportamiento a dificultad de aprendizaje y desmotivación y ahora presentan una baja autoestima.

Como menciona Guerrero (2016) la sintomatología cambia de la niñez a la adolescencia, la hiperactividad física y observable de los niños pasa a ser una sensación de inquietud interior más cognitiva que conductual. En el aspecto académico suelen presentar un alto grado de sufrimiento, tanto en los estudios como en las relaciones personales que se dan, afectando considerablemente a su autoestima y a una mayor tendencia al fracaso escolar. Existe una mayor probabilidad de consumo de sustancias (como alcohol y tabaco) según Lee et al. (2011), estos, realizaron un metaanálisis de 27 estudios longitudinales, razonando que los niños con TDAH tienen entre dos y tres veces más probabilidades de abusar/consumir sustancias, además, pueden presentar problemas legales (hurtos) y signos depresivos; esta correlación fue estudiada por Gutiérrez (2015) y corrobora estos signos, y tiene que ver con el TDAH, pero no es su esencia, sino la distinción que puede crear esta. Y es, por tanto, que tiene gran importancia tener muy en cuenta a este tipo de alumnado debido a las prácticas que tienden a tener.

2.1.1 Diagnóstico e intervención:

A pesar de que el término Trastorno por Déficit de Atención se incluyó por primera vez en 1980 en el Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales tercera edición (DSM-III), se han descrito síntomas de falta de atención, hiperactividad e impulsividad en niños en los últimos 200 años.

El diagnóstico del TDAH es clínico y sus criterios se recogen en los principales manuales diagnósticos como el Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales (DSM-5) (American Psychiatric Association, 2014) o la CIE-11 (Clasificación Internacional de Enfermedades) (Organización Mundial de la Salud, 2018).

Es importante destacar lo que menciona Eliana Rodillo (2015), y es que las conductas incluidas en el DSM se observan en el desarrollo normal de niños y adolescentes, es decir, corresponden al extremo de un continuo. Luego, el diagnóstico de TDAH requiere que estas conductas sean severas, desproporcionadas a lo esperado para su nivel de desarrollo y edad, persistentes, manifestarse en más de un ambiente (casa, colegio) y para las cuales no existe otra explicación.

Cabe indicar antes de comenzar a profundizar en el DSM-5 y en el CIE-11, Morrison (2014) en su obra *DSM-5: Guía para el diagnóstico clínico* menciona que este conlleva habilidades profesionales y personales.

Los criterios del DSM-5 para TDAH son descriptivos e incluyen tres síntomas cardinales distribuidos en dos dominios (Tabla 1): inatención e hiperactividad/impulsividad. El diagnóstico de TDAH requiere la presencia de al menos seis de los nueve síntomas de cada dominio o una combinación de ambos (inatención-hiperactividad/impulsividad)) (American Psychiatric Association, 2013).

Tabla 1: *Síntomas cardinales distribuidos en dos criterios*

Criterio A1: Síntomas de inatención	Criterio A2: Síntomas hiperactivos-impulsivos
1. A menudo no presta atención suficiente a los detalles o comete errores por descubierto en el trabajo escolar.	1. A menudo mueve las manos o los pies de manera inquieta o se retuerce en el asiento.
2. A menudo tiene dificultad para mantener la atención en tareas o actividades recreativas.	2. A menudo abandona su asiento en situaciones donde se espera que permanecer sentado.
3. A menudo parece no escuchar cuando se le habla directamente.	3. A menudo corre o trepa de forma excesiva en situaciones inapropiadas.
4. A menudo no sigue instrucciones y no logra finalizar tareas escolares.	4. A menudo tiene dificultad para jugar o participar en actividades recreativas de manera tranquila.
5. A menudo tiene dificultad para organizar tareas y actividades.	5. A menudo está "en movimiento" o actúa como si estuviera "impulsado por un motor".
6. A menudo evita, le disgusta o se involucra con desgano en tareas que requieren esfuerzo mental sostenido.	6. A menudo se habla en exceso.
7. A menudo pierde cosas necesarias para sus actividades (por ejemplo, tareas escolares, lápices o libros).	7. A menudo responde antes de que se terminen las preguntas.
8. A menudo se distrae con estímulos externos.	

9. A menudo es olvidado en las actividades diarias.

8. A menudo tiene dificultad para esperar su turno.

9. A menudo interrumpe o se inmiscuye en conversaciones o juegos (por ejemplo, se mete en conversaciones o actividades de otros).

Nota: Reproducido de *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (5th ed.; DSM-5)*, por American Psychiatric Association, 2013, American Psychiatric Publishing. Copyright 2013 por la American Psychiatric Association.

Además, hay que destacar que, en la reciente revisión del DSM 5 se incluyó algunos cambios que afectan especialmente al adolescente. Aunque el DSM 5 mantiene la descripción categorial de los síntomas, decrece de seis a cinco los síntomas, de cada uno de los dos dominios (inatención e hiperactividad/impulsividad), requeridos para el diagnóstico en adolescentes (>17 años) y adultos. Además, amplía la edad de inicio de los 7 a 12 años y permite el diagnóstico de TDAH en personas con Trastorno del Espectro Autista. (American Psychiatric Association, 2013)

Por otro lado, en la Clasificación Internacional de Enfermedades (CIE-11) de la OMS (Organización Mundial de la Salud, 2018), el TDAH se denomina trastorno hiperactivo y, para diagnosticar este, la persona debe de presentar al menos síntomas persistentes de inatención (6 síntomas), de hiperactividad (3 síntomas) y de impulsividad (1 síntoma), los tres tipos de síntomas deben estar presentes en más de un ambiente de su vida.

Los criterios de la CIE-11 en comparación con el DSM-V son menos estrictos con respecto al número de síntomas necesarios, pero más estrictos en cuanto a la disfunción/ ubicuidad. El CIE-11 señala expresamente en sus pautas para el diagnóstico, que la hiperactividad y la alteración de la atención pueden ser síntomas de un T. de Ansiedad o de un T. depresivo. Si se cumplen criterios diagnósticos para el trastorno de ansiedad y el trastorno depresivo, hay que señalar que tienen prioridad sobre el diagnóstico de TDAH. Según los estudios de Santosh

(2005) el diagnóstico de TDAH si se utiliza el DSM-5 es cuatro veces más frecuente que si se utiliza el CIE-11.

Según Rodillo (2015) la intervención del TDAH inicia con la educación del individuo y de su entorno y su fundamento neurobiológico y, además, con la eliminación del estigma de este. Existen diversas opciones para poner en marcha en función de las necesidades de la persona, destacan las siguientes intervenciones (Paneiva-Pompa et al. 2021):

-Intervención cognitiva-conductual o neuropsicológica: hacen referencia por ejemplo a los programas de entrenamiento neurocognitivo orientados en la rehabilitación sobre el déficit en funcionamiento ejecutivo (Casas & Ferrer, 2010). Al fortalecer habilidades como la memoria de trabajo y el control inhibitorio (capacidad para controlar acciones impulsivas a nivel atencional y comportamental), se puede producir un gran progreso a nivel académico.

-Intervención farmacológica: esta se da siempre bajo supervisión médica y con un seguimiento, vigilando así la dosis y la evolución óptima. Hay varias opciones en los tipos de fármacos (Guerrero, 2016):

1. Fármacos psicoestimulantes (metilfenidato), estos provocan un aumento temporal transitorio de los niveles de dopamina y noradrenalina en el cerebro. Estos presentan posibles efectos secundarios como la falta de apetito, insomnio y dolor de cabeza.
2. Fármacos no psicoestimulantes (atomoxetina), estos actúan sobre la noradrenalina. Estos presentan posibles efectos secundarios como dolor abdominal, falta de apetito y somnolencia entre otros.
3. Lisdexanfetamina. Este es un formato de anfetamina que actúa sobre la dopamina.

-Intervención académica o psicopedagógica, estas ponen el foco en el ajuste de las formas de enseñanza en el entorno educativo. Como menciona Aparicio (2013) en el documento de intervención con alumnado con TDAH específicamente para docentes, debe de haber una adaptación en el currículo, por tanto, este menciona la propuesta de actividades motivantes y cortas para evitar la monotonía y simplificar la distracción. Además, también debe de ser una intervención individualizada, se sugiere que el docente busque herramientas para facilitar la atención y desarrollo del alumno a través de un seguimiento diario de este (apoyándose por ejemplo de la agenda).

-Intervención psicosocial, esta trabaja en conjunto la enseñanza, el entrenamiento y la práctica en competencias y habilidades socioemocionales (Casas & Ferrer, 2010). A través de la familia y el profesorado se busca reforzar en técnicas de habilidad social y la modificación de la conducta, con técnicas de refuerzo positivo y el destacado “programa de economía de fichas”. Ejemplo “Técnica de la Tortuga” (Schneider y Robin, 1990)

-Intervención combinada o multimodal, estas son las que se utilizan más de una técnica de intervención. Hacen referencia al uso de fármacos (metilfenidato) y técnicas de modificación de conducta y estrategias cognitivo-conductuales (Barkley, 1990).

-Intervenciones o terapias no farmacológicas complementarias: Una de las intervenciones más destacadas es la musicoterapia, esta ha demostrado beneficios como la regulación emocional, la atención continua y la autoestima con personas con TDAH (Jackson & Frein, 2019). A través de la escucha activa y de la actuación grupal o individual de actividades rítmicas se favorece un momento/lugar de expresión muy beneficioso.

Otra terapia destacada es la que se da a través de animales como perros y caballos (equinoterapia), esta ha evidenciado efectos positivos en la reducción de hiperactividad e impulsividad (Silva et al., 2011).

2.1.2 Controversias del diagnóstico y medicación

La controversia que existe con el diagnóstico se puede decir que toma dos direcciones, la parte que menciona que hay un sobrediagnóstico y la parte que piensa que existe un subdiagnóstico.

Las personas que se posicionan en que existe un sobrediagnóstico se apoyan en la validez del DSM-5, ya que como mencionan García y Domínguez (2017) los criterios para diagnosticar a una persona con TDAH son muy amplios y subjetivos, y, bajo un criterio que describe síntomas propios de otros trastornos de neurodesarrollo, por ejemplo, el autismo.

Por otro lado, se menciona que existir un problema de subdiagnóstico en ciertos grupos de población, por ejemplo, en las mujeres, ya que estas presentan síntomas menos disruptivos (CHADD, 2023).

Todas las controversias y opiniones opuestas llegan a su punto máximo en el asunto de la intervención (o tratamiento). Y más porque hablamos del tratamiento de algo que algunos consideran “mero síntoma, otros síndrome, otros, trastorno específico, otros enfermedad y

otros, "enfermedad genéticamente determinada" (Tizón, 2006, p.2), es decir, existe mucha controversia por lo que es exactamente el TDAH.

Tizón (2007) menciona a fondo las dos tendencias diferenciadas de intervención: los que piensan y trabajan mediante la aplicación de medidas biológicas (metilfenidato, dextroanfetamina y diversas sales de anfetamina) (ICSI, 2005; Jensen & Cooper, 2002; Reiff & Tippins, 2004) y los que piensan que hay que aplicar fundamentalmente medidas psicológicas, bien a nivel del niño, de la familia o de ambos (Diller, 2000, 2002; Feinstein, 2004; Lasa, 2001).

Los defensores de los fármacos se apoyan en las distintas investigaciones científicas que han demostrado la efectividad de los distintos medicamentos en la mejora del rendimiento académico y en su conducta social. Varios documentos como Child Mind Institute, Macías (2023), Science Media Centre España (2024) entre otros, mencionan que estos tienen una gran eficacia y que disminuye notablemente la sintomatología del TDAH. Sin embargo, también cabe destacar que los fármacos también tienen efectos secundarios como el insomnio, la falta de apetito y el abuso de sustancias, lo que preocupa a las familias y a muchos especialistas, además, los efectos secundarios de estos medicamentos pueden tener algunas repercusiones negativas en el desarrollo evolutivo de los niños, ya que no todos reaccionan de la misma forma ante estos (Amador et al., 2010; Barkley, 2008). Es por tanto que, "hay que ir con cuidado" (pág. 88). Castells y Castells (2012).

Por otro lado, están los especialistas que ven una mejor opción que la intervención sea psicosocial, donde intervengan, por ejemplo, terapias cognitivo-conductuales, la intervención educativa, las estrategias de mejora de conducta y el ejercicio y práctica en habilidades sociales como Barkley (2013) y Miranda (2015). Estas intervenciones están dirigidas a mejorar las capacidades de autorregulación, control de inhibición y adaptación social de los pacientes, sin depender de fármacos a través de la ayuda de su familia, centro educativo y especialistas implicados. Los defensores de este enfoque consideran que una buena intervención psicosocial puede tener los mismos beneficios que un fármaco, y que, además, esta perdura en el tiempo, sin tener que pasar por posibles efectos secundarios.

Según Merayo y Terán (2012) las intervenciones más eficaces son aquellas que combinan los dos tratamientos (farmacológico y psicosocial) y, además, es el que está más recomendado en guías y en consensos de tratamiento.

Cabe destacar que como refleja el estudio de Storebo et al. (2019) el enfoque farmacológico puede minorizar los síntomas del TDAH, pero rara vez resuelve los problemas sociales, por eso es importante destacar el enfoque cognitivo-conductual, como el más “correcto” en términos generales.

2.2 La música como herramienta

Es conocido que la música ha sido a lo largo de la historia una gran herramienta de expresión, comunicación y de desarrollo cognitivo, por tanto, una gran herramienta para utilizar tanto en las aulas como fuera de estas.

Ortega Delgado et al. (2019) encontraron los grandes efectos que provoca la música en el cerebro de los niños, entre ellos las habilidades motoras, la estimulación del lenguaje y las habilidades sociales; esto es congruente con la visión de Guzmán Rosero (2017) que señaló que la música afecta y aspectos fisiológicos, intelectuales y psicológicos.

Dentro de las aulas cada vez se implementa más la música como recurso, y esto se debe a que es una herramienta idónea para trabajar en distintas situaciones y distintas materias.

Como menciona Gardner (1983), la inteligencia musical es una de las inteligencias múltiples y puede ser utilizada para potenciar otras áreas del conocimiento. Es por lo tanto que es clave que dentro de una institución educativa los docentes sean conscientes de estos beneficios, y, sobre todo, con alumnado que precisa de más ayuda ya que lo que produce es un ambiente más inclusivo. Según un estudio realizado por Schellenberg (2015), la música estructurada y con ritmos repetitivos ayuda a los niños/adolescentes con TDAH a concentrarse en tareas específicas, facilitando su rendimiento académico. Se debe de tener en cuenta, que como menciona Acebes-de-Pablo (2014) en el caso de las personas con TDAH, al contrario que comúnmente se piensa, para simplificar la hiperactividad se necesita música que tenga un ritmo más rápido, para que los niños/adolescentes, en palabras de él “sigan la necesidad natural de movimiento” (p. 15).

Fuera del aula la música también juega un papel significativo, esta nos permite la regulación del estado de ánimo, el desarrollo de habilidades sociales y un lugar de “comfort” donde sentirnos cómodos y entendidos ya sea por identificación con la letra o por el bienestar que nos puede generar una melodía. Por ejemplo, aprender a tocar un instrumento nos permite canalizar la sintomatología perteneciente del TDAH como es la hiperactividad del cuerpo (al

tener el control de nuestros movimientos físicos) y la falta de atención (al seguir una partitura) Ponce (2012).

Además, hay muchas formas de utilizar la música como herramienta, por ejemplo, desde el campo de la musicoterapia, la aplicación de la musicoterapia en el proceso de tratamiento del TDAH se puede llevar a cabo de distintas formas, a través de la música y el movimiento, la improvisación instrumental, el canto o la relajación a través de la música (Acebes de Pablo y Giráldez Hayes, 2018). Las distintas técnicas mencionadas permiten a los niños/adolescentes con TDAH que tengan un mayor nivel de autoconocimiento, desarrollar distintas habilidades sociales y, a expresar sus emociones.

Capítulo 3: Metodología

3.1 Objeto de estudio

Como ya mencioné, uno de los principales objetivos con el presente trabajo es tratar de comprender cómo las personas con el Trastorno por Déficit de Atención (TDAH) han afrontado los distintos desafíos asociados a su diagnóstico, y, además, descubrir y confirmar que la música es una herramienta de apoyo y, ha sido utilizada por estos para lograr un bienestar, y, por lo tanto, impulsar esta como intervención.

Es por tanto que, a través de preguntas enfocadas a los dos temas ya mencionados se llevó a cabo las entrevistas con el fin de cumplir con los objetivos mencionados con antelación.

3.2 Introducción

En el presente trabajo se hizo el uso de la metodología cualitativa ya que esta permitía poder investigar a fondo los significados, experiencias y percepciones de las personas implicadas, elementos de gran valor en el estudio del estado de la cuestión. Este enfoque permite una mejor comprensión en el ámbito personal y social, lo que facilita acceder a una perspectiva más completa y cercana.

A su vez, se utilizó el enfoque de racionalidad práctica (López et al., 2003) ya que lo primordial era la comprensión de lo narrado por los participantes. Para ello, se llevó a cabo el método biográfico-narrativo que posibilita la reconstrucción de memorias a través de la

narración de historias personales, promoviendo un entendimiento de la subjetividad de lo vivido por estas personas.

Respecto a la recolección de datos, se emplearon dos técnicas/ instrumentos: por un lado la entrevista directa, que, además de entablar en primera persona la conversación y experimentar las distintas emociones y respuestas que se dieron en la narración de la vida de los implicados, las entrevistas fueron grabadas para su posterior análisis; por otro lado, también hubo uso de un diario de investigación, donde, mientras se narraban las historias se apuntaron puntos a tener en cuenta y distintas observaciones, ya que esto permitía hacer un análisis más profundo.

3.3 Metodología cualitativa

El TDAH es un trastorno que no solo tiene una base neurobiológica, sino que también afectan factores como el social y emocional. Gracias a diversos estudios donde se hicieron uso de las técnicas metodológicas cuantitativas, se pudieron establecer distintas coincidencias en la sintomatología que presentan estas personas y, también, en la efectividad de fármacos. Sin embargo, teniendo en cuenta que este estudio se centra en conocer la vivencia de todas las personas presentes en el trabajo y en cómo la música afectó en sus vidas, considero apropiado el uso de una metodología cualitativa, ya que, me permite acceder a la experiencia social y personal desde primera persona.

Además, como menciona Flick (2015) la investigación cualitativa no se limita a la producción de conocimiento con fines meramente académicos y científicos, sino que, lo que pretende, es producir conocimiento que sea trascendente en la práctica, lo que a su vez significa producir o impulsar soluciones o ideas a situaciones prácticas.

La orientación cualitativa “propone como alternativas para el análisis las categorías de sujeto, subjetividad y significación...lo que interesa desarrollar es aquello que en las percepciones, sentimientos y acciones de los actores aparece como permanente y significativo” (Sandoval, 2002, p. 32). De acuerdo con lo mencionado, la investigación cualitativa ayuda a comprender el significado que las personas les dan a sus vivencias, y teniendo en cuenta que el estudio está enfocado en el TDAH y la música, donde las experiencias personales de cada persona juegan un papel fundamental, es clave poder utilizar esta metodología.

Cabe mencionar que la investigación cualitativa tiene “su fundamento en la necesidad de comprender el sentido de la acción social en el contexto del mundo de la vida y desde la

perspectiva de los participantes” (Vasilachis, 2006, p. 48). Como menciona este, gracias a este tipo de metodología se puede ver a través de los ojos de la persona que participa en esta, comprendiendo así sus vivencias, motivaciones, creencias, dificultades, y, por lo tanto, poder observar, entender e interpretar cómo vivieron la sintomatología (si la tuvieron), cómo actuó su familia, amigos y docentes, cómo afectó el TDAH en los diversos ámbitos de su vida, etc. Además, aparte de la investigación cualitativa, en el presente estudio también se hizo uso de un enfoque de racionalidad práctica, ya que se buscaba la comprensión de las acciones de los participantes a través de la narrativa y perspectiva de su propia historia, y, sobre todo, porque en este enfoque se pone énfasis en el sentido y significado de las palabras y experiencias vivenciadas por este grupo de personas (Habermas, 1984).

3.4 Método biográfico-narrativo

El método biográfico narrativo está integrado en el área de la investigación cualitativa, y permite obtener un conocimiento profundo mediante la narración.

Además, este método fue considerado el más apropiado para este estudio debido a lo que Huchim Aguilar y Reyes Chavez (2013) mencionan:

Una de las tareas centrales de la investigación biográfico-narrativa es comprender la historia de una persona, tratar de contar su historia en palabras, reflexionando sobre su vida y explicarlo a los demás; una vez que es contada, esta es experimentada en un texto, siendo esta la parte más importante, ya que una vida es también un aspecto de crecimiento hacia un futuro imaginado y, por consiguiente, implica recontar e intentar revivir esa historia (p. 6).

Al narrar relatos de vida, las personas implicadas no solo están reflexionando sobre su evolución, su presente y su futuro, sino que, posibilita a la comprensión y empatía de muchas personas que no conocen esas vivencias, y, en el caso del presente estudio, cómo vivieron con el TDAH. Además, la narración de las historias de las personas permite que haya un avance en un futuro cara a distintas intervenciones, y, en especial, de cómo poder aplicar la música y, cómo esta y su gran efecto, ya que, en las narraciones se relata qué influencia tiene la música en la vida de las diferentes personas.

A su vez, Bolívar (2010) en una entrevista menciona que “se trata de otorgar toda su relevancia a la dimensión discursiva de la individualidad, a los modos como los humanos vivencian y dan significado al “mundo de la vida” mediante el lenguaje”. (p. 204). Las palabras de las narraciones como se mencionó anteriormente nos permiten entender las realidades de cada una de las personas que participaron, y, como se mencionó antes, poder empatizar con las distintas experiencias personales.

Hay que tener en cuenta que, además, como señalan Goodson y Gill (2011), los relatos de vida no solo plasman recorridos personales, sino que también ofrecen información con gran valor sobre contextos sociales y procesos históricos. Por ejemplo, a través de las narraciones podemos observar las distintas directrices que se dieron en los diferentes ámbitos de las personas. En el caso del ámbito de la educación permite ayudar a reconstruir procesos colectivos.

Es importante destacar que el método biográfico-narrativo permite realizar la estructura de entrevista, seguidamente el análisis de esta y por último una segunda entrevista con su consiguiente análisis. Esta disposición prioriza la profundidad y coherencia narrativa, además, al cabo de la primera entrevista se puede tratar de profundizar en los aspectos más relevantes destacados en las entrevistas, enriqueciendo así la información obtenida.

A través de este método cabe la posibilidad de contar las historias de personas, dándole voz a estas, y a su vez, al analizar sus narraciones, se pueden observar qué herramientas utilizaron estas para poder gestionar ciertas dificultades, y, sobre todo, teniendo en cuenta el objetivo de este trabajo, demostrar y comprobar cómo la música fue una gran intervención en la transición de la etapa de Educación Primaria a Educación Secundaria Obligatoria para estas personas diagnosticadas con TDAH.

3.5 Técnicas de obtención de información

En la investigación biográfico-narrativa hay distintos instrumentos que se utilizan, Sin embargo, la entrevista, en todas sus variantes, es el fundamento de esta metodología (Flick, 2004).

“En una conversación de entrevista, el investigador pregunta y escucha lo que las personas mismas cuentan sobre su mundo vivido, sobre sus sueños, temores y esperanzas, oye sus ideas y opiniones en sus propias palabras y aprende sobre su situación escolar y laboral, su vida

familiar y social” (Kvale, 2011, pp. 23-24). Como menciona este, en la entrevista lo que buscaba a través de las preguntas era que los entrevistados tuvieran la oportunidad de narrar lo que les sucedió y cómo se sintieron, y a su vez escuchar y comprender lo que habían vivido.

Como menciona Kvale (2011) antes de realizar la entrevista hay que informar a los entrevistados sobre el propósito del encuentro, esto además permite que haya un acercamiento entre ambos. Uno de los puntos para tener en cuenta a la hora de realizar la entrevista es la comodidad del entrevistado, a la hora de realizar las entrevistas fue vital un buen ambiente y muestra de interés claro para que los entrevistados se sintieran cómodos para realizar esta, ya que, las preguntas estaban enfocadas en relatar hechos pasados que podían llegar a evocar sentimientos en los entrevistados.

Las entrevistas se dieron de forma presencial esto me permitió ver más allá de las palabras. Pude observar las expresiones faciales, gestos, miradas, como se comportaba el cuerpo ante las distintas preguntas y ante las narraciones de sus relatos de vida, lo que me proporciona un acceso más rico a los significados de sus palabras. Es por tanto que a la vez que hacía una entrevista tenía como otro instrumento de recolección de datos un diario de investigación, esto se debe a lo siguiente: “El diario de investigación se convierte en una herramienta fundamental para reflexionar sobre el proceso, tomar conciencia de los propios prejuicios y mejorar la calidad de la interpretación” (Alonso, 2012, p. 89). Y, como proponen Conelly y Clandinin (1995) en él, se expusieron anotaciones que consideraba importantes para tener en cuenta, como, por ejemplo, los gestos corporales en ciertas preguntas. Esto cobra mucha importancia cuando se realizan las entrevistas ya que las anotaciones como el comportamiento corporal, el tono de voz y la actitud del entrevistado se anota, permite hacer una reflexión e interpretación más acertada, y más, teniendo en cuenta la revisión de la entrevista por parte de personas que no la vivieron esta.

Por otro lado, a la hora de elaborar un guion para las entrevistas se hizo hincapié en que todas las preguntas tuvieran tendencia a una respuesta larga y para desarrollar, pero a su vez que fueran simples y entendibles (Kvale, 2011), además, se buscó que tuvieran un orden con sentido, tanto para la comunicación entre los entrevistados, como para luego, hacer un análisis.

Teniendo en cuenta que al tomar muchas notas a la hora de realizar la entrevista puede hacer que se pierda el hilo de la conversación y que no haya un acercamiento tan profundo entre

entrevistado y entrevistador, opté por coger apuntes importantes, y al acabar la entrevista, hacer memoria de lo que me había parecido más interesante.

Por último, hubo una transcripción de las entrevistas, ya que éstas fueron grabadas a través de una grabadora de voz. “La utilización de grabadoras en las entrevistas permite prestar más atención a lo que dice el informante, favoreciendo así la interacción entrevistador-entrevistado” (Rodríguez Gómez et al., 1999, p. 182). Gracias a la grabación de las narraciones pude transcribir de forma clara todo lo comentado por las personas.

Es importante destacar que se llevará a cabo una primera entrevista, un análisis de esta y, una segunda entrevista, y esto lo proporciona el método biográfico narrativo, por eso tiene tanta importancia el uso de este. Además, hay que tener en cuenta la importancia de cada uno de los procesos, ya que con la primera entrevista es donde comienza el proceso de diálogo, de reflexión; en el análisis podemos capturar los patrones que se repiten y las cuestiones que se consideran relevantes de estudiar, y por último la segunda entrevista nos permite llegar más a fondo en lo capturado y dar mayor validez a los patrones encontrados.

3.6 Análisis de datos

Para realizar el análisis de datos se utilizaron los procesos de codificación, en el cual se analizaron los datos recopilados en las entrevistas y se etiquetaron unidades de significado, con el fin de organizar los datos de manera sistemática. La codificación se llevó a cabo de forma inductiva, por lo tanto, los códigos surgieron de las entrevistas, no fueron impuestos (Flick, 2004).

La codificación fue desarrollada de forma manual y colaborativa entre investigadora y tutor, en un proceso de revisión conjunta. Esta estrategia se denomina triangulación de investigadores, y gracias a esta colaboración en el análisis hay una mayor validez de este ya que al haber dos puntos de vista distintos disminuye el sesgo personal (Denzin, 1970).

Una vez codificados los datos se llevó a cabo la categorización, esta se da por la unión de citas con similitud, convirtiéndose así en categorización temática. La categorización temática se llevó a cabo siguiendo las fases descritas por Braun y Clarke (2006): primeramente, hubo una familiarización con los datos, en este caso se leyeron detenidamente las entrevistas transcritas apuntando lo significativo; la segunda fase trata de generar códigos iniciales, en esta se identifican unidades de significado y se le asigna un código; la tercera fase es la búsqueda de temas, se buscó qué compartían los entrevistados, las citas se agruparon en categorías más amplias, en patrones repetitivos, como fue el caso de la inseguridad adquirida,

ya que los entrevistados mostraban similitudes en experiencias vividas; la cuarta es la revisión de temas, teniendo en cuenta si estas tienen coherencia, y si las categorías tienen mucha similitud hacer de estas una categoría, debe de asegurar de que los temas funcionen en relación con los extractos codificados y con todo el conjunto de datos (Braun & Clarke, 2006, p. 91); la quinta fase es la de nombrar los temas/categorías y definir estos de forma clara, se identifica la esencia de cada categoría establecida; por último, en la fase final está la elaboración del informe, donde se comunican los hallazgos y la relación de esta con la pregunta de investigación.

3.7 Triangulación metodológica

La triangulación metodológica es una estrategia central en las investigaciones cualitativas ya que, al llevar a cabo esta, permite fortalecer la validez y la credibilidad de los hallazgos ya que se utilizan varios métodos cualitativos, de fuentes de datos, de teorías, de investigadores o de ambientes en el estudio de un fenómeno.

El término lo introdujo Denzin (1978) el cual lo definió como “la combinación de metodologías en el estudio de un mismo fenómeno” (p. 291). Además, este identificó 4 tipos de triangulación: de métodos, de teoría, de datos y de investigadores, siendo estos dos últimos utilizados para el presente estudio.

La triangulación metodológica de datos fue dada a través del diario de investigadora, ya que me permitió plasmar las emociones, gestos y además interpretaciones que se sintieron a lo largo de las entrevistas. Además, también lo conforma las entrevistas, esta técnica además de ser rica en su esencia porque permite dar voz a las personas desde su experiencia, al grabar estas en audio permitió una fidelidad en el discurso y evitó pérdidas de información relevante para el estudio. Asimismo, la transcripción de estas hizo que el análisis fue más fácil.

Por otro lado, se presenta en el estudio la triangulación metodológica de investigadores. Según Okuday Gómez (2005) se puede realizar análisis de datos de manera independiente para cada uno de los/ las investigadores/as y posteriormente, someter esos análisis a comparación utilizando el consenso para acordar los hallazgos. Después de las transcripciones por parte de la investigadora hubo unas anotaciones y unas interpretaciones de las palabras de los entrevistados, y, por otro lado, el tutor dio su perspectiva de lo mencionado en las entrevistas. Según Cohen y Manion (1990) este tipo de investigación brinda datos más válidos y fiables.

Se podría decir que existe una triangulación múltiple, ya que según Denzin (1970), esta se da cuando se usa más de una triangulación en la investigación de un fenómeno.

3.8 Investigador

En cuanto al papel del investigador como menciona Moriña (2016), este debe de cambiar de un papel de “experto” a *outsider*, en palabras de esta “*es necesario investigar con, en lugar de investigar sobre*” (p. 21). Esto permite que los participantes formen parte del proceso de investigación, hay un cambio en la relación entre el investigador y el participante, ya que a través de la conversación y la narración de estos se busca dar voz y entender junto a ellos y no apropiarse de una historia con un fin (Dossa, 2009). Es por tanto que, a la hora de hacer la entrevista permití e impulsé la narración extensa de los entrevistados. Además, a la hora de realizar la entrevista deje claro que estaban en un lugar seguro y que la información solo iba a ser revisada por mi persona y mi tutor Alberto Acebes de Pablo.

3.9 Entrevistados

Los participantes fueron escogidos teniendo en cuenta distintos criterios, el más evidente que todos tengan relación con el tema del estudio, por tanto, todos debían estar diagnosticados con TDAH. Otro de los criterios es que ya hubieran vivenciado la etapa del paso de Educación Primaria a Educación Secundaria Obligatoria.

Los entrevistados fueron 3, en este caso hombres, ya que fue más costoso encontrar a una mujer diagnosticada con TDAH.

Teniendo en cuenta que uno de los principales objetivos de este trabajo es dar voz a aquellas personas que vivenciaron el TDAH, a continuación, las descripciones de los participantes van a ser propias, ya que, hemos considerado que el trabajo es más significativo y tiene mayor autenticidad. Además, como mencionan Denzin y Lincoln (2012) en las investigaciones cualitativas especialmente en los enfoques narrativos, se reconoce que el conocimiento no es objetivo, sino que está influenciado por la subjetividad de cada persona. Además, estos también comparten que el anonimato es acordado entre las personas participantes y el/la investigador/a principal, lo cual concuerda con el método biográfico-narrativo porque lo que se busca es dar voz a los participantes.

Es, por tanto, que, si los participantes tienen la oportunidad de describirse a sí mismos pueden compartir información más allá del sexo, edad y situación, sino que pueden tratar aspectos más significativos como sus principios, sentimientos y experiencias que afectan a la perspectiva del tema en cuestión y permite dejar a un lado sesgos interpretativos, "El foco de la investigación cualitativa está puesto en la percepción y experiencias de los participantes y en la forma en la cual ellos construyen el sentido sobre sus vidas" (Creswell, 2003, p. 14)

Con el objetivo de respetar la voz de los participantes y evitar interpretaciones, a continuación, se presentan la descripción de los entrevistados elaboradas por sí mismos:

-Manuel Carrera: Me llamo Manuel me gustan los deportes y escuchar música. Soy una persona bastante solitaria suelo darme tiempo para estar solo. Mis puntos fuertes son ayudar a los demás y mi disciplina, y mis puntos débiles son mi pesimismo y mi falta de concentración. También le doy mucho valor a mi familia y es un gran pilar para mi.

-David Pichel: Hola, mi nombre es David, tengo 22 años y soy de Galicia. Desde hace un par de años me dedico al diseño y trabajo para diversos creadores de contenido, tanto a nivel nacional como internacional. Me siento muy afortunado con mi trabajo, ya que me permite realizar mi pasión con total libertad, eligiendo mis propios horarios y clientes, sin depender de nadie.

Además de mi trabajo, también disfruto pasando tiempo con mis amigos y mi pareja, así como también jugando en el ordenador de vez en cuando. Me considero una persona alegre y divertida, me gusta pasar tiempo con mis amigos y con las personas que aprecio, pero también disfruto pasando tiempo conmigo mismo. Considero que soy una persona tímida e introvertida y no me gusta relacionarme con personas que no pertenezcan a mi entorno.

-Ángel Pichel: Mi nombre es Ángel me considero una persona amable, divertida e interesante, estoy siempre dispuesto a ayudar y tengo gran capacidad de aprendizaje. Soy una persona a la que le gusta trabajar en equipo. Me comprometo con los objetivos que me he puesto y me esfuerzo por intentar conseguir los mejores resultados posibles. Como hobbies tengo jugar a los videojuegos o ver alguna serie, también soy una persona muy activa físicamente que le gusta hacer deportes. Como tiempo de ocio también me encanta pasar tiempo con mis amigos

y hacer planes con mi pareja. Soy una persona a la que le encanta viajar y lo hago siempre que tengo tiempo y mi economía me lo permite.

Actualmente cuento con un trabajo indefinido y a su vez estoy opositando para policía local, entre otras cosas también estoy sacando el carné A2.

Capítulo 4: Resultados y discusión

4.1 Introducción

En este capítulo se presentan los resultados obtenidos tras el análisis de la información obtenida en el trabajo de campo. Una vez acabados los procesos de codificación y síntesis se expone aquí la interpretación de los relatos de los distintos entrevistados, estructurado a partir de categorías, tal y como se mencionó en los apartados metodológicos. Además, estas categorías están ordenadas de mayor presencia en los entrevistados a menor.

Cada apartado incluye, también, una reflexión y discusión donde se contrastan los resultados con teoría, el cual permite profundizar en el fenómeno estudiado y aportar perspectivas.

Las categorías emergentes fueron las siguientes que se indican en la tabla 2:

Tabla 2: *Categorías emergentes a partir del análisis de las entrevistas*

Categoría	Breve descripción
Inseguridad adquirida	Sentimiento de inferioridad y falta de confianza que se desarrolló a lo largo del tiempo debido a experiencias negativas con su entorno
Preocupación por las relaciones sociales	Necesidad de agrado y aceptación por parte de su círculo social, y esfuerzo por encajar
La música como espacio de seguridad	Recurso/canal de comprensión y espacio de bienestar
Dificultad de gestión emocional	Complejidad por la regulación y reconocimiento de sentimientos como la ira, impulsividad y estallidos emocionales
Papel de la familia en el proceso	Elemento fundamental de acompañamiento y apoyo

Nota. Elaboración propia

4.2 Resultados:

4.2.1 Inseguridad adquirida

Una de las categorías emergentes en el análisis de datos fue la de la inseguridad adquirida en los entrevistados, esta se entiende por la duda sobre las capacidades o valor personal y sobre la percepción negativa que pueden llegar a tener sobre ellos mismos.

Desde que eran pequeños se construyó una percepción de inferioridad, según lo narrado a lo largo del tiempo se intensifica esta, esto se debe a que existen comparaciones y existe incluso la sensación de no estar a la altura mezclada con la decepción y desaliento al tener que esforzarse mucho para poder tener los resultados que la mayoría de los compañeros de los entrevistados tuvieron, e incluso a pesar del esfuerzo no ver sus frutos.” Intentaba ponerle ganas, pero, ya sabía qué iba a pasar” (Ángel, entrevista 1). En esta frase existe mucho más que una desmotivación, se puede ver una renuncia en este sentido cara a los estudios, y esto se debe a que en varias ocasiones fueron objeto de comentarios desafortunados “estando en el instituto siempre hay los míticos comentarios” (David, entrevista 2) cómo “hubo alguna vez algún comentario o así de lo mítico que, por tener el TDAH, que no vas a poder” (Ángel, entrevista 1) y se vieron sin entusiasmo ya que como menciona David “te echan la bronca porque no estás rindiendo” (David, entrevista 2), creando en estos la sensación de que “La gente asocia enfermedad con algún problema que tengas con que eres tonto” (Manuel, entrevista 2).

Es por todo lo mencionado que los entrevistados mencionan que pueden llegar a tener la sensación de ser diferente: “Te sientes distinto” (Manuel, entrevista 1), incluso sin ser consciente “podía hacer muchas demás cosas mucho más tiempo que el resto de gente normal” (Ángel, entrevista 2); “porque yo tengo esto y otras personas no” (David, entrevista 1); “a mí me cuesta más que a los demás” (David, entrevista 2). Estas afirmaciones demuestran que crearon su identidad a lo largo de los años con la continua comparación entre la norma, es decir, los otros y la excepción o alteridad, ellos.

Además, los tres comentan que en las aulas no había una comodidad a la hora de participar: “me da más vergüenza hablar porque pienso que van a estar pensando en lo que digo, cómo actúo” (David, entrevista 2) “te aterra, te da miedo responder para no fallar” (Manuel, entrevista 2); “decir algo en clase y que todo el mundo te mira y se ría, pues no me gustaba”

(Ángel, entrevista 2). Dejando ver que existe una incomodidad a la hora de aprender por una inseguridad y miedo.

Es por tanto que, el TDAH no se vive únicamente como una falta de atención o una impulsividad, sino que también acarrea una carga emocional negativa debido a los múltiples juicios, etiquetas y las expectativas normativas que supuestamente se deben seguir, creando entonces, una autopercepción negativa.

Shavelson et al. (1976) definen el autoconcepto como la percepción que una persona tiene él mismo, y que esta se construye a lo largo del tiempo, y esta está influenciada por los refuerzos que le otorga el ambiente. Es por tanto que, sumando lo mencionado anteriormente y de acuerdo con lo que manifiesta Barkley (1998) los niños y adolescentes con TDAH en determinadas ocasiones tienden a desarrollar una autopercepción negativa y una baja autoestima debido a la retroalimentación negativa que reciben por parte de sus profesores, familiares y compañeros.

4.2.2 Preocupación de relaciones sociales

La preocupación por las relaciones sociales es algo muy presente en la etapa de cambio/paso de primaria y ESO, y es, por tanto, que se pudo observar que esta preocupación tiene mayor importancia si existe cierta inseguridad. Esta categoría hace referencia a la búsqueda de ser aceptado y el temor de un juicio o rechazo por parte de otros.

La preocupación está presente en las historias relatadas por los entrevistados, se puede ver una descripción clara de estas vivencias en citas como “te cuesta más hacer amigos, ósea, es más difícil” (Manuel, entrevista 1), “te hace parecer como que eres el raro de la clase” (Ángel, entrevista 2) o “por vergüenza de lo que piensen los demás” (David, entrevista 2).

En los entrevistados se podía ver que siempre estuvo muy presente la preocupación por el juicio de los demás, tanto en clase: “me vacilaban dos o tres delante de toda clase y yo me muero, ¿sabes?” (Ángel, entrevista 2); “la gente te trata distinto por tener esto” (Manuel, entrevista 1) como, en otros ámbitos; “tienes ese constante pensamiento de que tienes que caerle bien a la gente” (Manuel, entrevista 2); “me afecta muchísimo lo que digan los demás” (Ángel, entrevista 2); “otras personas te miraban como no quieres salir, no le apetece quedar, no sé qué, mítico friki y así” (David, entrevista 2). La preocupación por las opiniones ajenas

genera un estado de alerta constante donde los sujetos parecen anticiparse al rechazo, lo que se puede ver con citas como: “Te hacen las típicas bromas, pero bueno” (David, entrevista 1); “la coña de tienes TDAH, no sé qué, que llaman trastorno” (Ángel, entrevista 1). De hecho, en ocasiones trataban de “frenar” esos impulsos “con gente intentaba aguantar las ganas, estar más tranquilo” (Manuel, entrevista 1).

Experiencias como mencionar no querer ser el raro de la clase o tolerar/normalizar ciertas bromas dañinas relacionadas con tu persona se puede asociar a un posicionamiento social marcado por la diferencia. Además, se puede ver que el principal escenario de esta preocupación son las aulas, por tanto, teniendo en cuenta que se expresó evidencia por un trato común: “prefería que me tratara normal” (Ángel, entrevista 1), a pesar de ser con una buena intención, hay ciertas situaciones como salir mucho de un aula o ciertos comentarios de atención que repercuten en ellos y provocan quizás una sensación de separación/diferenciación negativa. Se puede observar que la preocupación por las relaciones sociales repercute en el bienestar de las personas.

Los autores que mencionan la repercusión de sacar a los alumnos del aula son Thomas y Loxley (2007). Estos relatan que a menudo se justifica esa retirada del aula con una atención más individualizada, pero, cara a los alumnos provoca una serie de consecuencias negativas relacionadas con la identidad y con la no pertenencia de grupo, afectando directamente en la autoestima de estos: “No creo que haga falta sacarte de clase y llevarte (David, entrevista 1). Además, como se puede observar en las vivencias relatadas y como Mikami (2010) afirma, los niños y adolescentes con TDAH presentan ciertos obstáculos para establecer y para mantener relaciones sociales; esto según ella se debe a que las características propias del TDAH como la impulsividad, la autorregulación y la baja tolerancia a la frustración crea un rechazo por parte de sus iguales: “Perdí muchos amigos debido a este problema, porque me daban impulsos y tal.” (Manuel. Entrevista 2)

4.2.3 La música como espacio de seguridad

A diferencia del resto de categorías anteriores, la música aparece como un lugar de seguridad, una experiencia de refugio emocional y un momento de expresión. Todos los participantes muestran como la música cumple un rol positivo.

Con afirmaciones como: “las letras de la música pueden explicar en qué te encuentras en ese momento” (Manuel, entrevista 1); “crea un ambiente y sensación de comodidad” (Ángel, entrevista 2) y; “te pones la música, los cascos o lo que sea, y te evades del resto” (David, entrevista 2) se pueden ver que, para todos, la música, como indica el título de esta categoría, fue un espacio de seguridad, un lugar de bienestar. Además, con estas afirmaciones se puede ver que utilizaban esta como refuerzo positivo ante una situación de incomodidad (del tipo que sea), ya sea de forma consciente o no.

Por otro lado, relatan los siguiente sobre la educación musical: “me lo pasaba bien en clase” (David, entrevista 1); “la clase de música es donde más se unía la gente” (Manuel entrevista, 1), dejando ver que era donde mejor se lo pasaban, sin embargo, noté cierto rechazo por actividades o por como estaban enfocadas sus clases (Diario de investigadora). Por tanto, se puede observar que el aula de música une a las personas ya que esta tiene el poder de unir a las personas, sin embargo, en muchas ocasiones se plantean actividades que quizás no tienen ningún objetivo concreto o adecuado creando un malestar, cuando en realidad es un arte con muchos beneficios para poder lograr un desarrollo integral.

Estos hallazgos encajan con lo que mencionan Gold et al. (2009), quienes señalan que los niños ya adolescentes con psicopatologías mejoran cuando se propone como intervención el canal de la música, en ellos el caso de la musicoterapia, ya que, se pudo observar cómo esto redujo su ansiedad, permite canalizar emociones y también mejora la autoestima. Por otro lado, Hallam (2010) menciona la importancia que tiene la educación musical, ya que esta permite que se cree una atmósfera de cohesión entre un grupo, y que, promueve un sentimiento de pertenencia, clave en alumnos con TDAH. Además, esta menciona que considera importante que las experiencias sean positivas y agradables para que esto ocurra, por tanto, tiene aún mayor importancia la búsqueda de actividades motivadoras y apropiadas.

4.2.4 Dificultad de gestión emocional (malestar)

Una de las partes más presentes en las entrevistas es la dificultad que tienen estos a la hora de gestionar ciertos sentimientos, y se puede ver cómo actúa su impulsividad: (Manuel, entrevista 2); “a la más mínima cosa me cabreaba y no sé por qué no era capaz de controlarlo era como que estaba fuera de mí y necesitaba soltarlo y ya” (David, entrevista 2); “me cuesta un montón autocontrolarme y no decir la primera burrada que se me ocurra” (Ángel,

entrevista 2). Según Barkley (2015), esto es común en personas con TDAH, ya que tienen dificultad para inhibir respuestas automáticas, él habla de una dificultad neurológica real. Sin embargo, considero que las características que presentan las personas con TDAH, como el movimiento y falta de atención: “es imposible estar quieto en un sitio” (Manuel, entrevista 1); “tengo que hacer un esfuerzo muy grande a la hora de concentrarme” (Ángel, entrevista 1); “nos costaba concentrarnos” (David, entrevista 1); y de cómo estos asocian estas como algo negativo debido a los juicios externos, son la principal causa de ese sentimiento de falta de control. Se puede ver que hay un desgaste importante: “mentalmente te afecta, te deja hundido” (Manuel, entrevista 1); “es un cansancio mental” (Ángel, entrevista 1).

Además, en el ámbito donde se puede ver más fatiga, ira y malestar es en el ámbito académico, es decir, en el lugar donde son más objeto de crítica por no seguir patrones “normativos” de comportamiento: “todo lo que tuviera que ser estudiar y hacer deberes me frustraba.” (Ángel, entrevista 2); “te juzgasen y tú estés intentándolo es lo que más me frustraba” (David, entrevista 2). Desencadenando emociones como: “tenías ansiedad” (Manuel, entrevista 1).

Autores como Shaw et al. (2014), mencionan que la desregularización emocional es muy común en personas con TDAH, sin embargo, es lo más ignorado. Normalmente se suele atribuir a ser personas “rebeldes” cuando en cambio es que presentan dificultades para entender las emociones, lo que puede derivar en ansiedad si no se trata.

4.2.5 Papel de la familia en el proceso

Por último, el papel de la familia tiene un gran efecto en todos y cada uno de los entrevistados. Al fin y al cabo, son la principal línea de socialización y desempeña un papel crucial en la vida de ellos. En esta categoría se va a reflejar cómo afectó la presencia de esta ya que esta, es recurrente en el diálogo de forma inconsciente.

Al principio todos los participantes relatan el acompañamiento que tuvieron las familias en todo el proceso de diagnóstico, de las intervenciones realizadas y, sobre todo, el apoyo emocional y persistente que mostraban. Frases como “mi familia siempre fue un apoyo en este proceso” (Manuel, entrevista 1) y “mis padres, pues siempre me apoyaron en todo” (Ángel, entrevista 2) muestran que vivieron una cercanía y estas, fueron un apoyo y acompañamiento, que evidentemente afectó en su bienestar.

Sin embargo, relatan una realidad que viven las familias, la incertidumbre y miedo: “se lo tomaron bien, pero sabían que nos iba a afectar” (Ángel, entrevista 1); “afectó sobre todo en mi casa por los impulsos” (Manuel, entrevista 1); “se preocupaban por cómo iba el tema de los estudios” (David, entrevista 1). Esas afirmaciones revelan que, aunque la familia actúe desde el cuidado, la preocupación que sintieron por sus hijos fue vivenciada por estos.

En el estudio de Delgado et al. (2012) muestra cómo la familia juega un papel importante en el bienestar y comportamiento de las personas con TDAH, y, además, que estos tienen gran importancia como coterapeutas a la hora de realizar intervenciones multimodales. Además, cuando los padres son conscientes de lo que implica el TDAH, pueden entender a sus hijos, haciendo ejercicio de empatía y, por tanto, prestar un mejor apoyo.

Capítulo 5: Conclusión

El trabajo de fin de grado buscaba como objetivo general analizar y reflexionar las vivencias de personas diagnosticadas con TDAH, haciendo énfasis en los retos emocionales, cognitivos y sociales que han enfrentado y de cómo la música ha sido una herramienta de apoyo. Este objetivo se ha cumplido, ya que, a lo largo del trabajo, se ha analizado al detalle las trayectorias de vida de los participantes, haciendo reflexión sobre todo lo que estos vivieron y de cómo afectó en ellos. Además, es importante destacar que gracias a sus relatos pudimos tener una evidencia humanizada haciendo que el análisis fuera más rico y admirable. Mediante las categorizaciones se pudo ver con claridad y explorar a fondo los aspectos emocionales y sociales que forman su realidad, además de demostrar que la música fue un apoyo en sus vidas.

En cuanto al primero objetivo específico, buscaba identificar los principales retos tanto sociales, emocionales como cognitivos a lo largo de su trayectoria, y, se puede apreciar que estos tienen dificultad por prestar atención, por controlar impulsos y por regular sus emociones, afectando esto directamente en su desempeño académico, en su percepción personal y en la relación con otros. Además, estos tienden a sentirse distintos por distintos juicios sociales.

Respecto al segundo objetivo específico, que buscaba examinar las estrategias utilizadas para afrontar los aspectos derivados del TDAH, se ha evidenciado que, a pesar de las dificultades, los entrevistados mostraban maneras propias para enfrentarse a dificultades o al malestar.

Entre ellas contención de sentimientos y movimientos, hasta la búsqueda de lugares donde sentirse aceptados y cómodos como pueden ser los videojuegos, la música y la familia. Esta última se puede ver como un gran apoyo, tanto emocional como funcional ya que los entrevistados comentan la ayuda en aspectos académicos y aspectos emocionales.

El tercer objetivo específico era explorar cómo la música había contribuido al bienestar de las personas con TDAH, y, ha sido uno de los hallazgos que más ha sorprendido. Para todos los participantes la música es un lugar de refugio y bienestar de forma inconsciente, pero sobre todo lo más sorprendente fue que las clases de música en los centros educativos fueron un lugar de relax y de comodidad dentro del pesimismo que vivían en otras clases, y gracias al agrado que sentían en esta había más facilidad y acceso a relaciones sociales con compañeros. Es, por tanto, que se evidencia la importancia de tener como recurso en los centros esta, ya que, además de ser un espacio de confort y de facilitador relacional, ha sido un lugar donde no se sentían juzgados. En este aspecto se puede concluir que las experiencias relatadas no solo corroboran el papel terapéutico que tiene la música, sino que potencia su poder inclusivo.

5.1 Limitaciones y futuras líneas de trabajo

El presente trabajo presentó ciertas limitaciones que deben ser reconocidas:

En primer lugar, el trabajo presenta un número reducido de participantes, lo que no permite realizar generalizaciones amplias. Además, los 3 participantes presentan una edad similar y un contexto social parecido, lo que limita ver distintas perspectivas. Por otro lado, todos los entrevistados eran hombres, esto también se debe a que suelen ser estos los que presentan mayor porcentaje de diagnósticos, y que no haya podido participar ninguna mujer no deja ver la diferencia de perspectiva teniendo en cuenta el sexo.

En segundo lugar, ver perspectivas como la de familiares, amigos y personas cercanas a los participantes habría permitido una triangulación de datos y por tanto una mayor perspectiva, aunque, que solo sean protagonistas estos, hace que el trabajo tenga el sentido que tiene, dar voz a sus propias experiencias.

Además, haber podido contar con más entrevistas permitiría que en vez de relatos de vida, se trabajara con historias de vida, teniendo un trabajo mucho más rico.

Todas estas limitaciones abren paso a futuras líneas de trabajo, donde haya una gran variedad de participantes, de distintos tipos de edad, incluyendo a mujeres. Además, en un futuro

podría hacerse un estudio con una variedad de entrevistas y, así poder ver que categorías emergen o si cobra más poder alguna ya vista.

En definitiva, las limitaciones no restan valor al trabajo, sino que, son nuevas perspectivas que invitan a seguir explorando el TDAH desde una perspectiva vivencial, que considero que tiene gran valor.

Referencias:

- Acebes de Pablo, A. (2015). El trastorno por déficit de atención/hiperactividad: controversias y percepciones. Consideración de la musicoterapia como tratamiento complementario.
- Acebes de Pablo, A., & Carabias Galindo, D. (2016). El alumnado de primaria con Trastorno por Déficit de Atención/Hiperactividad (TDAH): la Musicoterapia como herramienta integradora dentro del contexto del aula de música. *El alumnado de primaria con Trastorno por Déficit de Atención/Hiperactividad (TDAH): la Musicoterapia como herramienta integradora dentro del contexto del aula de música*, (38), 1-16.
- Alonso, V., & Bermell, M. ^a. A. (2008). La música como instrumento de evaluación con niños hiperactivos. *Boletín de psicología*, 93(1), 79-97.
- Alonso, L. E., & Benito, L. E. A. (1998). *La mirada cualitativa en sociología: una aproximación interpretativa* (Vol. 218). Editorial Fundamentos.
- Amador, JA, Forns, M., & González, M. (2010). *Trastorno por déficit de atención con hiperactividad (TDAH)*. Editorial Síntesis.
- American Psychiatric Association. (2014). DSM-5: Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales.
- Balbuena Aparicio, F., Barrio García, E., González Álvarez, C., Pedrosa Menéndez, B., Rodríguez Pérez, C., & Yágüez Soberón, L. A. (2014). Orientaciones y estrategias dirigidas al profesorado para trabajar con alumnado con trastorno por déficit de atención e hiperactividad.
- Barkley, RA y Barkley, RA (1998). *Trastorno por déficit de atención e hiperactividad: Manual para el diagnóstico y el tratamiento* (Vol. 2). Nueva York: Guilford Press.
- Benavides, M. O., & Gómez-Restrepo, C. (2005). Métodos en investigación cualitativa: triangulación. *Revista colombiana de psiquiatría*, 34(1), 118-124.
- Bolívar, A., Domingo, J., & Fernández, M. (2001). La investigación biográfico-narrativa en educación: enfoque y metodología.
- Bolívar, A., & Porta, L. (2010). La investigación biográfico-narrativa en educación:

- entrevista a Antonio Bolívar. *Revista de educación*, (1), 201-212.
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative research in psychology*, 3(2), 77-101.
- Casas, A. M., & Ferrer, M. S. (2010). Tratamientos psicosociales eficaces para el trastorno por déficit de atención con hiperactividad. *Informació psicològica*, (100), 100-114.
- Creswell, J. W. (2003). *Investigación cualitativa y diseño investigativo: Selección entre cinco tradiciones*. Editorial UTP.
- Delgado, XNO, Guatusmal, OFM, & Galeano, HHB (2019). Efectos de la música en el cerebro en la etapa infantil: revisión desde las neurociencias. *Revista Investigium IRE Ciencias Sociales y Humanas*, 10 (2), 65-77.
- Denzin, N. K., & Lincoln, Y. S. (2012). *El campo de la investigación cualitativa: Manual de investigación cualitativa. Vol. I (Vol. 1)*. Gedisa editorial.
- Denzin, N.K. (1970). *Sociological Methods. A Sourcebook*. Chicago, IL: Aldine Publishing Company.
- Denzin, NK (2017). *El acto de investigación: Una introducción teórica a los métodos sociológicos*. Routledge.
- de Pablo, A. A., & Hayes, A. G. (2019). El papel de la Musicoterapia y las terapias alternativas en el tratamiento del TDAH: un estudio exploratorio. *Medicina naturista*, 13(1), 15-20.
- Esperón, C. S., & Suárez, A. D. (2007). *Manual de diagnóstico y tratamiento del TDAH*. Ed. Médica Panamericana.
- Flick, U. (2015). *El diseño de la investigación cualitativa (Vol. 1)*. Ediciones Morata.
- Flick, U. (2004). *Introducción a la investigación cualitativa*. Morata
- Gacho, L. F., González, V. A., Navarro, H. R., & Manzano-Soto, N. (2020). Estudio e

- intervención en niños con Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad de educación primaria. *RIFOP: Revista interuniversitaria de formación del profesorado: continuación de la antigua Revista de Escuelas Normales*, 34(95), 247-274.
- García Peñas, J. J., & Domínguez Carral, J. (2012). ¿ Existe un sobrediagnóstico del trastorno de déficit de atención e hiperactividad (TDAH). *Evid Pediatr*, 8(51), 1-5.
- Gardner, H. (1987). La teoría de las inteligencias múltiples. *Santiago de Chile: Instituto Construir*. Recuperado de [http://www.institutoconstruir.org/centro superacion/La% 20Teor% EDa% 20de](http://www.institutoconstruir.org/centro superacion/La%20Teor%EDa%20de), 20, 287-305.
- Gold, C., Voracek, M., & Wigram, T. (2004). Effects of music therapy for children and adolescents with psychopathology: a meta-analysis. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 45(6), 1054-1063.
- Gómez, D. C. P., & Nery, R. L. M. (2019). La investigación cualitativa: un camino para interpretar los fenómenos sociales. *J. Mendoza y NS Esparragoza (Coords.) Educación: aportaciones metodológicas*, 85-101.
- González Castro, P., Rodríguez, C., Cueli, M., & García, T. (2023). *Infradiagnóstico de TDAH en mujeres y sesgo de género: Una revisión sistemática*. ResearchGate.
- Goodson, I., y Gill, S. (2011). *Pedagogía narrativa: Historia de vida y aprendizaje* (Vol. 386). Peter Lang.
- Guerrero, R. (2016). Trastorno por déficit de atención con hiperactividad. *Entre la patología y la normalidad*. (L. Cúpula, Ed.) Barcelona: Planeta.
- Habermas, J. (2023). *Teoría de la acción comunicativa: I. Racionalidad de la acción y racionalización social. II. Crítica de la razón funcionalista*. Trotta.
- Hallam, S. (2010). El poder de la música: Su impacto en el desarrollo intelectual, social y personal de niños y jóvenes. *Revista internacional de educación musical*, 28 (3), 269-289.
- Huchim Aguilar, D., & Reyes Chávez, R. (2013). La investigación biográfico-narrativa, una alternativa para el estudio de los docentes. *Actualidades investigativas en Educación*, 13(3), 392-419.

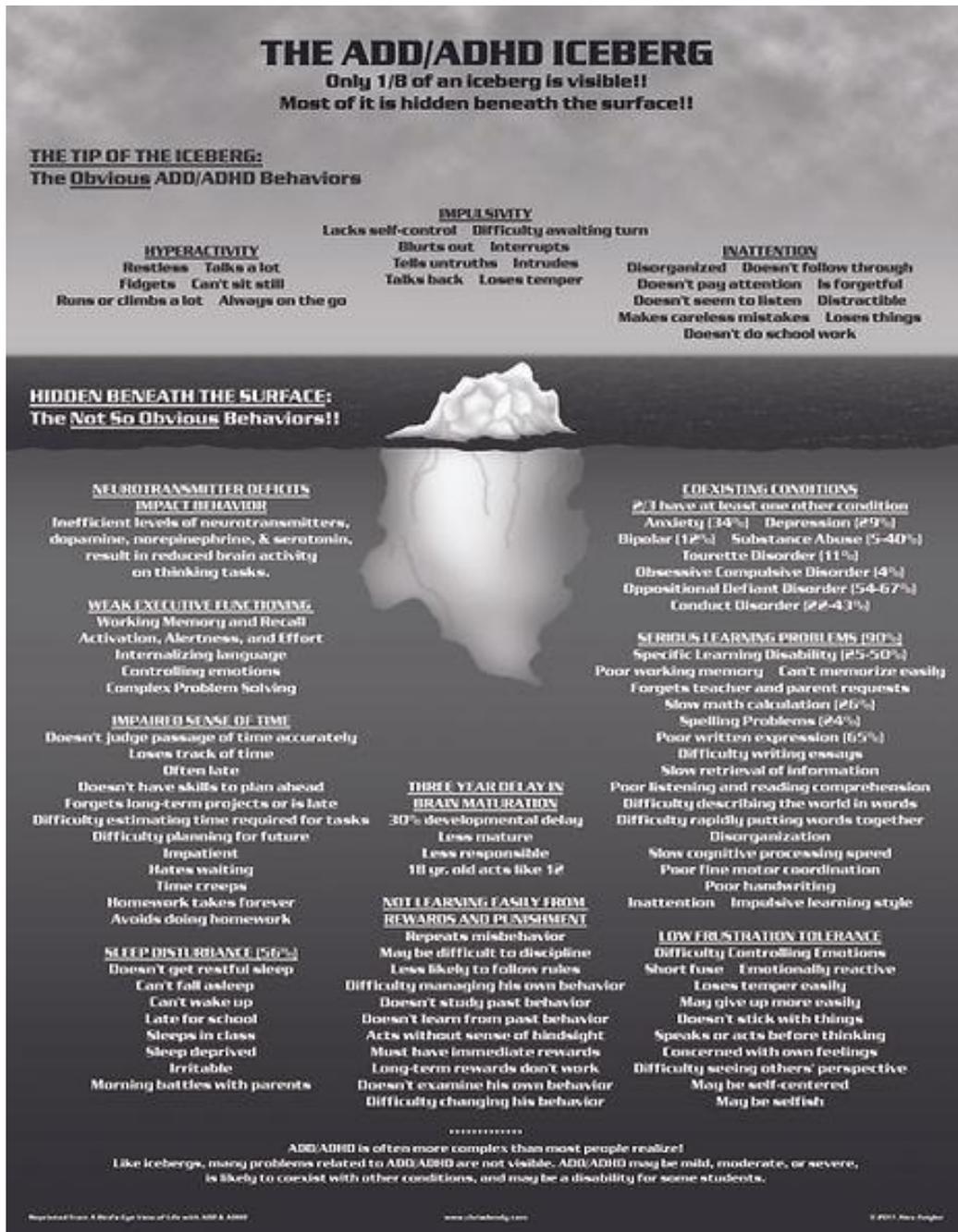
- Jackson, NA (2003). Un estudio sobre los métodos de musicoterapia y su papel en el tratamiento de niños de primaria con TDAH. *Revista de musicoterapia* , 40 (4), 302-323.
- Kvale, S. (2012). *Las entrevistas en investigación cualitativa* (Vol. 2). Ediciones Morata.
- Lee, S. S., Humphreys, K. L., Flory, K., Liu, R., & Glass, K. (2011). Prospective association of childhood attention-deficit/hyperactivity disorder (ADHD) and substance use and abuse/dependence: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 31(3), 328–341. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2011.01.006>
- López, A. S. P., Cruz, F. C. V., & Cuéllar, Á. M. U. (2022). El efecto de la música en el aprendizaje de los niños. *Psicoespacios*, 16(29), 1-7.
- Mejía, I. D. D., Rubiales, J., Etchepareborda, M. C., Bakker, L., & Zuluaga, J. B. (2012). Intervención Multimodal del TDAH: El papel coterapéutico de la familia. *Revista argentina de clínica psicológica*, 21(1), 45-51.
- Merayo, Y. Z., & Terán, J. M. P. (2012). Controversias en el TDAH. *Cuadernos de Psiquiatría comunitaria*, 11(2), 97-105.
- Miranda, A. (2015). Intervención psicoeducativa en el TDAH: Una revisión basada en la evidencia. *Revista de Psicodidáctica*, 20(2), 247–264.
- Mikami, A. Y. (2010). The importance of friendship for youth with attention-deficit/hyperactivity disorder. *Clinical child and family psychology review*, 13, 181-198.
- Moriña, A. (2016). *Investigar con historias de vida: Metodología biográfico-narrativa* (Vol. 142). Narcea ediciones.
- Nieto Granada, C. D., & Escárraga Blandón, K. (2021). Revisión sistemática del autoconcepto en niños y adolescentes diagnosticados con TDAH.
- Paneiva Pompa, J. P., Bakker, L., & Rubiales, J. (2021). Intervenciones en el ámbito escolar para estudiantes con Trastorno por Déficit de Atención con Hiperactividad: una revisión sistemática.
- Pascual-Castroviejo, I. (2008). Trastornos por déficit de atención e hiperactividad (TDAH). *Asociación Española de Pediatría y Sociedad Española de Neurología Pediátrica. Protocolos de Neurología*, 12, 140-150.

- Ramos-Quiroga, J. A., Ribasés-Haro, M., Bosch-Munsó, R., Cormand-Rifà, B., & Casas, M. (2007). Avances genéticos en el trastorno por déficit de atención/hiperactividad. *Rev Neurol*, 44(Supl 3), S51-2.
- Rodillo, B. E. (2015). Trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH) en adolescentes. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 26(1), 52-59.
- Ruiz López, C. A. Efecto de los psicoestimulantes en las funciones cognitivas de adultos con Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad.
- Sánchez, M. V., Ramírez, S. C., Grases, M. A., Roca, E. P., Lozano, C. F., & Campos, M. L. (2022). TDAH en atención primaria: prevalencia y derivación a atención especializada. *Revista de Psiquiatría Infanto-Juvenil*, 39(1), 3-9.
- Sandoval Casilimas, C. A. (1996). Investigación cualitativa.
- Schellenberg, E. G. (2015). Music training and speech perception: a gene–environment interaction. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1337(1), 170-177.
- Shaw, P., Stringaris, A., Nigg, J. y Leibenluft, E. (2014). Desregulación emocional en el trastorno por déficit de atención e hiperactividad. *American Journal of Psychiatry* , 171 (3), 276-293.
- Silva, K., Correia, R., Lima, M., Magalhães, A., & de Sousa, L. (2011). Can dogs prime autistic children for therapy? Evidence from a single case study. *The journal of alternative and complementary medicine*, 17(7), 655-659.
- Thomas, G., y Loxley, A. (2022). *Deconstruyendo la educación especial y construyendo la inclusión 3.ª edición* . McGraw-Hill Education (Reino Unido).
- Tizón, J. L. (2007). El “niño hiperactivo” como síntoma de una situación profesional y social:¿ Mito, realidad, medicalización. *Revista de Psicopatología y salud mental del niño y del adolescente*, (2), 23-30.
- Torres, J. M., Amorós, M. O., & Barceló, M. S. (2022). El TDAH en la etapa preescolar: Una revisión narrativa. *Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes*, 9(3), 6.
- Vicario, M., & Esperón, C. (2014). Trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH). *España: Universidad de Navarra Pamplona*.
- Villar, I. O. (2014). *Déficit de atención con hiperactividad: manual para padres y educadores*. CEPE.

Anexos

Anexo A: Figuras

-Figura 1.



Anexo B: Entrevistas

Entrevista número 1 Manuel:

L: Muy bien Manuel, vamos a empezar. ¿A qué edad te diagnosticaron el TDAH?

M: Al nacer. Al nacer, o sea, desde un principio.

L: Desde un principio. Vale. Y ¿recuerdas cómo te hizo sentir eso?

M: Me hizo sentir mal al principio. Al principio cuando me diagnosticaron eso, a lo largo de los años, al empezar sexto más o menos, lo empecé a pasar más mal ya.

L: ¿No te sentías cómodo teniendo ese diagnóstico?

M: No, debido a impulsos que me daba, que era imposible frenarlos y nerviosismo, mucho nervio.

L: Vale, muy bien. ¿También recuerdas quién te comunicó ese diagnóstico?

M: Mi padre.

L: ¿Y cómo te lo comunicó? ¿Recuerdas cómo te lo comunicó? Si te apartó hacia una zona por ejemplo y te lo dijo o en qué lugar en qué momento lo recuerdas.

M: no, todo me lo dijo en casa normal

L: vale, y hubo cambios en tu vida después del diagnóstico general

M: sí claro afecta totalmente al estudio me costaba mucho concentrarme, me tenían que estar muy encima.

L: Vale, o sea, crees que sobre todo te afectó académicamente. Académicamente. Y hubo cambios en el colegio.

M: Sí.

L: ¿Qué cambios?

M: A la hora de hacer amigos te cuesta bastante más.

L: O sea, crees que las habilidades sociales eran más complicadas. tus formas de pensar al tener eso, ese problema, eran distintas al resto y el resto se da cuenta, claro.

L: Vale, muy bien. ¿Y con tu familia?

M: Con mi familia también fue difícil adaptarme a eso.

L: Y incluyéndome, ¿qué cambios hubo en tu familia después de que te diagnosticaron el TDAH?

M: Nada, fue difícil que se adaptaran, pero mi familia siempre fue un apoyo en este proceso.

L: Muy bien. ¿Y con tus amigos, con las relaciones sociales, más allá del colegio, en otros ámbitos, por ejemplo, en alguna actividad deportiva o así?

M: Nada, siempre lo llevé bien, nunca tuve problemas por mi enfermedad.

L: Muy bien, entonces si hubo cambios, ¿cómo te hizo sentir eso? Antes del diagnóstico, ¿hubo un cambio después del diagnóstico?

M: Claro, mentalmente te afecta, te deja hundido.

L: ¿Te hizo sentir mal?

M: Claro, saber que la gente te trata distinto por tener eso.

L: O sea, consideras que la gente te trató distinto.

M: Te trata distinto.

L: Vale. ¿Y cuál crees que fue tu sintomatología principal? La sintomatología es los síntomas que tienes adheridos por el TDAH.

M: Impulsos, tanto de movimiento como de ira, que no los puedes corregir. Y nerviosismo, o sea, te mueves todo el rato. Muy bien. Es imposible estar quieto en un sitio.

L: Muy bien. Se te hace imposible estar quieto.

M: Sí, tantos gestos con las manos, tics, que te dan, o sea, los tics, tanto movimientos, o sea, moverte todo el rato por una zona. Pareciste estar en constante movimiento. Imposible estar en un punto quieto.

L: ¿Y eso cómo te hizo sentir?

M: Nada mal, es algo bastante incómodo.

L: Es incómodo, vale. Y retomando un poco lo de antes, ¿cómo te afectó esos impulsos que comentas? O ese nerviosísimo, no poder estar quieto, esa impulsividad en general, académicamente.

M: En forma de ira a que los compañeros me trataran distinto por el hecho de enfadarme con ellos, por esa ira. Y el nerviosismo a que me miraran distinto por ser distinto a ellos, por moverme demasiado. O sea, por estar inquieto. Y lo académico, la manera de concentrarse era muy complicado. Estar pendiente de lo que decía el profesor, como si veías una mosca, te ponías a mirarla ya, muy complicado.

L: Sí, que se hacía difícil concentrarse.

M: Sí.

L: Y, por ejemplo, al hacer deberes o...

M: Imposible también.

L: ¿Te costaba?

M: Sí, tenías que estar encima, si no...

L: Muy bien. ¿Y esos síntomas en tu entorno familiar?

M: También, muy mal lo pasé. También ayudó mucho lo que es el medicamento, la concentración.

L: Vale. Y entonces, ¿cómo afectó realmente entonces la sintomatología en el entorno social?

M: En el entorno social te cuesta más hacer amigos, o sea, es más difícil.

L: ¿Es más difícil? ¿Crees que es más difícil hacer amigos?

M: Sí.

L: ¿Es más difícil hacer amigos?

M: Sí, te sientes distinto. Si no te hablan mucho, te sientes como apartado.

L: ¿Y qué estrategias crees que utilizaste tú para calmar eso? Ese nerviosismo, esa impulsividad. ¿Qué hiciste tú para decir, vale, aquí puedo, entre comillas, calmar esto?

M: Nada, aprovechar... También depende del caso. Yo cambié, o sea, intenté estar más tranquilo, aguantarme. Eso. Y después ya cuando estuviera solo..., que me pasara eso, pero con gente intentaba aguantar las ganas.

L: ¿Aguantar las ganas de qué?

M: De ese nerviosismo, estar más tranquilo, dialogar. Al dialogar con la gente, no hacer tics ni ponerme nervioso.

L: Vale, o sea, tú lo que utilizaste para calmar tus síntomas es, entiendo que...

M: Aceptar lo que tenía

L: (asiente)

M: y nada, intentar integrarme en la agencia.

L: Vale, muy bien. ¿Y qué medidas se tomaron en tu caso? O sea, por ejemplo, fármacos, psicólogo... Fármacos, en el cole

M: fármacos las tres que tú dices: fármacos, psicólogo... y hablar bastante conmigo para ver cómo lo llevaba

L: muy bien y teniendo en cuenta los fármacos o el psicólogo, o el apoyo en el cole, te puedes explicar más sobre estos, por ejemplo, los fármacos, si sabes cómo se llaman y de cómo te afectan

M: Los fármacos eran sobre todo para la atención, para poder estudiar y hacer los deberes mejor.

L: Asiente

M: Y el psicólogo era para ver cómo me afectaba mentalmente, para que yo llevara eso bien con alguien que me explicara lo que me estaba pasando

L: ¿Entonces el psicólogo te explicaba como debías comportarte o qué herramientas tenías que utilizar?

M: Claro, me explicaba qué tipo de pautas tenía que tomar, qué decisiones tenía que hacer... Me explicaba un poco qué podría hacer para enfrentarme con problemas.

L: Ah, muy bien. ¿Y los fármacos recuerdas qué fármacos, la dosis?

M: Tome... Bueno, ahora sigo tomando también intunif que creo que es la de la atención tomé también... no me acuerdo bien de los nombres son muy raros

L: vale

M: pero si, tomé bastantes como 8 marcas distintas de medicamentos y

L: por qué cambiaste

M: porque algunas producían tics fuertes que eran muy notables como por ejemplo parpadeo en los ojos constante, movimiento fuerte de manos.

L: Eso te lo producían los medicamentos.

M: Los medicamentos.

L: Vale.

M: Y luego... Y alguno dejaba de comer, no comía nada debido al medicamento que me quitaba el apetito.

L: Y luego por ejemplo en el cole supongo que iba alguien de apoyo, ¿salías a alguna clase? Por lo que dijiste.

M: Sí, salía con una profe de apoyo, que la gente que tenemos este problema nos ayuda más estar en grupos más pequeños, en el aprendizaje, en las clases. Nada, nos sacaba gente que teníamos este problema a una clase más reducida para llevar mejor, estar más encima nuestra para que no nos perdiéramos.

L: ¿Y tú tienes la sensación de que te afectó la autoestima, el diagnóstico?

M: En parte sí, pero con los años fue mejorando, lo fui llevando mejor y aceptándolo.

L: O sea, ¿quieres que te afectó la autoestima?

M: Sí, me afectó.

L: ¿Y cómo te afectó?

M: Buf, mentalmente. Era arrollador ver cómo se trataban distinto por esto.

L: ¿Te sentías mal?

M: Te sentías mal, claro. Tenías ansiedad. Tienes ese constante pensamiento de que tienes que caerle bien a la gente, que no dejen ver ese problema.

L: Vale. ¿Y cómo afectó tu diagnóstico a tu bienestar?

M: A mi bienestar, a ver... afectó sobre todo mi casa por los impulsos, porque tú en el colegio estás seis horas, pero el resto de tiempo lo pasas en tu casa. Lo notan más tus familiares, claro. Puedes tener problemas de ira No entender las cosas...

L: Vale, tu expláyate sin problema eh ... ¿Y escuchabas música en esa época?

M: Sí

L: ¿Y con qué fin? ¿Con qué fin lo hacías?

M: Yo creo que la música ayudaba a calmarme

L: ¿Te ayudaba a calmar?

M: Era una vía de escape la música

L: Muy bien ¿Y entonces entiendo que afectó a tu bienestar?

M: Afectó a mi bienestar, claro. A mejor.

L: ¿Y por qué?

M: Nada, porque te ayuda a evadirte de los problemas, escuchar música.

L: O sea, piensas en otras cosas cuando escuchas música. Sí. En ese momento, en esa etapa, ¿no?

M: Claro. Las músicas para mí eran como personas que hablan, pero cantan. Ósea... Estás escuchando a personas que no te están juzgando, estás escuchando letras.

L: O sea, te identificabas con las letras, ¿entendiendo? Sí. Vale, genial. ¿Y consideras que la música tuvo un papel terapéutico en ti?

M: Sí.

L: ¿Y me puedes dar ejemplos de por qué?

M: Nada, porque música, las letras hablan. Las letras pueden explicar en qué te encuentras en ese momento... Hay tipos de música, las letras explican tu situación, lo que te está pasando. Por eso igual hay música que te puede calmar al escucharla.

L: O sea, tú te sentías identificado con las letras siempre y por eso te ayudaba. O sea, era algo terapéutico para ti.

M: Sí, totalmente terapéutico.

L: Muy bien, Y, ¿la música influye en tu forma de relacionarte con los demás?

M: Yo diría que sí, porque igual esas personas están en tu situación y al escuchar esa música piensas igual de forma distinta al escucharla.

L: ¿Puedes decírmelo con otras palabras para que te entienda un poco mejor?

M: Que la música...

L: Bueno, si no, no pasa nada.

M: No sé explicarme.

L: ¿No sabes explicarte bien?

M: No.

L: Vale. O sea, lo que quiere decir esta pregunta es si crees que la música te ayudó a relacionarte con los demás. Por ejemplo, yo qué sé, en el coche cuando íbamos al colegio, te ayudabas para relacionarte con nosotras, por ejemplo.

M: Si escuchas la misma música, la música te une a esas personas, yo creo.

L: Muy bien, o sea que sí que te ayudaba a...

M: Sí, a relacionarte. Te une a las personas.

L: ¿Me puedes dar un ejemplo? Bueno, si lo recuerdas.

M: Tú, por ejemplo, si vas a un concierto con una persona que le guste justo esa música que, a ti, te une a esa persona la música.

L: O sea, que creas un vínculo gracias a la música. Sí.

L: O sea, sí que realmente te ayudó.

M: Realmente sí.

L: ¿Y cómo describirías el papel de la música en tu etapa final de educación primaria, principios de la ESO? Tendrías unos 12-13 años más o menos, si lo recuerdas.

M: Ahí era un tramo, la música te ayudaba bastante porque lo normal era escuchar todo lo mismo. Si tú escuchabas diferente música a los demás, te juzgan, te juzgan distinto, claro. Me ayudó a relacionarme porque escuchaba la misma música que los demás, me unía a esas personas.

L: Por coincidir con los mismos gustos musicales.

M: Sí.

L: Vale. ¿Y la asignatura de música afectó en tu bienestar? No sé si recuerdas que profe

M: Sí

L: Como lo hacía... si te evadía...

M: Evadía mis problemas en esos momentos. Me parecía una calma la música

L: ¿Pero lo digo como asignatura, si lo recuerdas... la asignatura como la recuerdas, o no la recuerdas

M: como algo divertido no sé

L: ¿Ósea, te gustaba ir a la clase de música? ¿Por qué?

M: Porque la clase de música es donde se une la más gente. Te unes más a la gente que a las demás clases. Las demás clases son más independientes, pero la música une a las personas.

L: Vale. O sea, la clase de música como que te unías más al grupo, por ejemplo, de clase, ¿no?

M: Sí, haces más piña.

L: Que, por ejemplo, en matemáticas.

M: Sí, es más grupal.

L: Es más grupal, entonces te gustaba más.

M: Me gustaba más. Vale.

L: Y esta pregunta que me parece muy interesante, ¿qué le aconsejarías a un niño o niña que tiene 12 o 14 años y está diagnosticado con TDAH?

M: Yo creo que lo más importante es que vaya un psicólogo, prepararlo mentalmente.

L: ¿Sí?

M: Sí.

L: ¿Y me puedes decir por qué?

M: Porque te puede afectar físicamente, por ejemplo, los tics, el impulso, pero eso te lo tienen que hablar para que tú sepas llevarlo bien, si no lo vas a pasar peor,

L: Claro. O sea, tú le aconsejarías a un psicólogo.

M: Sí.

L: Muy bien, vale. ¿Y la música? ¿Le aconsejarías que escuche una música u otra, depende de la situación que esté esa persona?

M: Si está enfadado, música que le calme. Si está triste, música triste. Depende de su situación, distintos tipos de música.

L: Vale, muy bien. Entonces sí que aconsejarías la música como herramienta.

M: Sí

L: Muy bien, pues genial. Muchas gracias.

Entrevista número 1 Ángel:

L: Bueno, muy buenas. Pues vamos a empezar con la entrevista. ¿Me podíais decir a qué edad te diagnosticaron TDAH, si lo recuerdas?

A: Buf, exactamente no me acuerdo. Creo que fue sobre el primero de la ESO, más o menos. Creo que fue sobre esas fechas.

L: O sea, tenías 13 años, más o menos, ¿no?

A: Sí, por ahí. Sí.

L: ¿Y cómo te hizo sentir eso? Que te diagnosticaran TDAH.

A: Normal, no me sentí un niño diferente. Simplemente sabía que a la hora de estudiar o prestar atención era más despistado, pero no me sentí diferente a los demás ni mucho menos. De hecho, muchas veces el tener hiperactividad me hacía sentirme mejor porque decía, joder, tengo más energía que incluso que ellos sabes

L: Sí

A: Si

L: vale, y quien te comunicó el diagnostico

A: la cosa fue que a mi hermano se lo diagnosticaron y muchas cosas que él contaba que le pasaban yo sentía que me pasaban también y le dije a mi madre oye ma yo igual también tengo eso y mi madre me dijo que no que no podía ser que eso era imaginación mía porque ahora como la vida estaba haciendo eso pues yo también lo quería, pero al final le sigue insistiendo y nos hicieron las pruebas y salió que yo tenía TDA más hiperactividad y así y como Y así.

L: ¿Y cómo te lo comunicaron? ¿Quién te lo dijo?

A: Habíamos ido a un profesional, no me acuerdo cómo se llama, pero habíamos ido a un profesional, nos hicieron unas pruebas y luego nos dieron resultados y dijeron eso. O sea, te lo comunicó el médico. Entiendo.

A: Sí

L: Vale.: ¿Y hubo cambios después del diagnóstico en tu vida?

A: No, Lo único que teníamos que tomar una medicación, unas pastillas Tenemos que tomar una medicación, unas pastillas, que entiendo que era para la concentración y así, pero yo seguí siendo, o sea, haciendo la vida normal y todo.

L: Vale, ¿y en el colegio? O sea, en este caso en el instituto.

A: No. L: ¿Sentiste cambios después del diagnóstico?

A: No, no, de hecho, ni clases de apoyo ni nada, o sea, normal, simplemente a la hora de estudiar o a la hora de atender teníamos más dificultad y ya.

L: O sea, no hubiese ningún cambio ni por parte de los profesores ni nada.

A: A lo mejor te podían prestar un poco más de atención o avisar si notaban que tú te distraías, pero fuera de ahí no daban clase diferente ni mucho menos.

L: ¿Y en tu familia? ¿Tus padres, tus hermanos hicieron algo distinto después del diagnóstico?

A: Mi madre estaba más pendiente a la hora de estudiar, porque yo era un niño que cuando me sentaba a estudiar, estaba cinco minutos, iba a la cocina por algo. Me sentaba cinco minutos, me levantaba otra vez, a no sé qué. Y entonces mi madre sí estaba un poco más encima, pero fuera de ahí, todo normal.

L: ¿Y con tus amigos hubo algún cambio? ¿Lo comunicaste?

A: Sí. A ver, la coña de tienes TDAH, no sé qué, que llaman trastorno, no sé qué, eso sí, la broma, pero fuera de ahí, no. Todo normal.

L: Nadie cambió contigo ni nada.

A: No

L: Vale. Y entonces los cambios estos que dices que hubo muy pocos, ¿cómo te hicieron sentir? Por ejemplo, tu madre, que estuviera más encima, o los profesores que se fijaron más en ti.

A: A ver, bien, a mí tampoco me gusta mucho porque te hace parecer como que eres el raro de la clase, pero prefería que fuera un poco más normal. al final es una lucha que yo tengo yo mismo y que no lo puedo controlar simplemente estás esperando algo y yo me distraigo a mi bola sabes mucho que me digas atiende si me va a durar 10 minutos y luego voy a volver entonces que sí que te ayuda, pero tampoco me gustaba que me hicieran como parecer el raro de la clase y

L: te hacía sentir como raro esos apoyos a veces

A: un poco o que lo mencionarán en plan está distraído por esto no sé qué. Tío, ósea, ya sé porque estoy distraído no hace falta que lo digas

L: y si no lo subo como te sentí, por ejemplo, con tus amigos no hubo cambios como te hizo sentir

A: normal porque yo además soy un chaval tímido y tampoco me gusta como que sabes cómo usar eso a modo de habilidad entonces sabía que si lo hacía me iba a ser a buenas y si no lo hacía pues mejor porque no me va a suponer nada y prefería que me tratara normal.

L: Lo decidiste desde una perspectiva positiva. Si no lo haces también por mi bien y si lo haces también por mi bien.

A: Sí. Tampoco me iba a ayudar mucho que lo hiciera, me iba a hacer despistado. Entonces no iba a suponer nada.

L: ¿Y cuál crees que es tu sintomatología principal? Es decir, ¿déficit de atención, hiperactividad? Más de pequeño era yo creo que la hiperactividad, porque no paraba quieto, pero ahora creo que es el déficit de atención. O sea, dicen que con el paso del tiempo se va disminuyendo, lo contras más, pero hoy en día, incluso hace poco, si tengo una discusión tengo que hablar de algo muy serio y poner el 100% me cuesta muchísimo.

L: Te cuesta muchísimo.

A: Sí, porque mismo hace poco, con mi pareja hablando, o sea, me está diciendo ella algo y yo estoy ya pensando en otras cosas y me cuesta como... Tengo que hacerme un esfuerzo muy, muy grande a la hora de concentrarme.

L: ¿Y cómo te hace útil que tengas que esforzarte tanto?

A: O sea, no me siento menos, pero si estoy mucho rato, si estoy a lo mejor una hora debatiendo, me cansa. Mentalmente digo, me cago en...que cansancio. Tienes que estar todo el rato pensando y despistándote porque empiezo a pensar de aquí y de allá, y a lo mejor estoy discutiendo contigo y acabo pensando que, o sea, nada que ver. Simplemente cansancio mental.

L: O sea, lo que te ocurre es que sobre todo te cansa, ¿no? Estar todo el rato luchando contra eso. A: Asiente

L: ¿Y cómo te afectó académicamente eso que dices tú, sobre todo el déficit de atención?

A: Yo no lo noté igual, o sea, yo siempre fui un niño que no me gustó estudiar, porque me costó muchísimo ponerme, y cuando me diagnosticaron esto, como que entendí varias cosas de por qué me costaba ponerme y así, pero no cambió nada. Sigo siendo un chaval que me costaba estudiar, que no me gustaba nada, y que había ajo y agua, y si había que ponerse, ya.

L: Pero, enfocándonos más a los síntomas, ¿cómo afectaron?

L: O sea, a que no rindieras más, se puede decir. Entonces, según lo que dices tú, ¿te costara más?

A: Sí, me costaba las notas y así. Bueno, siempre fui... o sea, nunca fui ni de dieces ni de sacar un 2. Sabía que, si me ponía, pues me costaba. A lo mejor otras personas poniéndose al mismo tiempo, igual sacaban un 9. Y yo igual sacaba un 5 o un 6. Siempre fui de costarme lo que es el estudiar y sacar buenas notas. Yo creo que, por eso, porque no llegaba a rendir. Estaba dos horas estudiando y realmente lo que estaba estudiando, estudiando igual era tres cuartos de hora o así. Entonces, por eso.

L: ¿Y con tu familia, por ejemplo, la hiperactividad y el Déficit de atención como afectó, cómo afectó?

A: Normal, todo normal, porque como desde pequeños fuimos unos niños muy eléctricos, que siempre andábamos por ahí o cayéndonos, es normal, o sea, se lo tomaron bien, normal, pero sabían que eso les iba a afectar. En relaciones personales no, pero a la hora de estudiar sí, entonces en casa no cambió nada, quitando los estudios.

L: Y entonces en tu entorno social dices que no afectó mucho tu impulsividad, o sea, nunca hubo un problema, o, por ejemplo, la falta de atención en alguna conversación o en algo, que dijeras,

A: esto sí que... Sí, puede que sí, pero tampoco, como creo que también soy un poco impulsivo, le echo más la culpa a eso, que al déficit de atención a no prestar atención a alguien y a que haya un malentendido. Pero yo en general creo que lo que es las relaciones con la gente no me ha afectan tanto como se ha hablado ahora a los estudios.

L: Vale, o sea, ¿puedes decir que la impulsividad es algo mayor que la falta de atención?

A: Yo creo que sí.

L: ¿Pero asocias más al TDAH, que está dentro del TDAH, o lo asocias más a tu persona?

A: Yo creo que lo asocio un poco más a mi persona, a cómo soy yo, que soy muy impulsivo, y no tanto al TDAH.

L: Vale. ¿Y qué estrategias entonces utilizaste para manejar estos síntomas? ¿Hiciste algo diferente o una impulsividad? ¿Hiciste algo diferente para decir, vale, esto tengo que controlarlo?

A: No, a ver, lo intentas, pero es algo que tú no eres capaz de controlar. Me refiero, tú si tienes una manera de ser, puedes intentar mejorarla, pero yo no distraerme, no soy capaz de no hacerlo.

L: ¿No tienes una estrategia que digas esto?

A: No, digo va venga me pongo, pero a los 10 minutos yo solo soy más no soy capaz de controlarlo no sé si hay gente que sí, pero a no ser que sea un tema que me guste mucho que si es un tema que me gusta mucho entonces sí o sea estoy atendiendo y estudiando lo que sea mucho pero como sea un tema que no me interese me pudo pasar tres horas pensando en otra cosa de cuerpo presente pensando en otra cosa o sea no soy capaz de controlarlo, lo así como si sabes

L: ¿y sobre todo entiendo que en ese poco te pasaba lo mismo no?

A: si cuando era pequeño me pasaba lo mismo con muchas ganas que le pusiera yo no y más siendo pequeño controlas menos lo que haces y tu forma de ser así evidentemente no controlaba nada

L: o sea no tenías ninguna estrategia no había nada que dijeras no funciona no

A: intentaba ponerle ganas, pero yo ya sabía que me iba a pasar.

L: Vale. ¿Y qué más ideas se te ocurrieron en tu caso? ¿Fármacos, algún psicólogo, un apoyo? A: No, psicólogo y apoyos no recuerdo ninguno. Pero de medicamentos tomábamos concerta y luego omega 3. Pero no se para que servían ni nada.

L: No recuerdas la dosis ni nada tampoco A: Si de omega 3 eran dos pastillas no sé de cuántos mililitros y de concerta era una pastilla no me acuerdo si diaria eso no sé supongo que sí pero no sé, más o menos eso

L: ¿Y crees que la sensación puede llegar a afectar a tu autoestima? El TDAH, el diagnóstico.

A: No, no, si yo como ya dije antes, que si la falta de atención te hace que te apliques menos así, pero por otra parte la hiperactividad me hace sentir un chaval mucho más energético con más ganas entonces no me hizo sentir menos ni la autoestima ni nada yo me sentía igual simplemente sería que había algo que, sabía que me pasaba simplemente ahora sabía por qué el tema de distraerme así pero a mí que me dijeran que era creativo cuando es un niño que siempre ando viste siendo muy eléctrico para mira era más bien una alegría era saber por qué hacía esas cosas y diría mira es como

un superpoder, mientras la gente está ahí cansada, tengo que estar moviéndome todo el rato, yo me lo tomé a bien.

L: Vale. ¿Y escuchabas música en esa época? 12, 13, 14 años.

A: Sí, escuché música toda mi vida. De esa edad, no sé, escuchaba un poco de reggaetón antiguo, escuchaba también música electrónica y alguna de pop inglesa.

L: ¿Y con qué fin lo hacías?

A: Han, simplemente pues que me hiciera sentir bien a mí mismo, o sea, ya sea la letra o el ritmo, sobre todo la música electrónica me gustaba mucho el ritmo que tenía. Y luego el reggaetón antiguo, pues no sé, mítico de estar de pequeño con colegas y así, te hace recordar momentos y me gustaba.

L: Vale, genial. Y entonces, ¿crees que afectó la música en tu bienestar? Por lo que estás diciendo, más o menos.

A: Sí, yo siempre creo que la música es un apoyo para las personas. O sea, yo cuando quiero hacer algo, ya sea ir al gimnasio o hacer cualquier cosa, si te pones una buena música yo creo que te ayuda ya sea motivando te va haciendo sentir bien o lo que sea

L: Ósea tú crees que tiene un papel terapéutico

A: Si en general yo creo que sí, no sé si sólo para el TDAH o general a mí me gusta poner música y luego, si voy a quedar con amigos me gusta que haya música de fondo si estamos en la playa o en la piscina no se cree un ambiente y una sensación de comodidad.

L: ¿Crees que no tiene que ver solo con personas con TDAH? No, en general, yo creo que en general a todo el mundo la música le viene bien.

L: ¿Influyó en tu forma de relacionarte la música? ¿Puedes decir que hubo más relación o menos relaciones? ¿Mejores o peores?

A: Bueno, yo creo que la música es un gusto personal y que si coincidís al mismo gusto musical llegáis a establecer una conversación. Pero porque a ti te guste el heavy metal y a mí me gusta el reggaetón no significa que nos vayamos a llevar mal. Yo creo que es un

gusto musical y que si se compaginan es genial porque podéis disfrutar los dos en el mismo momento de la misma música y el mismo ambiente. Pero no creo que te limite a la hora de tener relaciones con la gente. O sea, crees que, al revés, que puede incluso ayudarte a tener relaciones.

A: Si, claro.

L: ¿Y cómo escribirías el papel de la música en esta etapa de primaria?

A: Importante. Yo la música siempre la considero importante, para lo que sea, para prepararte cuando estás en la ducha. Yo no soy capaz de ducharme sin música. Una ducha sin música es como si estuvieras en misa. Tiene que haber siempre buen ambiente, buen rollo, tu cantando, haciendo tu concierto... Entonces es importante.

L: ¿Y la asignatura de música la recuerdas en esta etapa?

A: Sí, pero sin más. A ver, vas con la flauta y así, pero no sé. Entiendo que es necesaria porque habrá gente que saque lo que es su lado musical, pero a mí música más me gustaba porque no estudiaba porque no tenía que estar delante del libro atendiendo entonces era como una clase extra, pero... O sea, ¿crees que afectó tu bienestar? ¿Lo pasabas bien? Sí, lo pasaba bien, pero sin más, a mí tocar la flauta y eso no es más pasión evidentemente pero bueno entiendo que haya gente que luego le descubra a un mundo que sí le pueda gustar entonces bien, la considero una buena etapa también.

L: Vale y esta pregunta que es una pregunta interesante ¿qué le aconsejarías a un niño o una niña que tenga sobre 12-14 años que le diagnostican TDAH?

A: Pues... le diría para empezar que no se lo tomara mal porque no es nada malo incluso yo ya tengo que lo considerar algo bueno y luego que entienda que no se frustre que si sus compañeros, sus amigos están una hora y se saben el tema que tú no vas a ser capaz, puede que sí, pero lo más normal es que no, lo más normal es que tú tienes que estar cuatro horas sentado apoyando los codos para que realmente luego estudies una, entonces sí puede llegar a ser un poco frustrante ver como tus amigos en una hora o dos horas se saben todo y tú tienes que echar cinco, pero que no se estresen, que es lo que hay, que tenemos otras cosas buenas, como que si nos gusta un tema que nos

vamos a centrar en él y solo en él y simplemente que no se agobie, que es echarle horas y que al final va a salir siempre para adelante.

L: ¿Y en otros ámbitos qué le recomendarías? Por ejemplo, en el ámbito familiar, social...

A: Ahí no creo que les vaya a afectar tanto. Bueno, por lo menos en mi caso, yo no tengo muchos estudios, pero no sé, simplemente, por ejemplo como te decía lo de cuando tengo una discusión, así que tengo que hacer mucho esfuerzo pues simplemente, pues eso intentar poner un poco de tu parte, no decir primero que te salga por la boca y ponerle ganas en prestar atención, ahí sí intentar estar como escuchando a la otra persona todo el rato, aunque es complicado porque la cabeza se te va a ir a donde quiera pero general ponerle ganas, es un poco una controlarlo al 100% pero es ponerle ganas

L: y le recomendarías a esta persona la música como una herramienta para despejarse

A: sí pero no solo a personas con TDAH yo la música se la recomiendo a todo el mundo no mi gusto en particular porque cada uno es su mundo, pero en general escuchar la música es vida. Y yo creo que a todo el mundo le viene bien.

L: Vale. Genial, muchas gracias.

Entrevista número 1 David:

L: Vale David, vamos a empezar esta entrevista y me gustaría que me empezaras contando a qué edad te diagnosticaron el TDAH.

D: Yo creo que fue en tercero de la ESO, segundo, cuando nos cambiamos al instituto. Bueno, yo creo que mi madre ya notaba que nos costaba, pero no sabía el por qué y bueno, con los profesores que tuvimos en el Pino Manso al llegar ya nos dijeron que podía ser eso, hicimos las pruebas y ya nos diagnosticaron.

L: ¿Y cómo te hizo sentir eso, el diagnóstico?

D: Pues sinceramente sin más porque como no tenía ni idea de lo que era, o sea, lo que me explicaban me costaba más, pero la verdad que no me sentí peor ni nada y

L: Ósea, que sentiste que solo te dieron un nombre y ya está ¿no?

D: Si, en plan, ya está siempre tenía eso ya entendía porque a lo mejor me costaba más el hecho de ponerme a estudiar o concentrarme, pero no me hizo peor la verdad.

L: ¿y quién te comunicó entonces ese diagnóstico?

D: bueno los profesores se dieron cuenta de que me costaba entonces fuimos creo que a junto de un doctor que se llama doctor blanco creo y ese fue el que nos diagnosticó que evidentemente teníamos pues TDAH

L: Ósea te lo dijo él, no te lo comunicó tu familia, te lo dijo directamente el

D: bueno fuimos a la consulta, nos hicieron diferentes pruebas creo y uno de los días y nos dijo, pues sí que tienen, tal, y eso.

L: O sea, te lo comunicó él.

D: Sí

L: Y después del diagnóstico, ¿notaste algunos cambios en tu vida?

D: Empezamos a tomar la medicación para concentrarnos más, que de hecho la complementábamos con Omega 3, porque el medicamento, que no me acuerdo cómo se llama, te quita el apetito, entonces era como un suplemento, pero sí es verdad que a lo mejor indirectamente te concentrabas más, pero tú no decías... tomabas la medicación y decías ya me concentro mucho no pues a lo mejor te costaba menos o lo que estudiabas realmente te acordabas más y te distraías menos

L: y entonces en cambio hubo un cambio después del diagnóstico

D: bueno sí porque se dieron cuenta de que teníamos pues este este factor que nos influía a la hora de estudiar, empezamos con la medicación y sí que los resultados académicos mejoraron. Bueno, ya no solo académicos, también el hecho de que, a lo mejor al hacer diversas cosas, pues ya no estabas pensando en otras cosas, te concentrabas más.

L: ¿Y los profesores hicieron algo distinto?

D: No, tenían reuniones con nuestros padres, en concreto con nuestra madre, para ver cómo avanzábamos y ellos mismos se dieron cuenta de que había una mejora, de que nos concentrábamos más. No era una cosa que dices tú te tomas eso y eres súper dotado, pero sí que nos concentrábamos más.

L: ¿Y tu familia, tus padres y tu hermano? ¿Hubo algún cambio después del diagnóstico? En la forma de comportarse.

D: Yo me acuerdo de que cuando, no sé si fue justo por eso. O sea, al empezar a tomar la medicación o que yo estaba como más agobiado ero me acuerdo de que justo fue al empezar a tomarla. Y había momentos que si me ponía muy nervioso es como que perdía los nervios. Y no era como capaz de controlarme. Yo me acuerdo que una vez en un cumpleaños de mi prima, bueno la bola se fue para un sitio, yo quería ir a buscarlo porque sabía que no era peligroso, mi tía me dijo que no, que no, que era peligroso y al momento vi que había dejado ir a mi hermano y a mí no, entonces fue como que, no sé, me entró algo y me escapé, me acuerdo que me escapé, mis padres buscándome, mis tíos buscándome y yo era como que estaba fuera de mí, que no sé si es por eso o no, pero sí que es verdad que cuando empecé a tomar la medicación como que se acentúa más eso de que perdía los nervios y actuaba así

L: ósea fue a mayores

D: es que no había pasado antes eso lo de qué

L: que perdías el control

D: como que si como que cuando me agobiaba pues me ponía más nervioso y como que no era capaz de controlarlo, pero yo digo no sé si fue por eso, igual fue coincidencia.

L: ¿Y cambias con tus amigos, con tus relaciones sociales? Después de que te dijeran...
¿Tienes TDAH? ¿Cambió algo?

D: No, tipo amigo que te dice broma, TDAH, no sé qué, pero sí más, la verdad que no. O sea, no me sentí mal en ningún momento por tener TDAH ni nada.

L: O sea, la comunicaste y todo el mundo se comportó de la misma forma.

D: Las míticas bromas, pero bueno.

L: Ya.

D: pero bueno

L: y bueno eso al haber cambios que dijiste que igual sentías algún cambio con respecto a tu familia o los profesores como te hizo sentir esos cambios

D: yo creo que bien porque ya cuando ellos se dan cuenta de que tienes pues este diagnóstico... no es que te traten diferente pero sí que a lo mejor te intentan ayudar más o se dan cuenta de que a ti te cuesta entonces te lo intentan explicar de otra forma o están un poco más encima de ti ósea, no es algo que digas tú te super ayudan, pero sí que a lo mejor se preocupan más

L: ósea sentiste más apoyo

D: Sí

L: y si no lo hubo, por ejemplo, respecto a tus amigos que dijiste que no hubo ningún cambio, como dice sentir eso

D: pues la verdad que sin más sí es verdad que cuando mi madre sabía cómo que nos costaba más estudiar, estábamos en el primer colegio, sí que no miraba apoyo por parte de los profesores y que decían como, los profesores decían, no, eso es que le cuesta, no sé qué, es vago. Y cuando hicimos el cambio de instituto y al notar que realmente nos ayudaban y se preocupaban pues ahí sí que hubo cambio, pero en cuanto amigos no la verdad...mm ósea, sin más no se preocuparon más ni menos saben que algunas cosas me cuestan, pero...

L: Vale, o sea, generalmente no crees que tuviste ningún problema.

D: No.

L: Vale. ¿Y cuál crees que fue tu sintomatología principal? O sea, la hiperactividad, la impulsividad, el déficit de atención... ¿Qué crees?

D: Yo creo que es a la hora de estudiar que me distraía con cualquier cosa. A lo mejor algunas personas se distraen más con objetos. Yo me ponía a pensar en cosas y cuando me daba cuenta me había ido de la rama, no estaba estudiando ni nada.

L: O sea, que divagabas mucho y la falta de atención era nula. ¿Y cómo te hizo sentir esa falta de atención? ¿Qué sentías al darte cuenta de que eso?

D: No me sentía mal porque yo pensé que le podía pasar a todo el mundo el hecho de que te distraías, pero sí es verdad que con el paso del tiempo me he dado cuenta que soy mucho más distraído que los demás, pero tampoco creo que sea nada malo, de hecho creo que lo vi en un vídeo, que las personas con TDAH cuando se concentran son capaces de concentrarse más, ósea, si somos capaces de tener el foco concentrado en una cosa, que somos capaces de estar

más concentrados que el resto de las personas. Pero sí es verdad que de normal estamos pensando como mil cosas. En plan, estoy estudiando, tengo que pensar, el día siguiente hago esto, hago lo otro. Pienso como un montón de alternativas que pueden pasar.

L: O sea, estás en un momento que estamos mil cosas a la vez.

D: Sí

L: Y eso, ¿cómo te afectó académicamente? Pues al principio mal, porque sí es verdad que no me gusta estudiar, nunca me gustó, pero sí es verdad que había años que a lo mejor sí estudiaba y los resultados no eran los esperados... y cuando se empezó a tomar la medicación, sí que mejoraron, tampoco una locura de decir empiezo a sacar todo sobresalientes, pero sí que a lo mejor una que no aprobaba ya la probaba

L: ósea dirías que rendías más

D: (asiente)

L: y en tu entorno familiar como afectaba esta falta de atención

D: la verdad que, sin más, siempre yo y mi hermano fuimos unos niños de no parar quietos o sea desde pequeño y en verdad siguió todo igual si es verdad que a lo mejor se preocupaba más cómo iba el tema de los estudios al saber esto, pero yo creo que cualquier familia se preocupa académicamente con...

L: Sí, de los estudios de sus hijos Sí, pero yo te preguntaba más cómo esta falta de atención que tenías afectaba, por ejemplo, en tu familia a la hora de hacer imagínate tu madre te propone alguna actividad que tienes que hacer...

D: A lo mejor algún día de que me dicen este día hay que hacer no sé qué si llegaba el día y yo no me acordaba que tenía que hacer no sé qué eso sí me ha pasado alguna vez y bueno me pasa hoy en día de qué cualquier persona me dice que tengo que hacer algo o no sé qué, es como que te respondo, pero no te estoy atendiendo porque estoy pensando en mis cosas.

L: ¿Y la impulsividad la notaste en tu entorno familiar? ¿Te afectaba? D: Mi familiar no, yo creo que la única impulsividad que tuve fue cuando empecé a tomar la medicación, que yo creo que fue esos ataques que me daban que no era capaz de controlar, pero sin ser eso creo que no.

L: ¿Y con tus amigos crees que te afectaba estos síntomas?

D: No

L: ¿no?

D: no, yo creo que no

L: ¿Vale, y qué estrategias utilizaste para calmar estos síntomas? que utilizabas tú?

D: pues yo creo que a la hora de estudiar lo que mejor me funcionaba a mí era el hecho de escribir las cosas no sé si es porque tengo más memoria fotográfica, pero con el tratamiento, el hecho de escribir las cosas y escribirla una y otra vez, es como que yo cogía y se me quedaba en la cabeza el hecho de que lo había escrito y en los otros ámbitos es que la verdad que no sé qué decirte porque mucho cambio no noté, a lo mejor sí que prestaba más atención cuando las personas me hablaban, ya no me iba tanto por las ramas pero bueno

L: Ósea en vez de controlarte, por ejemplo, ¿las pastillas hacían el efecto contrario no?

D: no notaba yo que tuviesen como unos efectos yo sabía que a la hora de estudiar el nivel académico me ayudaba porque tenía mejores resultados, estudiando lo mismo, haciendo lo mismo, tenía mejores resultados, pero fuera de eso yo creo que todo seguía igual, nada fue mal, excepto lo que te digo, lo de que, no sé si fue coincidencia que me daban esos ataques de que perdían los nervios, pero fuera de eso seguía todo normal y todo tranquilo.

L: Vale. ¿Y qué medidas se tomaron en tu caso, por ejemplo, fármacos, psicólogo, apoyo en el cole?

D: íbamos durante un tiempo fuimos a lo del doctor blanco este para ver cómo iba nuestro progreso y tomamos el medicamento que creo que se llamaba concerta y el omega 3 para como si por el tema del apetito

L: no a psicólogos, ni apoyo en el instituto.

D: En el instituto sí que no de cogernos a lo mejor como se hacen en otros colegios que te llevan, que tal, cómo estás, yo creo que eso no, simplemente ellos sabían que nosotros necesitábamos que nos lo explicase de otra forma o más ayuda y ellos ya, simplemente el que se te acerquen, te pregunten, lo entienden, no qué, o cómo estás, yo creo que ya tú te das cuenta de que ellos están atentos y ya te ayudan también al hecho de llevar mejor las cosas. No creo que haga falta el sacarte de clase y llevarte...

L: Tú realmente viste un apoyo en el instituto. Vale, genial. ¿Y tienes la sensación de que el TDAH afectó a tu autoestima?

D: No, a mi autoestima, la verdad que no. Yo creo que lo único que me afectó es el hecho de que me costase más, a lo mejor a veces sí el pensar por qué a mí me cuesta más que a los demás, pero nunca de pasarlo mal, mal de verdad, evidentemente como todas las personas hay días buenos y días malos, a veces piensas porque me cuesta, pero nada de...

L: no ves que esté vinculado

D: a ver depende de la persona, hay personas que más tienen más porcentaje de TDAH o TDA les cuesta más y a lo mejor se sienten un porque les cuesta sí que a lo mejor se sienten más como que no entienden por qué a ellos les cuesta más que otra persona yo creo que el porcentaje que tengo yo no es muy alto no es muy notorio, ósea, académicamente sí, pero fuera de eso yo creo que no dirías que tengo TDAH, soy una persona inquieta y ya está y yo creo que no.

L: Y eso en tu autoestima, pero ¿en tu bienestar afectó?

D: Por lo general es que yo creo que no. O sea, sí que lo que te digo, hay días que a lo mejor piensas, porque a mí me cuesta más, o porque yo tengo esto y otras personas no, pero no creo que sea algo que a mí me haya afectado como para estar mal.

L: Y ¿escuchabas música en esa época? Imagina, ponte 13, 14 años, 12.

D: Yo creo que lo que más me variaba era el jugar a videojuegos. No tanto usar música. Yo creo que de aquellas cuando escuchaba a Pablo Londra...

L: Vale, pues entonces sí que escuchabas música en ese momento.

D: Creo que sí, era uno de los artistas que escuchaba, o del que tengo recuerdo, porque no tengo recuerdo de ningún otro.

L: Claro, ahí fue hace tiempo. ¿Y por qué escuchabas música? ¿Con qué finalidad?

D: Me gustaba el estilo que en este caso tenía el artista, las letras que escribía y cómo me hacía sentir. A lo mejor en algunas canciones me sentía más identificado que en otras.

L: O sea, ¿piensas que afectó en tu bienestar entonces?

D: Yo creo que sí, a todas las personas que escuchan música, yo creo que es por algo, sea directo o indirecto, yo creo que tiene una finalidad escuchar música, o sea, relajarte porque te gusta, te da felicidad por algo, yo creo que sí.

L: O sea, ¿puedes decir que afectó a tu bienestar?

D: Sí.

L: Muy bien. ¿Y que tuvo un papel terapéutico, podrías decir?

D: ¿Un qué?

L: Un papel terapéutico, o sea, que era como la terapia. Por ejemplo, estás mal, te pones una canción y ya estás mejor. O estás feliz y te pones una canción.

D: Yo creo que los días que estaba mal, la verdad es que intentaba más jugar a los videojuegos. Era como desconectar a lo mejor de lo que tenía que hacer o de lo que estaba pensando. Me distraía yo creo que de hecho había canciones depende, como todo el mundo algunas si las escuchas ya te ponen peor y yo creo que la música en ese caso no me evadía como tú preguntas.

L: ¿y la música influye en la forma de relacionarte con los demás? ¿y si es así? ¿cómo? pues no lo sé no sabrías decirlo ¿Y si es así? ¿Cómo?

D: Pues no lo sé, la verdad.

L: ¿No sabrías decirlo?

D: No sabría decirte.

L: Por ejemplo, en algún evento, ¿crees que te ha ayudado la música?

D: Es que, de aquella, la verdad que salíamos poco. Bueno, como bien sabes, entonces no sabría decirte, la verdad.

L: Vale, ¿y cómo describirías el papel de la música, de la asignatura, en etapa

D: una mierda si pudiera especificar más que hace porque yo me acuerdo es que yo creo que ya el tema de la flautita ya no se daba porque eso era en el colegio pero nos enseñaban los ritmos el compás o sea es como que estaba muy yo creo que está muy antiguo el tema de la asignatura de música realmente no te enseñan o no te aportan nada a día de hoy que si realmente quieres ser músico o algo del estilo que sí que por ejemplo yo me acuerdo que en el

pino manso nos enseñaban en los el compás o el ritmo de las canciones que a día de hoy si no quieres ser músico o algo del estilo no sé realmente para qué te va a servir yo creo que deberían enfocarlo de otra manera para pues como como tú dices, ayudar o... no sé.

L: ¿Entonces afectó tu bienestar la música, ya fuera positiva o negativamente? De alguna forma,

D: hombre, yo creo que sí.

L: Digo la asignatura.

D: Sí, sí, yo creo que sí.

L: ¿Y positiva o negativamente?

D: La asignatura, a ver, me parecía una mierda, pero me lo pasaba bien, en clase. Yo me acuerdo de que con los compañeros, aun teniendo que hacer estas actividades que nos mandaba la profesora, me acuerdo de que yo me lo pasaba bien con ellos, pero sí que es una asignatura que no acabé de entender muy bien qué finalidad tiene.

L: Vale, y esta pregunta me parece bastante interesante, ¿qué le aconsejarías a un niño o niña que tiene 12 o 14 años que le diagnostican TDAH?

D: Pues lo primero que yo creo que no se agobie, que a lo mejor si le cuesta más no pasa nada, hay cosas que le cuesta más, otras que le cuesta menos, que lo intente llevar de la mejor forma posible y que siempre que necesite ayuda que lo pida, que no va a pasar nada, ni es raro ni nada, que está todo bien.

L: ¿Y le aconsejarías por ejemplo a este niño la música como una herramienta?

D: Yo creo que no solo la música, pero que busque una vía de escape, ya sea un deporte, algo que le guste mucho hacer. Que intente, pues, cuando no esté bien, que haga lo que realmente le gusta. Pues eso, si es escuchar música, que escuche música, si es tocar el piano, que toque el piano. Si es ir a andar en bicicleta, que vaya a andar en bicicleta. Que intente distraerse en esos momentos que se agobian.

L: Vale, pues muchas gracias.

D: De nada.

Entrevista número 2 Manuel:

L: Pues como ya te dije Manuel, voy a hacerte una serie de preguntas. Si en algún momento estás incómodo, me dices que pase. Y eso, tú abiertamente respóndeme lo más desarrollado posible, ¿vale?

M: Vale.

L: Empezamos. ¿En algún momento sentiste que tener TDAH te hacía menos capaz que tus compañeros?

M: No.

L: ¿Y por qué? ¿Por qué no?

M: Porque tus cualidades son, tienes las tuyas, aunque tengas ese problema, no te impide ser cualificado para estudiar. Tienes las mismas capacidades que el resto. L: Ajá. ¿Y creíste que no podías rendir igual que los demás por cómo funcionaba tu mente?

M: No. Te condiciona solamente, pero muy poco. Tampoco tanto.

L: Vale. Entonces, ¿por qué crees entonces que no? Entiendo que estás respondiendo que no.

M: Porque hay un montón de gente, personas con TDAH que llevan al mismo nivel que sus compañeros.

L: Que rinden igual, ¿no?

M: Sí, depende del grado que tengas tú. O sea, ser listo ya no tiene que ver con eso.

L: ¿No tiene que ver una cosa con otra?

M: No.

L: De acuerdo. ¿Y cómo te afectaron los comentarios o comparaciones sobre tu comportamiento y rendimiento?

M: Al principio, en primaria, mal. Después, ya lo fui aceptando.

L: Fuiste aceptando los comentarios o comparaciones que hacían, ¿no?

M: Sí. ¿Y crees que tuvo que ver con tu persona o por el hecho que tuvieras TDAH? Por el hecho de tener ese problema.

L: Vale. Lo digo porque, al igual que a ti, a todo el mundo le hacen comentarios de comparaciones. Incluso a mí misma. Lo digo porque, ¿tú qué crees que es? ¿Por tu persona o porque tenías TDAH?

M: Por TDAH. Sí.

L: ¿Y te dio miedo que los profesores o los compañeros pensaran que eras, entre comillas esto, ¿eh? ¿Menos inteligente por tener TDAH?

M: No.

L: Que pensarán, ¿eh? No que lo fueras. ¿Pensaste alguna vez que los profesores pensaban eso? ¿O tus compañeros?

M: A ver, puede ser. Pero no por TDAH en sí. O sea, puedes tener TDAH y ser muy listo igualmente. Solo que te juzgan, te juzgan por tener eso. Nada más.

L: O sea, ¿y por qué crees que se debe a eso? ¿Por qué crees que pensaban que eras menos inteligente por tener TDAH?

M: Porque la gente asocia enfermedad con algún problema que tengas con que eres tonto, vamos. Y no es así.

L: Vale. ¿Y alguna vez tuviste que esforzarte más para demostrar que podías con los mismos retos que los demás?

M: Sí.

L: ¿Y por qué tuviste que hacerlo?

M: Porque, debido a mi mala concentración, que te cuesta el doble.

L: ¿Te cuesta el doble hacer las cosas? ¿Y cómo tuviste que esforzarte? Por ejemplo, ponme algún ejemplo.

M: Con la medicación, que te centras más, y poniendo más ganas que el resto.

L: Vale, entiendo que más tiempo, ¿no? Por ejemplo.

M: Más tiempo, sí.

L: Y, por ejemplo, en el ámbito del cole. ¿Evitaste participar en clase por miedo a equivocarte?

M: Sí.

L: Sí, ¿no? Sí, perdón, sigue.

M: Nada, te aterra, te da miedo responder para no fallar.

L: Ya, entiendo. Bueno, a mí me pasó lo mismo. ¿Pero tú crees que tuvo que ver con tu TDAH? Ese miedo.

M: No, no.

L: ¿Y con qué crees que tuvo que ver?

M: A ver, con el TDAH, no es que no tenga nada que ver. No te da miedo por tener TDAH, te da miedo para no fallar. No quieres fallar y ya no respondes.

L: Sí, pero digo, ¿tú crees que ese miedo que te provocaba tenía que ver con el TDAH? Porque te veías menos capaz

M: No, no. Por menos capaz, no.

L: Vale. ¿Y crees que alguna vez te sentiste frustrado contigo mismo por no poder controlar ciertos impulsos o distracciones?

M: Claro.

L: ¿Y por qué?

M: Porque los impulsos te dan y es incontrolable y después te arrepientes al hacerlos.

L: O sea, que te frustraste por no poder controlarte muchas veces, ¿no?

M: Sí.

L: ¿Me puedes poner un ejemplo de alguna vez que te pasara eso y que te frustraras?

M: De pegarle a alguien, por ejemplo. Te da un impulso, él te toca los huevos, tú le pegas y después te arrepientes porque te da ese impulso.

L: Entiendo, y ¿y cambió tu autoestima? ¿Crees que cambió tu autoestima cuando pasaste la ESO y te diste cuenta de que probablemente tus dificultades se notaban más?

M: No, cambiarlo cambió. Solo que vas madurando con la edad y sabes llevarlo mejor.

L: O sea, ¿crees que no cambió tu autoestima cuando pasaste la ESO?

M: No.

L: ¿Y crees que tus dificultades se notaban más? De, por ejemplo, de atención.

M: No. ¿Seguías en la misma línea?

L: Sí.

L: Y bueno, esta pregunta es interesante y quizás es un poco “fuerte” incluso.

M: A ver...

L: ¿Tuviste momentos en los que deseaste no tener TDAH para sentirte, entre comillas, normal?

M: No, no. Yo lo llevo orgulloso, no tengo problema.

L: O sea, tú lo llevas bien.

M: Sí.

L: Vale. ¿Y crees que la inseguridad influyó en tu motivación para aprender o en tu forma de estar en clase?

M: No, no.

L: ¿Qué hubieras cambiado para tu motivación a la hora de estar en clase?

M: Nada, si fuera más pequeño. Es que siendo pequeño te afecta más. Pero cuando vas madurando ya te da igual. Lo tienes, te tocó y lo llevas bien.

L: Vale. ¿Y cómo viviste los cambios en tus relaciones sociales cuando empezaste la ESO? O sea, de pasar a primaria la ESO, sexto, primero de la ESO. ¿Cómo viviste los cambios en las relaciones sociales?

M: Perdí muchos amigos debido a este problema, porque me daban impulsos y tal. O dejaban hablarles o me dejaban hablar a mí por este problema.

L: ¿Y por qué? ¿Puedes especificar un poco más?

M: Porque tú al tener TDAH te dan impulsos muy grandes. Igual se te va la cabeza y si no controlas le pegas a alguien o le dices algo que no quieres decir y después te arrepientes.

L: Ah, ya, claro. Entonces crees que te costó mantener durante ese cambio las amistades, ¿no?

M: Sí.

L: O sea, ¿dirías que de primaria la ESO fue creciendo más esos impulsos?

M: Sí, digamos de primaria hasta segundo de ESO, más o menos. Después ya lo llevé bueno, ya lo llevé bien.

L: ¿Y hacer nuevas amistades? Me dices que mantener no, pero ¿hacer nuevas amistades te costó?

M: No.

L: ¿Y por qué?

M: No, porque fui rotando siempre de amigos.

L: Yo te pregunto más en términos generales. Entonces, ¿hacer nuevas amistades te fue bien, pero por qué?

M: Porque me influyó, o sea...

L: Sí, pero ahora no estamos hablando del TDAH, ahora estamos hablando en general de ti.

M: No, ¿a qué te refieres?

L: Digo, me dices que hacer nuevas amistades realmente no te costó, ¿no?

M: No.

L: ¿Pero por qué no te costó? ¿Por cómo eres tú?

M: Porque soy social.

L: Porque eres una persona social. Sí. ¿Y alguna vez te sentiste juzgado o incomprendido por tus compañeros?

M: No.

L: ¿Y a qué crees que se debió que no te sintieras juzgado o incomprendido?

M: A mi sociabilidad. No se notaba tanto que tenía un problema.

L: Dijiste que al ser sociable tú, que no te sentiste juzgado.

M: No.

L: Vale. ¿Pero por qué? ¿Por ser sociable y qué más?

M: Por ser sociable. Y ya

L: ¿No quieres decir nada más?

M: No.

L: Vale. ¿Y crees que hubo momentos en los que evitaste ciertas situaciones sociales por miedo o incomodidad? Te pongo un ejemplo.

M: Sí

L: ¿Sí?

M: Sí.

L: ¿Me podrías poner un ejemplo?

M: Momentos muy tensos. Para que no me tengas a los impulsos no me voy a meterme.

L: ¿Puedes especificar un poco más?

M: Yo qué sé. Si hay una pelea no meterme yo.

L: Sí, pero no tiene que ser... No me refiero en ciertas situaciones sociales violentas, sino por ejemplo... Te pongo un ejemplo mío, Voy a... prefería no ir al... cuando estaba en el instituto. Prefería no ir al patio tan temprano e irme a comer un bocadillo porque prefería no estar con gente que no conocía porque no me apetecía estar con esa gente, porque me sentía incómoda. ¿Tú alguna vez te sentiste así?

M: No. Incómodo nunca.

L: Vale. ¿Y qué impacto tuvo el TDAH en tu forma de relacionarte con los demás en esa etapa?

M: Yo creo que incluso mejor tener TDAH.

L: ¿Por qué? Porque ese impulso puede ser malo o puede ser bueno. Puede ser un impulso para hablar a la gente, a sociabilizar más.

L: Vale. O sea, ¿realmente bueno y malo? Tenerlo.

M: Tiene sus dos partes.

L: Ya. No, me sorprende porque coincide... o sea, entiendo lo que estás diciendo. Tiene sentido. Al ser impulsivo te viene para... o sea, te compensa positivamente porque eres capaz de hablar a una persona que no conoces, pero también negativamente porque igual le dices alguna barbaridad a alguien.

M: Ahí está. Por ahí va la cosa.

L: Ya, te entiendo. ¿Y en este momento solías recurrir a la música como forma de refugio o apoyo emocional?

M: Sí. Me gusta mucho la música.

L: O sea, la ves como un espacio... de confort, de refugio, de apoyo, ¿no?

M: Sí. Como una forma de desahogo.

L: ¿Y hubo canciones o estilos musicales que te ayudaban a sentirte mejor contigo mismo?

M: No, no, me gusta toda la música. O sea, no tengo un estilo propio.

L: ¿Y no habría un estilo que dijeras, este pues me gusta más?

M: No.

L: ¿O alguna canción? Una canción que digas, esta canción me hace estar muy bien.

M: No, no, no.

L: ¿No?

M: De distintos, no hay una en concreto.

L: Vale. ¿Y la música te ayudaba a concentrarte o a calmarte cuando estabas alterado?

M: No, no recurría a la música hasta la etapa de finales de la ESO. Antes no escuchaba casi música.

L: Vale. ¿Y a finales de la ESO te ayudaba a concentrarte o a calmarte?

M: Sí.

L: ¿A cuál de las dos más? ¿A concentrarte o a calmarte?

M: A calmarme, a concentrarme, no

L: O sea, la música no te ayudaba a concentrarte.

M: No.

L: ¿Y a calmarte, hay algún estilo en concreto que te calmara?

M: No, la música en general.

L: ¿Ya te podían poner rock, pop o trap que te daba igual?

M: Sí.

L: Vale. ¿Y participaste en actividades musicales en clase o fuera de ella que te hicieran sentir bien?

M: Que, si participé, sí. Me hicieran sentir bien, no sé. Es que no me acuerdo tampoco mucho.

L: Vale. ¿no te acuerdas ni un poco de alguna actividad que hicieras en clase que dijeras la verdad que qué guay esta actividad? Me lo estoy pasando genial.

M: Nada. En música, no. Tocar el do re mi fa sol y poco más.

L: Vale. ¿Y recuerdas si la música formó parte de tu rutina en casa o en el aula?

M: En casa, sí. En el aula, no.

L: ¿Y en casa?

M: En casa, sí, porque yo escucho música prácticamente a todas horas.

L: Entonces, en ese momento también formaba parte de tu rutina, ¿no?

L: Sí. Siempre estabas escuchando música.

M: Sí.

L: ¿Y crees que si la música no estuviera... Bueno, vamos a hablar de... ¿Sabes qué es el efecto mariposa?

M: No.

L: Pues es como un pequeño detalle cómo afectaría en tu vida. Imagínate si no hubiera música en ese momento. ¿Tú crees que repercutiría en ti?

M: Sí.

L: ¿Y por qué?

M: No sé, la música es por arte, no sé. Me gusta escuchar música.

L: Te hace sentir bien, ¿no?

M: Sí.

L: Entonces, quizás, ¿qué quieres decir que sin ella qué hubiera pasado?

M: Que no hubieras estado tan cómodo, quizás. Ah, pues sí, es que no sé cómo explicarlo, también.

L: Bueno, explícalo con tus palabras, que te entienda yo, que sé por dónde vas a ir.

M: A ver, para mí la música es como expresarse la gente, pero en letras y con una base. Pues para mí es como si la gente hablara. Entonces, si no estuviera, realmente sí que repercutiría.

L: Sí. Vale. Y una preguntita. ¿Qué emociones dirías que te costaba gestionar más? Que dices, esta emoción...

M: yo... La ira. La ira.

L: ¿Y alguna más?

M: La ira, sobre todo. Mucho.

L: ¿Y por qué la ira? ¿Por qué te costaba gestionarla y decir, uf, no puedo controlarme?

M: Porque tenía impulsos muy, muy, muy fuertes. Y la inquietud también. Me costaba mucho estar sentado en una silla. Uy, me pasa ahora.

L: Sí pasa, ya.

M: Sí, sí, sí.

L: Y era imposible gestionarlo, ¿no?

M: Sí. O sea, antes era mucho más, me costaba muchísimo más gestionar la ira.

L: Ajá. ¿Y alguna vez tuviste momentos de frustración o que te resultara que tuvieras un malestar que tuviera que ver con tu rendimiento escolar? Con las notas, con alguna asignatura.

M: Sí, claro.

L: ¿Alguna asignatura en concreto?

M: Todas. Todas.

L: O sea, tuviste momentos de frustración, ¿no?

M: Sí.

L: ¿Me puedes explicar alguno que recuerdes que digas, uf, la verdad que esto lo pasé, pues estuve mal? Dije, jo, vaya mierda.

M: A la hora de los exámenes me costaba un montón.

L: ¿Te costaba un montón el qué? Ponerte a estudiar, hacerlo...

M: Estudiar, estudiar. Sobre todo, los exámenes que llevaban números. Me daba muy complicado.

L: ¿Te hacía estar mal, ¿no?

M: Sí. ¿Y te resultaba difícil explicar cómo te sentías en clase o en casa?

M: No. No, era muy abierto. Hablé siempre todavía.

L: O sea, siempre explicaste cómo te sentías en clase, ¿no?

M: Sí. Siempre demostré cómo me sentía.

L: ¿Y en casa?

M: Y en casa también.

L: O sea, no tuviste ningún problema en explicar cómo te sentías.

M: No.

L: ¿Y qué estrategias usabas? Sí, las había, claro. Para calmarte o recuperar el control emocional.

M: ¿Cómo estrategias? Sí, por ejemplo, yo cuando me enfado necesito respirar un poco, estar yo sola y contar hasta diez. Y luego ya pues actúo. ¿Tú qué estrategias usabas para calmarte cuando estabas así? Por ejemplo, cuando te entrabas en ira, ¿qué hacías? Que dijeras, vale, esto me puede ayudar a calmarme.

M: No, estar solo. Estar solo me calma.

L: ¿Estar solo? ¿Algo más?

M: No.

L: O hablar con alguien, o escuchar música, o hacer deporte. ¿No hay algo que dijeras, yo sí hacía esto me calmaba?

M: Jugar a Play, lo que sea. Hacer deporte.

L: ¿Hacer deporte? Vale. ¿Y recuerdas si la música te ayudaba a regular tus emociones durante esos momentos más complicados? Por ejemplo, cuando estabas así, imagina, tenías un mal día. Y estabas emocionalmente mal, recurrías a la música.

M: Ahora más, sí. Ahora sí, antes no. Antes no tanto,

L: ¿y por qué?

M: Porque no, se me daba por música.

L: ¿Por qué se te daba?

M: O sea, ahora empecé a escuchar más música. En la etapa de empezar la ESO no escuchaba tanto. No hacía eso.

L: Vale, sin más, ¿no? O sea, no había algo en concreto.

M: No.

L: ¿Y qué papel crees que tuvo tu familia en el proceso de cambio de la ESO? Puedes ir, si quieres puedes desglosar. Es decir, primero hablar de papá, de mamá, de nosotras, de los abuelos. ¿Qué papel tuvo cada uno en el proceso del cambio de la ESO? ¿Fue un apoyo? ¿Fue un incordio?

M: Un apoyo. Un apoyo.

L: O sea, ¿te sentiste comprendido por tu familia?

M: Sí.

L: ¿No hubo algún momento que dijeras, pues me gustaría que me entendieran más en este sentido?

M: No.

L: Vale. ¿Y hablabas con tu familia sobre cómo te afectaba el TDAH en el colegio?

M: Sí, claro. Tenía a mis psicólogos y mis padres para ayudar a entender lo que me pasaba.

L: Vale, ¿y por ejemplo cómo les explicabas cuando tenías alguna frustración? ¿Cómo les explicabas? Si recuerdas algún momento que lo hicieras.

M: Nada, ellos ya sabían qué me pasaba, me llevaban a un psicólogo y yo les decía qué problema tenía.

L: O sea, ya sobreentendían lo que te pasaba, ¿no?

M: Sí, y ellos me asesoran ya de qué hacer.

L: Muy bien. ¿Y hubo algún miembro de tu familia que usara la música contigo para ayudarte?

M: No.

L: ¿No hubo ninguno que dijeras, utiliza para ayudarme en la música, ¿no?

M: No. Vale.

L: ¿Y crees que tu familia entendía tus necesidades emocionales en ese momento? ¿Crees que te entendían cómo estabas emocionalmente?

M: Sí.

L: ¿Y por qué? ¿Por qué crees que tu familia entendía eso?

M: ¿Eso? Porque yo se lo explicaba.

L: Porque tú se lo explicabas, entonces te entendían, ¿no?

M: Sí.

L: Vale, genial, Manu. Ya estaría.

Entrevista número 2 Ángel:

L: Hola, hola, probando, probando. Bueno, te repito de nuevo que tú firmaste un consentimiento con el que aparezca tu nombre en mi trabajo y que vas a ser totalmente sincero cuando te realice las siguientes preguntas, Y, bueno, por parte ya personal, espero que te sientas cómodo y espero que las preguntas no sean hirientes. Si son así, si te sientes incómodo, dices, oye, no me apetece contestar esto, que es totalmente respetable porque hay algunas que quizás, pues, no sean de tu agrado, ya sea por tu persona, por tu personalidad o

porque va justo a pincharle la llaga, ¿vale? Entonces, empezamos la entrevista número dos y última, ¿vale?

A: Genial

L: Vale, Ángel, bueno, según, como te comenté antes, las entrevistas que hice con tu hermano, mi hermano y tú pude ver ciertas similitudes, entonces voy a hacerte una serie de preguntas que considero que son relevantes. Entonces, ¿me podrías decir si en algún momento tener TDAH creíste que tú podías ser menos capaz que tus compañeros?

A: O sea, nunca creí como que fuera incapaz de hacer nada de lo que hice hasta el día de hoy, simplemente sabía que tenía, no me gustaba llamarlo condición, pero tenía algo que tenía que intentar esforzarme un poco más que el resto porque en mi caso, por ejemplo, me costaba muchísimo ponerme, o sea, intentar enfocarme en algo. Sí es verdad que una vez que me enfocaba y me entretenía, o sea, me gustaba el tema, ahí sí que es verdad que dejaba de costarme y hasta era capaz de enfocarme o hasta hacerlo mucho más tiempo que otras personas. Pero si no me gustaba el tema, de lo que tuviera que estudiar o hacer, sí es verdad que tenía que poner un poco más de ganas en mi parte, pero de ahí a, creer que no iba a ser capaz o que iba a ser menos que el resto no.

L: Vale. O sea, ¿realmente si pudieras responder con un monosílabo a esa cuestión, dirías que sí o que no?

Ángel: Que no.

L: Vale. Y ahora, una pregunta que puede ser parecida pero no igual. ¿Creíste que podrías rendir igual que los demás por cómo funcionaba tu mente?

A: Sí, pues como sea, un poco refiriéndome a lo que te dije en la pregunta anterior, cuando de verdad me gustaba un tema, sentía que podía echarle muchas más horas y de mejor calidad que incluso las otras personas.

Entonces, yo creo que sí.

L: ¿Podrías decir que realmente el TDAH en el ámbito que más te afectó fue en el académico?

A: Sí, totalmente. O sea, a mí lo que más notaba era que me costaba un montón ponerme a estudiar, lo que es el centrarse, independientemente de que luego retuviera mejor o peor, no

tenía que estar tantas horas o tanto tiempo parado para que de verdad ponerme a estudiar, pues ahí sí que lo noté un montón.

L: Vale. Pues mira, hablando con gente diagnosticada, realmente muchas veces se sintieron comparaciones en el aula o comparaciones en casa o con amigos por su comportamiento y rendimiento. ¿Cómo te afectaron a ti estas comparaciones?

A: A mí, pues sinceramente, sin más. Si hubo alguna vez algún comentario o así de lo mítico que, por tener el TDAH, que no vas a poder o así, pero sinceramente, en lo personal, a mí nunca me afectó de manera negativa, ya que, a lo mejor, yo lo sé, el resultado de mi vida me lo dirían, así como mofa, pues no sé, siete veces, siete veces al máximo. Era algo que simplemente no me afectó en nada. Simplemente me costaba más estudiar o lo que fuera, pero nada más.

L: Vale. ¿Y te dio miedo que los profesores o tus compañeros pensarán que eras, entre comillas, menos inteligente por tener TDAH?

A: No, no, porque en mi caso, como no era solo el TDA, era el TDAH, que es el trastorno de atención con hiperactividad. Yo, si soy una persona hiperactiva, siempre lo sentí como algo bueno, porque sentía que podía hacer muchas demás cosas mucho más tiempo que el resto de gente normal. Entonces, como a mí nunca lo sentí en nada malo, ni simplemente lo que es el tema estudiar, pues tenía que aplicarme un poco más. Pero por el resto, yo me sentí incluso mucho mejor que el resto de las personas, ¿sabes?

L: Veo que lo estás enfocando mucho el tema académico, ¿no?

A: Sí

L: Realmente, ¿nunca pensaste que un amigo o algún familiar tuyo pensara que eras menos inteligente por tener TDH? ¿Nunca lo pensaste?

A: No, porque mi relación de amistad, tanto con amigos dentro de la escuela, fuera de la escuela y con mi familia, nunca cambió. Fui la misma persona, Pero por el resto, siempre fui igual y cuando me diagnosticaron y antes de diagnosticarme, nunca cambié ni mi forma de ser ni nada. Siempre fue todo igual, solo que a nivel estudio me gustaba más.

L: Sí, pero no lo digo por tu diagnóstico, digo porque conlleva tu diagnóstico.

Realmente, antes del TDAH tú eras igual, lo que pasa es que te dijeron que tienes TDAH. Yo te digo por cómo eras tú, por ese TDAH, aunque te lo diagnosticaran o no. No por el diagnóstico, sino por cómo eras tú.

A: Yo estoy diciendo igual. No estoy entendiendo la pregunta.

L: A ver, no te preocupes. Lo que te digo es que yo veo que tú lo que estás respondiendo es antes del diagnóstico y después del diagnóstico. Yo no te digo antes y después del diagnóstico, te digo tú como persona en general, sin tener que ver el diagnóstico ¿Te sentiste menos inteligente por tu condición?

A: No, no. Yo nunca me sentí menos inteligente ni sentí que las demás personas...

L: Pensaran eso de ti.

A: Claro.

L: Vale, perfecto. Y bueno, esta pregunta creo que ya la respondiste, pero bueno, me gustaría que la volvieras a responder. ¿Tuviste que esforzarte más para demostrar que podías con los mismos retos que los demás? ¿Y por qué?

A: Sí, sí. En algunas cosas sí lo noté, como ya viene yo diciendo a nivel estudios, creo que sí. Pero, por ejemplo, a nivel físico, como podías hacer una educación física cuando éramos pequeños, pues no sentía que fuera una carga, entre comillas. Simplemente, pues, había unas cosas que sentía que se me eran más difíciles y otras que me beneficiaban.

L: Vale. ¿Y evitaste participar en clase, por ejemplo, por miedo a equivocarte? Sí, pero eso muchas veces, pero eso ya no sé si tiene que ver con el TDAH. Porque yo soy una persona tímida de primeras, y pues decir algo en clase y que todo el mundo te mira y se ría, pues no me gustaba. Entonces, muchas veces sí que no participaba, lo que fuera. Pero ya no sé si era por el TDAH o por mi personalidad.

L: Claro, es que la siguiente pregunta era, ¿crees que tuvo que ver tu TDAH?

A: Pues, puede ser. O sea, sinceramente no lo sé. Porque, como ya te dije, yo soy una persona tímida de primeras, y con el tiempo cojo confianza y luego me suelto. (Pero no sé si tiene que ver con el TDAH o no.

L: No podrías decirlo.

A: No.

L: ¿Y te sentiste frustrado contigo mismo por no poder controlar ciertos impulsos o distracciones? Si alguna vez los tuviste, ¿te sentiste eso? ¿Frustrado? ¿Por qué no puedo controlarme? ¿Por qué no puedo parar?

A: A ver, no, realmente no. Simplemente lo hacía. Por ejemplo, si estaba estudiando y no era capaz de estar sentado, no sé, 15 minutos, no me autocastigaba diciendo, (tío, si estás sentado, no sé qué, ¿por qué no es capaz? Simplemente necesitaba levantarme, pues me levantaba. No me automachacaba en ese sentido. Simplemente dejaba fluir, y si me apetecía o no me apetecía, pues sería por algo. No me autocastigaba o automachacaba diciéndome qué, porque tenía que estar levantado si tenía que estar estudiando. Simplemente, pues no lo pensé nunca.

L: ¿Y en clase nunca tuviste la sensación de estar frustrado porque querías moverte o querías...? ¿Tenías algún impulso?

A: Impulso como tal, no. Yo simplemente, pues supongo que un poco más que el resto, pues me apetecía que acabara la clase para ir a donde sea. O yo qué sé, por ejemplo, yo que soy aquí, a por cualquier cosa fuera de clase, ser profesor, por eso voy a decir, si quería ir a algún puesto, yo siempre decía que quería ir yo, pues para despejar un poco, para levantarme y poder ir por ahí. Pero el impulso como tal, no. Simplemente yo siempre tenía ganas de que acabara la clase, pues para estar haciendo otra cosa.

L: Vale, genial. Y una pregunta. Además, esta pregunta es interesante porque tú al final cambiaste de centro. Cuando pasaste a la ESO, ¿crees que cambió tu autoestima? Hablo a nivel general.

A: La autoestima... A ver, es diferente, o sea, realmente es un cambio que pasa si estás con gente que llevas desde los dos años y te enfrentas como a un nuevo mundo, a gente que no conoces y que supuestamente, pues en este caso era la gente más conocida del pueblo y es como un súper más guay. Es como que, si te critican o cualquier cosa, ¿sabes? A mí evidentemente me iba a afectar a lo mejor un poco más, pero porque tenía mucho menos confianza entre colegas. Normalmente si te dicen algo y no estás de acuerdo, pues pasas de él, ¿sabes? Pero con gente nueva y que supuestamente son gente súper conocida del pueblo y tal. Entonces, sí, ahí creo que mi faceta es ser un poco más tímido de primeras. Si yo entré más en juego en plan, no siempre bajo la autoestima porque ya sabía, sabiendo lo que valía y así, pues ya era mucho más tímido o tenía más miedo de exponerme a críticas lejanas.

L: ¿Y crees que tuvo que ver tu TDAH?

A: Pues, eso no sabría que decirte, porque como te dije antes, no sé si mi TDAH o mi persona, mi forma, o sea, mi personalidad.

L: ¿Qué dirías más honestamente, que sí o que no? Aunque no lo tengas claro, no podrías poner la mano en el fuego.

A: Diría que no, que no, que no tiene que ver, que no lo sé claro.

L: Vale. ¿Y pensaste que al pasar a la ESO tus dificultades fueron a más?

A: No, no. De hecho, de primeras, o sea, como te dije, que era gente que no me quería exponer así. No, no dijimos lo de TDAH, pero no por nada, simplemente porque, joder, que no es objeto de burla, pero yo qué sé. A mí hay algo que no me gusta, que es que lleva la palabra trastorno delante, entonces la gente ya piensa que es subnormal por tener eso, cuando en realidad no. Entonces simplemente no lo dijimos, pero a nivel académico muy bien. De hecho, no sé, yo creo que me costaba más estudiar en el San Tomás y aquí lo llevaba mucho mejor.

L: O sea, en el centro anterior realmente estabas mejor. O sea, en el centro anterior estabas peor.

A: A ver, peor no, a nivel social pues tenía mis amigos de toda la vida. A nivel académico es muy diferente, porque la gente del público es mucho más pasota, con los profesores, incluso más faltona, entonces te permite muchas más cosas. Con tal de que vayas a clase, atiendas y hagas cuatro cursos, siempre te van a puntuar mucho mejor que en el concertado. Entonces, como en el público los profesores estaban juntos, a ver cada calidad, pues, sabes, te ha ayudado mucho. Si eras alguien normal, entre comías, si ibas a clase y hacías lo que te pedían, pues luego siempre te echaban mucho más la mano. Y en el concertado, como hemos visto, gente que iba a clases y estudiaba y tal, pues era a lo mejor un poco más estricto. Pero el resto...

L: Vale, estupendo. ¿Y en algún momento tuviste la sensación o el deseo de no tener TDAH para sentirte más, entre comillas, normal?

A: No, porque yo con el TDAH siempre me sentí igual o mejor, simplemente me costaba estudiar. Lo que me hubiera gustado es que no me costase estudiar o que me hubiera gustado estudiar. Porque si me hubiera gustado, pues sé que me hubiera podido enfocar mucho más tiempo del que ya lo hice. Pero no, como tal, no.

L: ¿Crees que pudo influir en tu motivación tu TDAH?

A: No. O sea, yo creo que no, porque como había dicho antes, cuando me hicieron los impulsos, como que me autocastigaba, pues no. Simplemente yo soy así y si lo hago sería por algo, entonces no me desmotivaba saber que tenía el TDAH. Yo intentaba hacer algo, me costaba más solo el estudiar, pero por el resto no. O sea, no creo que me desmotivara.

L: Vale. ¿Y cómo viviste los cambios en tus relaciones sociales al empezar la ESO? (¿Cómo fueron? Aparte de lo que me comentabas antes.

A: A cambio del instituto.

L: Sí, cuando empezaste la ESO, sí. No por el hecho del cambio, sino por la edad, todo en general. ¿Podrías resumir, más o menos, sensaciones tuyas, sabes?

A: Sí. A ver, yo creo que, hasta el segundo de la ESO, que fue cuando dejé el colegio y me llevaba toda la vida, normal, ns. Yo no creo que las relaciones cambiaran por tener de 12 a 11, o de 14 a 15. Entonces yo creo que en el colegio que estuve todavía, pues igual que siempre. Luego me dejé llevar con ellos, por lo que no nos veíamos, ni nada de esto. Y en el instituto no, pues las relaciones al principio eran tímido y no tenía muchas. Pero luego bien, normal. No creo que haya un cambio, simplemente por haber crecido. Ahora se han hecho más mayores.

L: Vale. ¿Y te costó mantener o hacer nuevas amistades durante ese tiempo?

A: Mantenerlas, sí, por falta de relación con los anteriores, pero. Nuevas, realmente nuevas. Hice pocas amistades, pero no porque me costara. Yo al principio, como dije antes, era una persona muy tímida, pero que luego si cojo confianza, pues no sé, me considero una persona graciosa y vacilona y que se tome de coña. Entonces, nuevas como tal, pues un poco al principio, pero luego realmente no me quedé con muchas amistades, porque la gente del instituto nuevo era un poco más diferente, cada uno viene de un sitio, pues es muy diferente a, por ejemplo, como en otro colegio que íbamos esos otros años, y creas que no, socioculturalmente creas de una manera mucho más pareja. Entonces, pues chocas con menos cosas o te llevas mejor normalmente. Y con el instituto, el público, como cada uno viene de un sitio diferente y te creas de una manera o de otra, pues en algunas cosas chocas. Entonces, yo creo que por eso tuve menos amistades. Llevarme guay con mucha gente, pero de amigos a amigos, yo creo que dos o tres en el instituto.

L: Vale, o sea, realmente hacer nuevas amistades no te costó, pero mantenerlas sí, pero tenía que ver con otra cosa que no tiene que ver nada con el TDAH.

A: Exacto

L: ¿Y te sentiste juzgado alguna vez o incomprendido por tus compañeros?

A: Bueno, porque no lo sabía, y por eso lo que te dije, porque no queríamos que fuera como burla o yo qué sé. Yo no sabía cómo iba a reaccionar la gente nueva, pero en general no, nunca me sentí así, la verdad.

L: Vale. ¿Y hubo momentos en los que evitaste ciertas situaciones sociales por miedo o incomodidad? No tiene que ser por el TDAH, quiero decir, por ejemplo, desde mi propia piel, yo sí que tuve momentos que evité ciertas situaciones por incomodidad o por miedo. ¿Tú las tuviste?

A: Que recuerde, no. Me refiero, quitando algo fácil de que te puedan hacer así, que puede que no te guste mucho, pues quitando eso, no. No creo que tuviera ninguna situación así, ni repetitiva, ni mucho menos.

L: No, digo si la evitaste, ciertas situaciones sociales. Te pongo un ejemplo, por ejemplo, yo evité ir hacia este grupo por miedo o inseguridad porque no había...

A: No, o sea, evitar como tal, no. Porque yo, por ejemplo, un buen ejemplo que tengo es que uno de los mejores chavales que me llevaba allí, pues empezó con las drogas y estas cosas, entonces no evité llevarme con él, porque yo no voy a cambiar por ti, o sea, contigo, por lo que tú hagas. Simplemente se pueden separar los caminos. Entonces, como tal de evitar de no, no me quiero llevar contigo por esto que haces, o por lo que sea. A mí no me pasó. O, no lo tuve que vivir.

L: Me refería más, imagínate. Porque, claro, realmente es un ejemplo de que ya metemos otras movidas, como las drogas. Yo me refiero a, imagínate, están en clase un grupo cuchicheando de ciertas cosas, por ejemplo. Me pongo un ejemplo. Y tampoco me llevo con esas personas, entonces, por miedo a que me digan, oye, ¿qué haces aquí? Pues evito ciertas situaciones. Evito ir allí. O evito salir de fiesta porque no quiero... Me siento incómodo porque tampoco tengo relación con esta persona. Eso es un ejemplo.

A: A ver, pues... En ese caso, no sé, supongo que con las personas que eran como las más guays del instituto. Pues tampoco, yo al ser nuevo, no me juntaba. Pues, o sea, no voy a ir de

primeras allí, porque van a decir, pero este chaval de que viene. Entonces, simplemente yo me dejaba salir. Para quien me apeteciera, pues, hablar, o lo que sea. Pues hablábamos. Pero no... Entonces, no sé. Nunca forcé ninguna relación, o la excluí, pero tampoco iba a ir, así como con confianza a hablar con gente si no creía que tuviera la suficiente confianza.

L: Ya. Entiendo, entiendo. Y ¿Qué impacto tuvo el TDAH en tu forma de relacionarte con los demás? Justo en esa etapa, digo. ¿Crees que tuvo algún impacto?

A: Claro. A mí siento que el TDAH solo me ha afectado a nivel... Académicos puede estudiar yo en mi casa, o atender en clase. De relaciones sociales yo creo que no me ha afectado nada, creo.

L: ¿Y solías entonces recurrir a la música como forma de refugio o apoyo?

A: En general, dejando de lado etiquetas. No sé si como forma de refugio... O un apoyo. Siempre me gustó escuchar música, para lo que fuera. Entonces, no sé si yo, intuitivamente y sin... O sea, de manera que yo mismo, no lo contrario, lo hacía por forma de inseguridad, o lo que sea. Simplemente a mí me gusta la música, y pues la utilizo para casi todo.

L: Vale. ¿Crees que hubo algún estilo o alguna canción que te ayudara a sentirte mejor contigo mismo? Y si puedes concretarme cuál, que me interesa esto. No sé. ¿Cuál y por qué? Que recuerdes, así si recuerdas.

A: A mí, no sé, no tengo ninguna en concreto. Sabes, que a mí simplemente sí me gustó el reggaetón, y cuando era más joven el electro y así. Pero no tengo ninguna en concreto. Sí, es verdad que me gusta alguna mucho, por ejemplo, que a veces son apóstoles. La banda es una de Spirit. Pero posiblemente me hace súper feliz esa canción, o alguna canción de esa banda. No sé si Home Run se llama o algo así.

L: Ah, pues no la conozco.

A: La pongo, pues no sé, porque me lleva a cuando era más pequeño, y simplemente me da muchísima felicidad.

L: Vale.

A: Pero no tengo de cuando era más joven, no hay ninguna así en concreto. Simplemente he tenido reggaetón, alguna de electro, pop.

L: Vale, pues me apunto para escucharla. ¿Y crees que te ayudaba la música a concentrarte o a calmarte cuando estabas así, alterado? Imagina, te estabas alterado, una situación alterada. ¿La música te ayudaba a concentrarte o a calmarte?

A: Yo en mi caso no la solía poner para estudiar, ni para esas cosas. Porque siento que, al ser muy despistado, si ponía música, pues me iba a ir por las ramas. Iba a empezar a cantar o a bailar o lo que sea. Es verdad que luego, por ejemplo, en clases de inglés, que iba a una academia, la profesora siempre nos ponía música. Porque decía que indirectamente tuviste esa costumbre, pues en este caso de inglés, ¿sabes? Y yo ahí nunca me despistaba. Pero en mi caso, en lo personal, nunca lo puse. Porque las veces que lo intenté o así, pues me voy a ir a las ramas. Me pongo a pensar en otras cosas y empiezo mi creatividad, pienso en muchas cosas. Pero lo tienes que hacer. Entonces yo no lo solía utilizar en casa para estudiar o así, que no me gustaba. Igual más que calmarme, distraerme. Pero no era como, oh, Dios, qué música tan bonita, me siento tal, así, así. Pues igual me ponía música y me ponía a pensar en otras cosas. Y que me distrajera de lo que realmente me podía estar afectando, ¿sabes?

L: ¿Y participaste en alguna actividad musical fuera de clase o así que te hicieron sentir guay, seguro?

A: Tocábamos en el instituto. Cada dos o tres de clase tocaba un instrumento. Eso no me hace sentir seguro, pero para mí estaba guay, ¿sabes?

L: Sí.

A: Tocar como toda la clase una canción juntos. No sé si tocaba el xilófono o algo así. Y para mí eso estaba guay porque era como todos intentando hacer una canción, ¿sabes? Y no me hace sentir seguro, no, pero me hacía gracia, me parecía divertido.

L: Vale. ¿Y recuerdas si la música formó parte de tu rutina en casa o en el aula durante este periodo? Placa, de estos 12 a 14 años esta parte.

A: Sí, sí. Para estar en casa, cuando jugaba a videojuegos, siempre con música. Para ducharme también, luego si iba al instituto andando así también. Sí, sí.

L: ¿Y tú crees que si no estuviera la música en ese momento cambiaría algo? Lo que llamamos esto efecto mariposa. ¿Crees que realmente cambiaría algo en tu vida si no hubiera la música en ese momento?

A: Seguramente sí, es que no tengo ni idea. Pero probablemente, no sé. Yo tengo muchos recuerdos de incluso cuando jugaba a la play con gente de Andalucía. Sí, y muchos van ligados a la música, estar cantando y cosas así. Entonces probablemente sí.

L: Ya, bueno, a todo el mundo, sinceramente. + Y ya hablando más de emociones y así, ¿qué emociones te costaba gestionar a ti más? Hay muchas emociones, ¿eh? Hay un abanico de emociones. ¿Cuáles dirías, esto me cuesta gestionarlo?

A: La impulsividad

L: ¿Y por qué te costaba?

A: No sé. me costaba y me cuesta.

L: ¿Y por qué te cuesta?

A: No sé. ¿Por qué soy una persona impulsiva? Eso es, por ejemplo, si me cabreo o cualquier cosa, pues me cuesta un montón. No sé por qué, pero me cuesta un montón autocontrolarme y no decir la primera burrada que se me ocurra. Yo no sé por qué, me cuesta, pero soy una persona impulsiva.

L: ¿Y podrías decir que no eres capaz de meditar en ese momento? O sea, te nubla y ya está.

A: A ver, no soy de estas personas que pierden la cabeza. Intento controlarme, pero me cuesta más que otras cosas. Otra emoción que, por ejemplo, no sé qué emoción es, ni nada, pero me afecta muchísimo lo que digan los demás. Bueno, lo que digan no, lo que me digan a mí o lo que piensen de mí.

L: ¿Más lo que piensen o lo que digan?

A: Lo que digan. Lo que piensen, como cuando piensan en ellos y yo no me entero, pues a mí me da igual. Esto va un poco de lado a lo que te decía de cuándo que, a mi instituto, con la gente guay, no sé de la gente, a mí desde mi clase, pues me vacilaban dos o tres delante de toda clase y yo me muero, ¿sabes?

L: Bueno, tú y todo el mundo.

A: Sí, pero, sí, eso. A mí hoy en día no tanto, me hace dar bastante más igual. Pero bueno, restos de esa emoción siempre quedan.

L: Ya. Y hablando del rendimiento escolar, ¿tuviste momentos de frustración o malestar que tuvieran que ver con el rendimiento escolar? Que dijeras que no puedo más con esto.

A: No. No porque, quitando que me costara ponerme a estudiar, no me gustaba ponerme a estudiar. Entonces yo siempre fui de las personas que hacerlo, dicen mis padres, mal tarde y a última hora. Entonces nunca tuve esa sensación de haberme matado a estudiar o a esforzarme muchísimo y no conseguirlo. Porque a veces si no lo conseguiera, ¿por qué no me aplicaba? Ya fuera por una cosa o por otra. Entonces, como las veces que sí me apliqué, sí lo conseguí. No tuve esa frustración de decir, sí que no puedo más, sí que no sé qué. Finalmente, no me oponía y las veces que fracasaba era porque no me oponía.

L: Sí, pero no digo con que haya un algo, o sea, que hayas conseguido algo. (Digo el hecho de ponerte que tuviera que ver algo con el rendimiento escolar y que tú te frustraras. Que tuvieras que hacer, por ejemplo, tengo que hacer estos deberes y que te frustraran hacerlos, por ejemplo.

A: Ah, sí, joder, siempre. A mí no me gustaba nada. O sea, todo lo que tuviera que ser estudiar y hacer deberes me frustraba. Incluso a veces me ponía triste pensar que tenía que estudiar y hacer deberes. Con el coñazo que me da esto y no me apetece nada ponerme aquí ahora no sé cuánto, ¿sabes? Entonces sí, en parte eso un poco sí. Y yo sí tenía una semana para hacer un examen, llegaba el día que tenía experiencia, bueno, con cinco días me da. Y así a medida que iban pasando los días, con tres días me da. Y nunca acababa estudiando porque me frustraba y yo no quería ponerme a estudiar.

L: Y te resultaba difícil explicar cómo te sentías en clase o en casa, en este sentido, o en cualquiera.

A: No, en casa yo sabía que no me gustaba estudiar y yo a mis compañeros le tengo que dar explicaciones.

L: O sea, tú en tu casa siempre fuiste capaz de expresar cómo te sentías con los estudios o con cualquier situación general.

A: A ver, siempre no. Cuando eres más gamberro dices que todo va bien y en realidad no estás estudiando una mierda. Y dices que todo va bien para no convertirte en una bronca. Pero supongo que eso lo hicimos todos. Pero yo nunca creo que tuviera problemas tan graves como para que tuviera que explicarme en casa y que me tuvieran que entender.

L: Vale, entiendo. O sea, tú realmente siempre tuviste facilidad porque creíste que nunca tuviste algún problema serio. ¿Y qué estrategias usabas y las había para calmarte y recuperar el control emocional? Por ejemplo, con lo que me hablabas antes de esa impulsividad. ¿Qué estrategias usabas? Qué decías que fuera como, Vale, esto puede que si hago esto me calme un poco y aguante.

A: Pues no sé. Hay gente que yo que separe. Por ejemplo, cuenta hasta el 10. Yo no cuento hasta el 10 porque yo llego al 2 y ya lo dije 7 veces. Simplemente, pues alguna vez intento callarme la boca. Simplemente no decir lo que tengo que decir o lo que creo en ese momento erróneamente que debo decir o debo hacer. Simplemente, no sé, intento pensar un poco qué pasaría si hago eso o si digo eso. Entonces alguna vez dices, mira, mejor estás quietecito porque va a ser peor todo

L: Y, por ejemplo, con lo otro que comentaste, que te costaba gestionar, por ejemplo, lo que dijeran los demás de ti. ¿Qué estrategias usas para calmarte si alguna persona dice algo de ti o crees que no utilizas estrategias? Que ahí sí que no puedes.

A: O sea, realmente me seguiría molestando, pero simplemente no me dejo hacer pequeño. Si a mí me dice algo y considero que te estás pasando de listo, pues no me callo. Te voy a decir cuatro cosas y te voy a poner a bailar. Antes, como era más tímido, pues me callaba, otorgaba, entre comillas, y ya está. (13:19) Ahora, como me digas cuatro cosas y no me guste, te voy a decir cuatro cosas.

L: O sea, ¿se puede decir que no lo gestionas bien eso?

A: No. Simplemente, si me da igual y si noto que es de vacile, me da igual. Si noto que va a modo hiriente, te voy a decir cuatro cosas.

L: Ya ¿Y recuerdas si la música te ayudaba a regular tus emociones durante esos momentos complicados? Por ejemplo... Bueno, dime. Perdón, perdón.

A: No se lo he de decirte porque considero que nunca tuve un problema, digamos, grande de pasar un mal momento de estudios o una depresión o una ruptura. Siempre fui una persona bastante feliz. No le di importancia a lo malo, porque siento que si le das importancia a lo malo. Atraes a lo malo. Entonces, no considero que tuviera momentos de estar súper mal que dije. O sea, que mi terapia no ha sido. Entonces, pues no podría decirte si me ayudó en momentos difíciles porque no considero que tuviera momentos tan difíciles.

L: Me alegra escuchar eso.

A: Gracias.

L: ¿Y qué papel tuvo tu familia en el proceso ese del cambio? Tu madre que hablaba con ella. ¿Podrías explicarme un poco qué papel tuvo ella? Bueno, tu padre y tu hermano, todos. Tu familia en general.

A: El papel que tuvo tu familia en ese momento. Siendo gemelos, siempre fuimos bastante cada uno por su lado. Y entonces, por ejemplo, con mi hermano. No es que no tuviera el apoyo, porque sí, sí, a algún nivel lo necesitará. Lo iba a tener.

Pero con mi hermano nunca me apoyé para esas cosas. Y con mis padres, pues siempre me apoyaron en todo. Y siempre que necesitaba algo estuvieron ahí. Pero no... Como ya dije, no creo que cambiara la ESO o... A cambiar el centro igual un poco más, sí. Pero cambiando la ESO, no creo que necesitará un apoyo extremadamente diferente al que ya necesitaba, por ejemplo, para primaria o esas cosas.

L: Vale. O sea, ¿crees que, aunque estuvieras en la preadolescencia y entrando en la adolescencia, no cambió mucho la cosa?

A: No. Bueno, supongo que con la edad... Yo no me doy cuenta, pero supongo que con la edad de Papo discutía más con ellos. Eso sí, porque él fuera más rebotado, más rebelde. Pero quitando eso, siempre me apoyaron en todo.

L: O sea, puedes decirme que siempre te sentiste acompañado y comprendido por tu familia, ¿no?

A: Sí, eso sí, totalmente.

L: Y con el tema del diagnóstico del TDAH, teniendo en cuenta esto también, ¿no?

A: También, también.

L: Siempre sentiste que te comprendían lo que te pasaba, ¿no?

A: Sí, sí. No, no, no. Nunca tuve esa sensación de... Es que no me entienden, no sé qué. Siempre me apoyaron. Mi madre dice, pues venga, vamos a aceptar. Siempre apoyamos.

L: Qué bien. ¿Y hablaste con tu familia sobre cómo te afectaba el TDAH en el cole? Por ejemplo, que te costaba más, por ejemplo, ponerte para un examen ¿Alguna vez dijiste, mira, quiero hablar de esto porque no... o no?

A: No me acuerdo de que fue justo el inicio de todo. Yo sé que a mi hermano le hicieron las pruebas. No sé si fuera porque habían oído mi madre hablar por el rendimiento, las notas así. Yo sé que a mi hermano le hicieron las pruebas. Salió que tenía TDAH. Y yo notaba que muchas de las cosas que le decían a mi hermano, que yo las sentía. Entonces yo le dije a mi madre que si podía hacer pruebas también. Mi madre al principio me dijo, pensó que iba a ser tontería de capricho como uno no tiene... ¿El otro también? Y me dijo, no digas tonterías, no sé qué. Y como le insistí, pues al final acabamos haciendo las pruebas. Y sí, tenía.

L: Y si en algún momento te afectó esto, ¿tú lo hablaste con tus padres? Dijiste, oye, es que...

A: A ver, mí, me juro, no lo tuve porque mis padres ya sabían lo que había. (Vivía con ellos y me veían día a día, tanto para estudiar como para lo que fuera. Sabían que si me ponía a estudiar me iba a levantar 15 veces, ya fuera para ir al baño. Me iban por un vaso de agua, por lo que fuera. Entonces nunca se lo tuve que explicar porque ya sabían lo que había, lo vivían con sus propios ojos. Entonces, no, nunca lo hablé de... Mira, me cuesta estudiar, porque era algo que ellos ya estaban sabiendo de antemano.

L: Ya entendían tus necesidades, vaya. Que necesitabas levantarte 15 veces y no pasaba nada.

A: Sí, sí.

L: Vale, genial. ¿Y hubo algún miembro de tu familia, por ejemplo, tu madre, no sé, me invento, eh, que usara la música contigo para ayudarte?

A: No, porque las veces que nos ayudó mi madre a estudiar era para preguntarnos. De mi familia, no. Pero como te dije antes, la profesora de inglés sí lo ponía porque ella decía que era para concentrarse y que era mejor. O sea, pero yo no sabía confirmarte si es verdad o no.

L: Vale. Entonces, ¿crees, para rematar ya esta entrevista, crees que tu familia entendía tus necesidades emocionales en ese momento, ¿no?

A: Sí, también.

L: Cada uno de ellos, incluso tu hermano, aunque no estuvierais tan apegados

A: Sí.

L: Perfecto. Pues muchas gracias, Ángel.

-Entrevista número 2 David:

Entrevista David 2:

L: No respondes y que tiene la libertad de echarte para atrás cuando quieras, ¿ok?

Comenzamos con la entrevista número 2 y última entrevista.

L: Quería preguntarte si en algún momento tú sentiste que, por tenerte TDAH, podrías ser menos capaz que tus compañeros.

D: No, sí es verdad que como que sentía la presión de que me costaba más, pero capaz, no, evidentemente tenía que esforzarme más y sí que notaba pues eso, como que la presión de tener que esforzarme más que a lo mejor me costaba un poco más que el resto, pero ser incapaz, no, en ningún momento

L: ¿Y rendir? ¿Creíste que no podías rendir igual que ellos? ¿Por cómo funcionaba tu mente o cómo te comportabas?

D: Pues lo pensé, pero no por decir, me cuesta, igual no soy capaz como ellos. Sino yo creo que inconscientemente al saber que tienes TDAH y que te dicen que te cuesta más. Sí que a lo mejor piensas el hecho de decir, pues igual no rindo como ellos, pero no por, antes de saberlo, no por mí mismo decir, igual no rindo igual que ellos. Yo de hecho notaba que me costaba, pero yo qué sé, pensaba que a lo mejor le costaba a cualquier otra persona

L: Claro, o sea, ¿crees que fue después de que te dijeron tienes TDAH?

D: Como que creció eso en ese sentido cuando más te condicionas, el hecho de decir, bueno, habrá gente que le condicione, que yo creo que es un poco lo que me pasó a mí otros que a lo mejor se entienden, les viene mejor el hecho de decir, vale, ya sé por qué me pasa esto, no es nada malo, entiendo que me cuesta más que los demás, pero no es nada malo, a mí sí que me hacía pensar el hecho de, porque a mí me cuesta más que los demás. Pero, o sea, no, ni lo pasé mal, ni me condicioné como para estar mal, pero sí que pensaba de vez en cuando porqué a mí me costaba más a lo mejor que a otras personas, o a veces incluso pensaba, a otras personas

que le costaba pensar para mí, no, esta persona tendrá TDAH como yo, o bueno, igual no le apetecía estudiar y era vago y ya

L: Qué interesante lo que estás diciendo

D: Bueno, vale

L: Y alguna vez hicieron alguna comparación, tuviste alguna comparación de, mira, esta persona que te compararan a ti ¿Cómo te afectan esos comentarios o comparaciones?

D: A ver, yo creo que estando en el instituto siempre hay los míticos comentarios, cuando sale esto sí que es verdad que al principio sale más. Después ya se va olvidando, pero no recuerdo que me hayan comparado con otra persona o con algo que me pudiese llegar a afectar, la verdad.

L: ¿Nunca?, o sea, te lo digo porque a mí, sin tener TDAH, me compararon, decir, mira a esta persona que está haciendo más, o mira a esta persona que lo está haciendo genial y tú, tal, ¿sabes?

D: Bueno, eso evidentemente sí, pero yo creo que como a cualquier otra persona le comparan de, mira este que saca mejores notas, no sé qué, pero no creo que fuera concretamente porque yo tenía TDAH, sino como se lo puede decir a una persona cualquiera

L: Ya entiendo, y entonces, la pregunta es, ¿cómo te afectó que te compararan?

D: Pues había veces que me daba más igual porque me la sudaba y otras veces que a lo mejor sí que, si yo por ejemplo notaba que en un examen había estudiado y me comparaban, sí que a lo mejor me molestaba más, pero yo creo que eso no tiene nada que ver con el TDAH y eso le puede molestar como a cualquiera

L: ¿Y te dio miedo que los profesores o los compañeros pensaran que eras, entre comillas, marco este entre comillas, menos inteligente por tener TDAH?

D: No, miedo no me daba, sinceramente, yo sé que a lo mejor se podría pensar no tanto de los profesores porque al final yo creo que están cualificados o deberían estar cualificados para saber que hay personas que les cuesta más y otras que menos, pero sí, verdad que a compañeros que, a lo mejor, no de decirme directamente o no de pensar directamente, pero sí indirectamente como dar por hecho que no era subnormal pero que me costaba más.

L: ¿Y por qué crees que se debe eso?

D: Porque al final se tiene cierta edad, yo creo, sueltas lo primero que se te pasa por la boca, no, realmente no sabes, ellos no saben realmente lo que es, al final tú le dices que tienes TDAH y que básicamente es que te cuesta concentrarte y que te cuesta más que los demás y yo creo que en algunos casos se usa realmente y no saben lo que es el TDAH en concreto y lo usan por usar, como a otra persona le llamas moreno o a otra persona le dices que blanco eres yo creo que en ese contexto, no creo que lo hicieran por mal

L: Vale, ¿y crees que tuviste alguna vez que esforzarte más para demostrar que podías con los mismos retos o con las mismas cosas que los demás?

D: Evidentemente yo creo que ha habido veces que me he tenido que esforzar más, no para compararme o para demostrar a nadie porque a quien me lo tenía que demostrar era a mí porque al final es a quien le afecta, pero sí, ha habido veces que he tenido que esforzarme más o ver que otras personas haciendo mucho menos les salía mejor y yo he tenido que encararlos, estar delante de lo que eran los apuntes o de lo que fuese

L: ¿Y por qué tuviste que esforzarte más? P

D: Pues yo creo que porque no sé qué pasará en mi cabeza, pero yo creo que me cuesta más, si es verdad que nunca fui de estudiar, o sea a mí memorizar no me gusta nada, nunca me gustó siempre era de chapar, yo tenía que repetir, repetir, repetir y muy visual yo viendo cosas que a lo mejor por una foto, una imagen sí que me quedaba más otras personas decían que haciendo esquemas se lo aprendían todo, yo los esquemas no los entendía, no era capaz de cómo con una palabra podían saber todo, no, no, yo era de ver la hoja, chapar y yo creo que era mucho lo que te digo de ver, que al final ver tan, o sea siempre como lo mismo se me iba, pues cuando estaba en el examen a lo mejor me acordaba no de lo que era pero sí como de la página, lo que estaba escrito y todo pero una vez que me olvidaba alguna de las palabras o algún contexto ya ahí olvídate yo te digo que chapar no tiene ningún tipo de finalidad, al final te vas a olvidar, como no lo entiendas no, no, evidentemente lo entendía pero la forma de yo memorizar era chapar que no es la correcta y no sirve de nada porque hay cosas que a día de hoy no me acuerdo pero es como, yo creo que funcionaba y también me funcionaba mucho lo que te dije, como tengo yo creo que mucha memoria fotográfica, el escribir, yo escribía, escribía, a veces repetía las cosas 80 veces además soy muy maniático y se me equivocaba, arrancaba la página y volvía a empezar, entonces yo creo que por eso tanto repetir y la memoria que me quedaba de escribiéndolo por eso me acordaba o sea, realmente no, lo que te quería decir antes es que tampoco te dieron unas estrategias muy buenas para ti que te costaba

más retener la información no, no, yo creo que eso depende de cada persona aunque tenga este TDAH, entiendo que hay unos patrones que se siguen pero a mí lo que me funcionaba era escribir y escribir, repetir, repetir mucho y sobre todo lo de la memoria fotográfica y ahora te pongo un contexto de clase,

L: ¿alguna vez evitaste participar en clase por miedo a equivocarte?

D: no, no por miedo a equivocarme, pero sí por vergüenza de lo que piensan los demás, pero eso me pasa a día de hoy, me pasó toda mi vida, salir a clase a exponer, eso era un sufrimiento, la noche anterior estar nervioso, dormir mal, lo pasaba fatal bueno, cuando tuve que exponer hace 4 años, creo que el proyecto final también del ciclo superior, mal, mal, de hecho no sé por qué pasa, no sé si tiene que ver relación, me sugestiono más cuando hablo con personas de mi edad que cuando hablo con personas mayores pues a mí con personas, nuestros padres, madres, me sale más hablar, yo creo que porque inconscientemente, creo que ellos no van a juzgar tanto y con personas de mi edad o más pequeños sí que me da más vergüenza hablar porque pienso que van a estar pensando en lo que digo, cómo actúo y pues eso

L: ¿y crees que ese miedo que tienes tiene que ver con tu TDAH?

D: No creo que tenga que ver con mi TDAH, sino que a lo mejor en alguna situación de pequeño, pues sí que a lo mejor tenía ganas de decir algo o de exponer y yo creo que por actos que hicieron otras personas o que yo creo que hicieron, me vi condicionado y pues se creó como ese miedo, el no querer hablar delante de personas pues lo mismo te digo, la verdad que me siento identificada con eso que dices, yo muchas veces evité participar por eso porque alguna vez o se rieron o alguna profesora me dijo mal, entonces ya no lo vuelves a hacer pero no creo que tenga que ver con el TDAH,

D: a ver, algo igual influye porque como te cuesta más, igual te sugestionas, que no digo que sea mi caso porque no me acuerdo, pero a lo mejor en su día sí me pasó, no lo sé, pero como te sugestionan más, entre que sabes que dicen que te cuesta más porque tú realmente no es que te pongas y digas, me cuesta más porque tú no sabes lo que piensa el otro o cómo funciona el otro pero te dicen que a ti te cuesta más, sabes que tienes que exponer o hablar delante de gente o decir cosas, no te gusta y yo creo que se hace todo como una bola y al final tú mismo sin saber lo que van a pensar los demás o aunque no haga nada para ti lo has hecho mal o sea que por lo que estás diciendo tiene mucho sentido que importa más lo que te diga la

persona de que tú no eres capaz, tú no eres capaz a lo que realmente seas capaz porque realmente no sabes cómo es la otra persona Yo creo que te sugestionas en cuanto a lo que te dicen entonces en momentos de exponer o así, ya estás pensando en me dijeron esto o en su día esta persona actuó de esta forma, no sé qué y al final expones, no pasa nada, pero yo por lo menos me quedo con la sensación de que a saber qué pensar, sabes y a veces no pasa nada, a veces expongo, todo el mundo aplaude, muy bien, pero como no me gusta ya voy inseguro, no lo hago con la tranquilidad que debería hacerlo o con la que me gustaría, pues es una rueda que no para.

L: Entiendo, y ¿alguna vez te sentiste frustrado contigo mismo por no poder controlar ciertos impulsos?

D:A ver, seguramente, no me acuerdo, pero seguramente lo que te estaba explicando antes de que por qué no soy capaz de hablar delante de personas sin estar nervioso o sin pensar todo lo que se me pasa por la cabeza, que entiendo que en más situaciones me habrá pasado, no me acuerdo pero bueno, sí, cuando te comenté en la primera entrevista que después al poco de haberme pasado eso, como que se me había ido la cabeza y había tenido esas situaciones, como que no sabía que me pasaba y no era capaz de controlarme, como que me daban impulsos de rabia y no era capaz de controlarlos

L: Y entonces te sentías frustrado por eso, cuando te pasaba eso, entiendo, porque no sabías controlarte, ¿no?

D: No, a lo mejor era una conversación normal, pero había algo que me parecía mal y no sé por qué, no sé si tiene que ver con esto, pero como que me salía a reaccionar así y no era capaz de estar tranquilo. Claro, y el no estar tranquilo no te frustraba, no poder controlarte a ti mismo no te frustraba, decir, joder, quiero controlarme, ¿sabes? Lo hacía, evidentemente sabía que estaba mal, pero después de hacerlo es como que ya estaba tranquilo, no sé si es porque soltaba todo lo que tenía que soltar o no sé, pero sí que alguna vez lo pensé en plan, ¿por qué me pongo así? Pero no siempre, la verdad es que como me pasó eso tres veces contadas, pues no le dio mucha importancia.

L: Bueno, a ver, tampoco te pasa a ti y a todo el mundo

D: Lo que sí, creo que lo intenté excusar con que era porque estábamos, bueno, estaba empezando a tomar lo que era del tratamiento este, ¿cómo era?

L: ¿Concerta?

D: Concerta, puede ser creo que lo excusé con eso, o sea, no sabía por qué me pasaba, entonces el único cambio que había habido en mi vida es que me habían dicho eso, yo empecé, pues era el neurólogo, creo que era el neurólogo, bueno, no sé quién era y me había tomado el tratamiento, nunca me había pasado esto, indirectamente yo creo que lo excusé, pues tiene que ser por esto

L: ¿Y qué edad tenías cuando te empezó a pasar esto? ¿No era cuando pasaste de primaria a la ESO?

D: No, yo creo que fue, bueno, en primero de la ESO, segundo, por ahí, puede ser, no me acuerdo. Es que no, yo creo que me dijeron que tenía TDAH en primero de la ESO, entonces tuvo que ser por ahí, la verdad, no me acuerdo bien Vale, y bueno, hablando de la ESO

L: ¿crees que cambió tu autoestima cuando pasaste de la ESO?

D: No, la verdad que no

L: ¿Y crees que aumentaron alguna dificultad de control? O alguna dificultad en general ¿El pasar de primaria a la ESO?

D: Pues la verdad que no, sinceramente me acuerdo poco, evidentemente hay cambios de primaria a la ESO, como hay de un curso para otro, pero no nada que yo dijese que cambio o así, la verdad que no, eso no

L: Lo digo porque como tú encima tuviste el cambio de centro, ¿sabes?

D: Sí, pero yo el cambio lo tuve de segundo a tercero de la ESO, sí que noté que, como bueno, estábamos toda la vida juntos en el mismo colegio, y después al llegar allá a tercero, eso era la selva, cada uno llegaba de donde llegaba. Y que era mucho diferente al principio, como que me costaba entender que se hicieran como diferentes grupos, no como la unión, al final, llevando desde los dos años siempre en el mismo centro, con las mismas personas y el mismo grupo de amigos. Al principio no entendía el que tres personas estuvieran, por un lado, cuatro por el otro, pero bueno, al final entiendes que ellos no tienen, o sea, no llevan juntos el tiempo que a lo mejor yo llevaba con mis compañeros

L: Claro, a ver, es normal, es un cambio grande, sí, a mí también me pasó cuando fui a Bachillerato

D: Pero no lo pasé mal, de hecho, en parte me hacía gracia que fuera diferente, porque como lo entendía y era algo diferente, me hacía gracia, pero no lo pasé mal, la verdad.

L: Vale, bueno, genial, me alegro. Y tuviste algún momento en los que deseaste no tenerte TDAH para sentirte, entre comillas, ¿normal? Entre comillas, entre comillas

D: No, no deseé, pero sí que me hubiese gustado saber cómo era, estudiar, porque el día a día yo creo que me distraigo, pero bueno, eso no me afecta en nada, porque hay personas que también son distraídas y no tienen TDAH, pero sí el, a lo mejor el hecho de estudiar y de querer saber cómo una persona que no tiene TDAH es capaz de aprender las cosas o de estudiar o eso

L: Vale, o sea, realmente a ti lo que más te afectó es en lo académico, por lo que veo

D: Bueno, pero al final es, en el día a día, si tienes TDAH y te olvidas de cosas, pues no pasa nada, pero académicamente al final es, te evalúan, tienes que pasarlos a menos para poder pasar de curso, te condicionan de que si no apruebas puedes repetir. Al final siempre estás con la presión de, o lo saco o dejo de estar con mis amigos, tengo que repetir un año que la gente te lo pone como si fuera lo peor. Repetir cuando eres pequeño es como ir a la cárcel, y al final después repites y no pasa nada, yo por suerte no repetí, pero que si hubiese pasado

L: Sí, que sería algo traumático

D: Te condicionan, te condicionan como que tienes que aprobar, tienes que sacar buenas notas, no puedes suspender, o sea que entonces yo, sabiendo que me costaba más, o eso decían, siempre me costó, entonces yo realmente no es que dijese de un día para otro Uff, pues si me cuesta más, como siempre me costó y nunca me gustó, pues sí que te condicionaba el hecho de pensar que estaba muy encima tuya, y por eso yo creo que académicamente es en el ámbito en el que

L: Que más te afecta

D: Sí, porque al día a día, pues eso, te olvidas de alguna cosa, o estás haciendo algo y te pones a hacer otra, pero no pasa nada, me refiero, pues como te he dicho, una persona despistada y no tiene por qué tener TDAH

L: Ya, y la inseguridad de lo que hablábamos antes, esa inseguridad que adquiriste por lo que te decían un poco los demás, por ejemplo, cuando salías a exponer, que ya ibas con ese miedo, ¿crees que influyó en tu motivación para aprender, o en tu forma de estar en clase?

D: No, no para aprender, pero yo creo que sí a la hora de mostrarte voluntario, o ser más productivo, sí es verdad que a lo mejor te quedas como el día a día en clase, pues normal, pero sí que a lo mejor si hay alguna actividad o algún profesor que le gusta más el hecho de comentar en alto, sí que tú te quedas callado, no dices nada, solo escuchas por el miedo a que te manden a lo mejor a ti decir algo, o te pregunten

L: Pues qué pena Yo no creo que tenga que ver, no creo que tenga una relación directa con el TDAH, porque yo creo que eso les ha pasado a más personas, pero sí es una pena ¿Y qué hubieras cambiado tú?

D: ¿De qué?

L: En general

D: En ese sentido pues a lo mejor es que es complicado, porque al final, estándole a eso, eres niño, evidentemente hay bromas, siempre hay la mítica risa, o el mítico que dice algo, que a lo mejor los profesores estuviesen más atentos, o de alguna forma, como que si pasa este tipo de situaciones, como que no le den la importancia que le dan, o hay incluso profesores que dices algo mal, y te montan a la del Cristo, pues yo creo que eso no se debería hacer, porque al final estás ahí para aprender, y en esa edad en la que absorbes todo, absorbes lo bueno y lo malo

L: O sea, consideras que realmente tendría que haber cambiado por parte de los profesores, ¿no?, sobre todo

D: A ver, no eso, porque no creo que la culpa sea de ellos, pero evidentemente sí son los que en el aula son los mediadores, pues sí que a lo mejor deberían estar más atentos, no permitir, que evidentemente si tú te pones a insultar a algún compañero, no se va a permitir, pero la mítica risa o así, pero al final, es complicado, porque siendo niños ¿Le sale a bronca a un niño porque se ríe de otro? Pues evidentemente se la echas, pero no puedes estar todo el rato atento a los 20 alumnos o 25, los que sean

L: Ya, a ver, es evidente, pero bueno, igualmente, sí, entiendo lo que estás diciendo. Y hablando ahora de la ESO, bueno, cuando pasas de sexto a primero de la ESO, hormonas, cambio, te ves más mayor ¿Cómo viste cambios en tus relaciones sociales al empezar la ESO?

D: Pues la verdad, al empezar, como estábamos en el mismo centro, pues sí, yo creo que se nota más cuando personas que están en un colegio y no tienen la ESO y pasan a otro, se nota

mucho más al final, como en el que estábamos nosotros, te relacionamos con las mismas personas, era como pasar un curso más. Lo noté más cuando pasé a tercero, que fue cuando cambié de centro, pero lo que te expliqué, ni me sentí mal, ni nada, así que era raro al principio, pero eso, me hacía cierta gracia lo que pasaba, la situación de que se juntase, pues a lo mejor, de hecho, hablaban con otras personas de otra clase, de otros años, que eso en el centro interior no pasaba, pero al final, vives en la piña que llevas toda tu vida. Y no creo que fuese malo, la verdad

L: ¿Y te costó mantener amistades?

D: No, o sea, no notaba que las amistades fueran tan fuertes, como los otros centros, era más un compañero de clase, amigos, entre comillas, pero bueno, también se juntó con que no me gustaba mucho salir, no sé por qué, me gustaba estar en casa, jugar a videojuegos, estar como a mi aire, entonces, no podía tener una relación fuerte. Con otras personas, así que en clase me llevaba muy bien, de hecho, alguna vez quedé, pero no era algo que me preocupase, la verdad, yo prefería estar a mi bola, en mi casa y ya

L: ¿Y hacer nuevas amistades? O sea, yo te dije mantener, y hacer nuevas, bien, ¿no?

D: Sí, al final, es lo que te expliqué en ese centro, aunque nosotros ya seamos en tercero, y realmente la gente cuando se conoce es en primero, siempre llegan personas, y si no llegan, repita aquel, entonces siempre es como que, a principio de curso no has personas, entonces te vas relacionando un poco, no sé qué. Y bien, no mal, no considero que mal, tampoco es súper bien lo que te digo, no coges una confianza como con las personas que llevas toda la vida, porque al final, lo que te digo, se cruzan muchas personas, y no solo de tu clase, de otras clases, otros cursos, entonces es bien, pero sin más, compañeros de clase

L: Ya, no había un vínculo más allá que compañeros de clase

D: No, no creo que solo fuese por el centro, sino porque también lo que te he dicho, yo quería estar a mi bola, evidentemente, si a lo mejor quedase más con esas personas, no solo en lo que es el centro, sino fuera, a lo mejor sí, pero no sé Dios, porque bueno, yo en ese momento de mi vida no me apetecía, yo lo que quería era estar, pues yo jugando y tal

L: ¿Y alguna vez te sentiste juzgado o incomprendido por tus compañeros?

D: Sí, de hecho, yo creo que, en esa etapa, por lo que te digo, que a mí me gustaba estar más en mi casa jugando y tal, y otras personas te miraban como no quieres salir, no le apetece

quedar, no sé qué, mítico friki y así, pero bueno, en su momento a lo mejor me molestó, ahora que me lo llamen me da igual

L: ¿Y tú qué crees que, es más, juzgado o incomprendido? Porque es distinto, eh

D: No, incomprendido no creo, porque al final no me pasaba nada, ellos sabían que yo quería estar en mi casa jugando, porque es lo que a mí me gustaba en ese momento, y yo creo que se juzgaba por hacer coñas, que al final, como pasa todo, haces coñas sin ningún mal, evidentemente, si en algún momento te cabreas, sí que las sueltas, como sueltas cualquier otra persona, esta persona que está no sé qué, o esta persona que eres un friki, sal de casa, evidentemente cuando te enfadas se sueltan esas cosas, no creo que sea formal. Pero bueno, siempre se hace la mítica broma, friki, sal de casa, no sé qué, que en su día a lo mejor me llegó a molestar, no digo que me afectase de estar triste por eso, porque al final te lo dicen, te molestan en el momento, pero tú haces lo que te da la gana, al final te olvidas, pero sí

L: También es un momento complicado, quiero decir, yo recuerdo que todo era como a flor de piel, un comentario era un mundo, igual me lo dicen ahora y me da igual, sabes. Al final, dentro de lo que cabe, somos niños, todo lo que dices tú, todo te parece grandísimo, si te dicen esto, no sé qué, pero bueno, yo la verdad que indirectamente me la sudaba Igual algún momento que evitaste ciertas situaciones sociales por miedo o incomodidad, te pongo un ejemplo, yo cuando fui al pino manso, prefería ir primero al baño y luego tal, porque se formaba un grupo de personas que no me gustaban, por ejemplo

D: Yo creo que sí, evitar, de hecho, me pasa hoy en día, que sí veo a lo mejor, imagínate, voy a un cumpleaños y hay muchas personas que puta pereza, tener que saludar, de hecho, sí que me pasaba que en los cumpleaños quería ser el primero en llegar, porque no quería llegar cuando ya estaban todos sentados, eso me daba vergüenza muchísimo. Siempre intentaba ser de los primeros, porque van llegando poco a poco, vas hablando, no es lo mismo que entrar cuando ya hay una conversación, que te miren, a él sí que lo pasaba mal decir no quiero, y bueno sí, evidentemente en el instituto, a lo mejor en alguna situación de que había un grupo o X personas y no te apetecía hablar ni pasar por entre ellos,

L: sí que a lo mejor evitabas hacer algunas cosas por no cruzarte, ¿Y qué impacto tuvo el TDAH en tu forma de relacionarte con los demás en esa etapa?

D: Pues sinceramente no creo que haya tenido, es lo que te digo, en el ámbito escolar sí que se notaba más, pero en relacionarte con personas y tal, no creo que haya afectado la verdad.

L: O sea, no tenías impulsos o así con personas que dijeras, o sea, realmente el TDAH me está afectando

D: No, no creo que me haya costado en ningún momento relacionarme por eso

L: Vale, ¿y solías recurrir a la música como refugio o como tu momento durante ese momento? ¿O la ves de otra forma?

D: No, no, yo creo que, o sea, no lo que te comenté, no solo porque me gustaba, pero era como mi forma de distracción jugar a videojuegos, no creo que evidentemente escuchara música, pero no fue lo que más recurrí.

L: Vale, pero entiendo que no fue lo que más, pero sí que recurriste a ellas, ¿no?

D: Sí, pero poco, poco

L: Vale, ¿y por qué crees que recurrías a ella?

D: Pues no lo sé, la verdad, yo creo, pues es que no sé explicarte, pero al final, tú escuchas música no con un fin directamente, tú no dices, estoy triste, me pongo música para relajarme, escuchas música porque te apetece y es lo que en esa situación te entra, pero no creo que la buscase con un fin, entonces no sé, no sé decirte Igual alguna canción o algún estilo que hicieras, yo qué sé, que lo escucharas y dijeras, guau, como que bien me siento, en plan, de hecho, yo... Yo creo que el artista que más escuchaba era Pablo Londra, no sé por qué, pero me gustaba, o sea, como que me sentía reflejado, pero no sé por qué, porque las letras yo creo que no tienen nada que ver, pero es lo que me entraba y lo que me hacía sentir bien al escucharlo

L: ¿y te ayudaba la música a concentrarte o calmarte cuando estabas así más alterado?

D: Yo creo que, bueno, para estudiar no me ponía música, pero sí que, a lo mejor, como fue también la época en la que empecé a diseñar y tal, el tener música sí que me ayudaba a lo mejor a estar más centrado, porque al final es como que te pones la música, los cascos o lo que sea, y te evades del resto y estás centrado en lo que tienes que hacer, para estudiar no, porque...

L: ¿Y para calmarte, por ejemplo?

D: Pues seguramente, la verdad, yo creo que al final es lo que te digo, si tienes un mal día, haces lo que te gusta y te evades de poner música y haces pues eso, lo que a mí me gustaba en

ese momento, que era diseñar y te olvidas un poco del resto. No creo que fuese el motivo de evadirte, pero sí el de ponerte como en situación de hacer algo que te gusta y desconectar

L: Vale, ¿y alguna vez participaste en alguna actividad musical, en clase o fuera de ella, que te hiciera sentir seguro o mejor?

D: Pues no, no sé, sé que bailé, o sea, bailábamos en educación física, no entiendo por qué, pero bailábamos. De hecho, lo único que me acuerdo de que así, algo en relación con la música fue, creo que fue en tercero, que fuimos a Porriño a tocar, no sé qué carallo, pero me dio mucha vergüenza. Ósea que más tranquilo no.

L: Pero cosas dentro de clase, por ejemplo, que dijeras, búa esto me sienta bien, o en casa alguna vez hiciste algo relacionado con instrumentos

D: La verdad que no, bueno, tocaba la flauta

L: ¿Y recuerdas si la música forma parte de tu rutina tanto en el aula como en casa? Bueno en casa me dices que si para cuando diseñabas y así ¿no?

D: Sí eso sí, en clase no, ósea ni en la escuela ni nada que tuviera que ver con eso.

L: Vale, y te lanzo la siguiente pregunta que a mí me parece interesante, imagínate que no pudieras escuchar música en ese momento de tu vida, ¿cómo repercutiría eso en ti?

D: Pues..., no sé qué decirte, lo que creo es que no me hubiese permitido entrar en ese *mood* de diseñar y de estar distraído. NO se, sabe dios. Como que me ayudaba a distraerme, no escuchas el resto, estas centrado en lo que estas escuchando y te evades, así que, a lo mejor me hubiese costado entrar en ese *mood* de estar distraído y de hacer realmente lo que quieres hacer. No sé, será por el tipo de música que yo escuchaba que me ayudaba a concentrarme, como que indirectamente esa música acompañaba a lo que estaba haciendo.

L: Claro, te entiendo. Ahora vamos a adentrarnos en emociones. ¿Qué emociones te costaba más manejar a ti?

D: Buf, por decirte una, yo creo que la ira, por las veces que me dieron las taras esas.

L: La ira.

D: Sí

L: ¿Y por qué?

D: Pues no sé, me sentía frustrado, pero no se ni puedo explicar por qué, es que como ya te dije que me intente excusar que era cosa del tratamiento por todos los cambios que habían llegado, pero hoy en día no encuentro la explicación de porque me pasaba eso

L: Ya, entiendo, pero no digo porque te pasaba, sino porque te costaba gestionar la ira

D: Pues no sé, porque me salía solo, en plan, a la más mínima cosa me cabreaba y no sé por qué no era capaz de controlarlo era como que estaba fuera de mí y necesitaba soltarlo y ya, y hasta que no lo soltaba no estaba como tranquilo.

L: Ajá, y, ¿hay alguna otra emoción que dijeras esta tampoco era capaz de gestionarla

D: No, yo creo que no la verdad. La única que te diría sería esa.

L: Vale, y tuviste momentos de frustración y malestar relacionadas con tu rendimiento escolar

D: Sí, evidentemente por lo que te dije antes que se juzga mucho que tienes que aprobar que no sé qué y... no creo que tenga que ver con el TDAH, pero no me gustaba estudiar había bastantes exámenes que suspendía, y evidentemente tus padres te echaban la bronca, aunque no sea por mal porque siempre quieren lo mejor para ti, pero te echan la bronca porque no estas rindiendo, y a ti evidentemente te frustra el hecho de que lo estes intentando y ver que los resultados no son los que esperabas te frustra, el hecho de que, de una forma por así decirlo que te juzgasen equivocadamente. Porque al final tu estas esforzándote más o menos porque eso depende de la situación, pero el hecho de que te juzgasen y tu estes intentándolo es lo que más me frustraba, y evidentemente si había un examen que suspendía y yo sabía que no había estudiado y me echaban la bronca pues depende de cómo se pusieran me podía cabrear más o menos, pero es entendible, pero cuando habías estudiado y te echaban la bronca y tus sabias que habías estudiado ahí es cuando te frustrabas y te jodía.

L: Como para no frustrarte... Y, ¿te resultaba difícil explicar cómo te sentías en clase?

D: La verdad es que...mmm nunca fui de explicar las cosas, ni de expresar como me sentía porque como para mí era normal, o sea, no soy una persona super alegre, que está todo el rato super proactivo, soy una persona más reservada, entonces nunca fui de expresar las cosas, evidentemente las veces que las he expresado habrán sido buenas o malas, no me acuerdo. Pero eso, nunca fui de expresarme.

L: Bueno, ¿yo creo que también depende del ámbito no?, porque bueno en clase me estás diciendo eso, pero ¿en casa?

D: En casa evidentemente cuando paso lo del TDAH y así, pues se preocupaban más, estaban más atentos y porque me preguntaban, porque no sale de mí, o sea nunca salió de mi expresar nada ni con mi pareja, ni con mi madre ni padre ni nadie. Siempre he sido una persona muy reservada, supongo que será malo, pero que siempre se lo calla todo lo bueno como lo malo. De hecho, hay veces cosas buenas, ósea, sé que son buenas, a ver para ponerte un ejemplo..., bueno da igual, l cosa es que si había algo bueno no lo decía solo por la pereza que me da como se va a poner la otra persona, aunque sea bueno ya no lo cuento.

L: Entiendo que te da pereza decir hasta lo bueno que te pasa

D: Imagínate, apruebo un examen, obviamente a mis padres se lo digo, pero la pereza de contárselo a mi tía y que me diga ay que bien pues prefiero no contárselo.

L: Ósea, no te gusta contar lo que te ocurre sea bueno o malo.

D: Eso es, no me gusta contar ni lo bueno ni lo malo. De hecho, me dicen hay te salió esto o lo otro, que bien como no me lo contaste, y yo les digo ya...no sé porque me pasa eso, pero si es verdad.

L: Ostras, pues sí. Y, si recuerdas eh. ¿Qué estrategias usabas, si las había para calmarte o recuperar el control emocional?

D: Yo creo que encerrarme en mí, y pues lo que me apeteciese, si me apetecía diseñar pues diseñar, si me apetecía jugar pues jugar, si me parecía escuchar música pues escuchaba música. Como siempre he sido muy reservado, no es como una persona que está siempre alegre y contando lo que piensa que, en una situación mala por así decirlo, se tiene que callar y le va a costar más, yo como estoy acostumbrado a no expresarlo pues no, lo pasas mal, pero no es como una persona que está todo el día expresando lo que siente.

L: Bueno, también te digo que no va de la mano ser alegre con contar las cosas.

D: Ya, pero me refiere que una persona que es más expresiva le costará más el hecho de estar mal y tener que callárselo y distraerse pro si mismo que una persona que está acostumbrarse a callarse las cosas. Entonces evidentemente estas mal, pero bueno, al rato se te olvida,

L: Ya... jo. Bueno, y recuerdas si la música te ayudaba a regular tus emociones en algún momento difícil que tuviste, que dijeras necesito ponerme muisca y estar yo tranquilo, por ejemplo.

D: Eso no creo porque yo lo que hacía era ponerme música cuando me apetecía sin más, bueno, indirectamente sí que lo pensaba el quiero evadirme me pongo música y, pero yo pensar voy a ponerme música para evadirme no.

L: Ósea, era indirectamente entonces. Y que papel tenía tu familia en el proceso del cambio de la ESO

D: Eeee, pues muy bien porque de hecho cambiamos de centro de 2º a 3º porque los profesores del anterior colegio como que no apoyaban ni ponían de su parte aun sabiendo que nosotros lo pasábamos mal y a mí me costaba más. Y al hacer el cambio sí que es verdad que los profesores estaban más atentos. De hecho, sabían que había exámenes que suspendía y yo me había esforzado. De hecho, uno de los profesores al poco tiempo de cambiar de centro le explico a mi madre que con el poco tiempo que yo llevaba allí ya sabían que aun esforzándome y poniendo interés me costaba y no lo entendía, entonces yo creo que el hecho de que los profesores por así decirlo arropasen la idea de que a mí me costaba, ayudaba a que las personas de mi entorno entendiesen que aun que me esfuerce hay veces que no sale.

L: Pues que bien que hubiera ese apoyo por parte del cole, que realmente es lo que debería haber pasado desde un principio. Entonces siempre te sentiste apoyado por tu familia ¿no?

D: Sisi, no era de contar, pero sabía que podía contar.

L: Genial, entiendo. Y tú hablaste con tu familia de cómo te afectaba en TDAH

D: Sí, pero más porque me lo notaban ellos que pasaba algo, no salía de mí. De hecho, creo que parte de esa frustración es porque yo aguantaba mucho y llegaba un momento que sin nada que ver, con opiniones diferentes en una comida, yo explotaba por todo.

L: ¿Hubo algún familiar que usara la muisca para ayudarte?

D: No, yo me ponía lo que me gustaba.

L: Y, ¿crees que tu familia entendía tus necesidades emocionales?

D: Yo creo que al principio hasta ellos no entendían la situación de lo que pasaba, ósea sabían que me pasaba algo, pero no sabían que estaba pasando y cuando me lo diagnosticaron y se hizo el cambio de centro y los profesores realmente se dieron cuenta que me costaba pues sí que me entendieron a mí, se entendieron a ellos todo fue más fácil.

Diario de investigadora:

Entrevista 1:

Los entrevistados notan cierto nerviosismo ante preguntas que no entendían o no sabían que contestar, como cierta inseguridad. A la hora de sentarse todos jugaron con sus dedos indicando cierto nerviosismo, pero a la vez que iba pasando la entrevista se mostraba más comodidad. Las preguntas que tardaron más en contestar son las relacionadas con las relaciones sociales, además todos negaron tener dificultad, lo que es curioso ya que es el momento en que se notaban más tensos.

Por otro lado, me sorprendió como todos siendo personas “introvertidas” no tuvieron problema en hablar de todo tipo de contextos. En todos se puede ver que su pilar fundamental es su familia, pero se sintieron incomprendidos en muchas ocasiones por estos. Además, otro punto a destacar es que muchas veces no recuerdan cosas que la mayoría de las veces las personas recordarían (según mi criterio).

La música forma parte de su día a día, lo que podía intuir, lo que pasa que en su caso lo asocian a un momento de identificación, de lugar seguro y de relax.

Por último, quiero enfatizar que todas las entrevistas fueron emotivas y profundas y se sintieron emociones en varias ocasiones.

Entrevista 2:

Las segundas entrevistas iban con una explicación de lo sucedido en el análisis, sin embargo, no comuniqué las categorías que se sacaron para no influir en las respuestas a las próximas preguntas.

Al tener una entrevista anterior como experiencia, no se sintió tanto ese nerviosismo, lo que me permitió indagar más con Ángel y David, y lo que me lleva a pensar que si hubiera unas próximas entrevistas se podría sacar mucho más jugo. Sin embargo, las segundas entrevistas se hicieron por videollamada lo que creo que influyó en Manuel ya que notaba cierta incomodidad por lo que creo la presencia de alguien más en el lugar donde estaba realizando la entrevista (y aunque no era así).

Pude extraer muchas conclusiones de esta, y me interesa mucho que en algunas ocasiones con preguntas similares haya cierta controversia. Se confirmó lo que suponía en la primera entrevista.

Cuadro de categorización:

Categorización	Inseguridad adquirida	Preocupación por relaciones sociales	La música como espacio de seguridad	Dificultad de gestión emocional (malestar)	Papel de la familia En el proceso
Manuel	<p><u>Entrevista 1</u></p> <p>“Te sientes distinto”</p> <p>“La gente que tenemos este problema”</p> <p><u>Entrevista 2</u></p> <p>“Aunque tengas ese problema”</p> <p>“La gente asocia enfermedad con algún problema que tengas con que eres tonto”</p> <p>“te aterra, te da miedo responder para no fallar.”</p> <p>“No quieres fallar y ya no respondes.”</p>	<p><u>Entrevista 1</u></p> <p>“tus formas de pensar al tener eso, ese problema, eran distintas al resto y el resto se da cuenta, claro”</p> <p>“la gente te trata distinto por tener esto”</p> <p>“te cuesta más hacer amigos, o sea, es más difícil”</p> <p>“con gente intentaba aguantar las ganas, estar más tranquilo”</p> <p>“tienes ese constante pensamiento de que tienes que caerle bien a la gente”</p> <p><u>Entrevista 2</u></p>	<p><u>Entrevista 1</u></p> <p>“evadía mis problemas en ese momento, me parecía una calma la música”</p> <p>“la clase de música es donde más se unía la gente”</p> <p>“las letras de la música pueden explicar en qué te encuentras ene se momento”</p> <p>“la música une a las personas”</p> <p>“era una vía de escape la música”</p> <p>“te ayuda a evadirte de</p>	<p><u>Entrevista 1</u></p> <p>“cuando me diagnosticaron me hizo sentir mal al principio, y a lo largo de los años, en sexto más o menos lo empecé a pasar más mal”</p> <p>“afecta totalmente al estudio, me costaba mucho concentrarme”</p> <p>“mentalmente te afecta, te deja hundido”</p> <p>“los impulsos y la ira no los puedes corregir” “es imposible estar quieto en un sitio”</p> <p>“te lo tienen que hablar para que sepas</p>	<p><u>Entrevista 1</u></p> <p>“mi familia siempre fue un apoyo en este proceso”</p> <p>“lo notan más tus familiares”</p> <p><u>Entrevista 2</u></p> <p>“Tenía a mis psicólogos y mis padres para ayudar a entender lo que me pasaba.”</p> <p>“ellos ya sabían qué me pasaba”</p>

		<p>“Perdí muchos amigos debido a este problema, porque me daban impulsos y tal.”</p> <p>“Solo que te juzgan, te juzgan por tener eso”</p>	<p>tus problemas”</p> <p><u>Entrevista 2</u></p> <p>“Como una forma de desahogo.”</p> <p>“para mí la música es como expresarse la gente, pero en letras y con una base.”</p>	<p>llevarlo bien, sino lo vas a pasar mal”</p> <p>“tenías ansiedad”</p> <p>“puedes tener problemas de ira”</p> <p><u>Entrevista 2</u></p> <p>“Al principio, en primaria, mal”</p> <p>“Porque los impulsos te dan y es incontrolable y después te arrepientes al hacerlos.”</p> <p>“se te va la cabeza y si no controlas le pegas a alguien o le dices algo que no quieres decir y después te arrepientes”</p> <p>“me costaba muchísimo más gestionar la ira”</p>	
Ángel	<u>Entrevista 1</u>	<u>Entrevista 1</u>	<u>Entrevista 1</u>	<u>Entrevista 1</u>	<u>Entrevista 1</u>

<p>“no me siento menos, pero” “no llegaba a rendir” “por muchas ganas que le pusiera yo no” “intentaba ponerle ganas, pero yo ya sabía que iba a pasar”</p> <p><u>Entrevista 2</u> ” hubo alguna vez algún comentario o así de lo mítico que, por tener el TDAH, que no vas a poder”</p> <p>“podía hacer muchas demás cosas mucho más tiempo que el resto de gente normal”</p>	<p>“te hace parecer como que eres el raro de la clase” “prefería que me tratara normal” “la coña de tienes TDAH, no sé qué, que llaman trastorno”</p> <p><u>Entrevista 2</u> “decir algo en clase y que todo el mundo te mira y se ría, pues no me gustaba” “como un súper más guay. Es como que, si te critican o cualquier cosa, ¿sabes?” “A mí hay algo que no me gusta, que es que lleva la palabra trastorno delante, entonces la gente ya piensa</p>	<p>“me hacía sentir bien a mí mismo” “la música es un apoyo para las personas” “crea un ambiente y sensación de comodidad” “escuchar música es vida y a todo el mundo le viene bien”</p> <p><u>Entrevista 2</u> “porque me lleva a cuando era más pequeño, y simplemente me da muchísima felicidad.” “Yo tengo muchos recuerdos de incluso cuando jugaba a la play con</p>	<p>“tengo que hacer un esfuerzo muy grande a la hora de concentrarme” “es un cansancio mental”</p> <p><u>Entrevista 2</u> “tenía que intentar esforzarme un poco más que el resto porque en mi caso, por ejemplo, me costaba muchísimo ponerme, o sea, intentar enfocarme en algo” “me cuesta un montón autocontrolarme y no decir la primera burrada que se me ocurra.” “todo lo que tuviera que ser</p>	<p>“mi madre estaba más pendiente a la hora de estudiar” “se lo tomaron bien, pero sabían que nos iba a afectar”</p> <p><u>Entrevista 2</u> “mis padres, pues siempre me apoyaron en todo” “mis padres ya sabían lo que había”</p>
--	---	---	---	---

		<p>que es subnormal por tener eso,”</p> <p>“porque no queríamos que fuera como burla o yo qué sé”</p> <p>“me afecta muchísimo lo que digan los demás”</p> <p>“me vacilaban dos o tres delante de toda clase y yo me muero, ¿sabes?”</p>	<p>gente de Andalucía.</p> <p>Sí, y muchos van ligados a la música, estar cantando y cosas así.”</p>	<p>estudiar y hacer deberes me frustraba.”</p> <p>“Estar solo me calma.”</p>	
David	<p><u>Entrevista 1</u></p> <p>“nos costaba”</p> <p>“a mí me cuesta más que a los demás”</p> <p>“porque yo tengo esto y otras personas no”</p> <p><u>Entrevista 2</u></p> <p>“porque a mí me cuesta más que los demás.”</p>	<p><u>Entrevista 1</u></p> <p>“Te hacen las típicas bromas, pero bueno”</p> <p><u>Entrevista 2</u></p> <p>“por vergüenza de lo que piensan los demás”</p> <p>“evidentemente hay bromas, siempre hay la mítica risa, o el</p>	<p><u>Entrevista 1</u></p> <p>“escuchar música te da felicidad”</p> <p>“me gustaba como me hacía sentir”</p> <p>“me lo pasaba bien en clase” (de música)</p> <p><u>Entrevista 2</u></p> <p>“te pones la música, los</p>	<p><u>Entrevista 1</u></p> <p>“no creo que haga falta sacarte de clase y llevarte”</p> <p><u>Entrevista 2</u></p> <p>“no sé si es porque soltaba todo lo que tenía que soltar o no sé, pero sí que alguna vez lo pensé en</p>	<p><u>Entrevista 1</u></p> <p>“se preocupaban por cómo iba el tema de los estudios”</p> <p><u>Entrevista 2:</u></p> <p>“me lo notaban ellos que pasaba algo”</p> <p>“se dieron cuenta que me costaba</p>

	<p>“estando en el instituto siempre hay los míticos comentarios”</p> <p>“había compañeros que, a lo mejor, no de decirme directamente o no de pensar directamente, pero sí indirectamente como dar por hecho que no era subnormal pero que me costaba más.”</p> <p>“me da más vergüenza hablar porque pienso que van a estar pensando en lo que digo, cómo actúo”</p> <p>“tú te quedas callado, no dices nada, solo escuchas por el miedo a que te manden</p>	<p>mítico que dice algo”</p> <p>“otras personas te miraban como no quieres salir, no le apetece quedar, no sé qué, mítico friki y así”</p>	<p>cascos o lo que sea, y te evades del resto y estás centrado en lo que tienes que hacer”</p>	<p>plan, ¿por qué me pongo así?”</p> <p>“me hubiese gustado saber cómo era, estudiar”</p> <p>“a la más mínima cosa me cabreaba y no sé por qué no era capaz de controlarlo era como que estaba fuera de mí y necesitaba soltarlo y ya”</p> <p>“te juzgasen y tu estes intentándolo es lo que más me frustraba”</p> <p>“yo explotaba por todo.”</p> <p>“encerrarme en mí”</p>	<p>pues sí que me entendieron a mí, se entendieron a ellos todo fue más fácil.”</p>
--	---	--	--	--	---

	a lo mejor a ti decir algo, o te pregunten” “te echan la bronca porque no estas rindiendo”				
--	--	--	--	--	--

Anexo C: Consentimiento informado

Consentimiento Manuel:

CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA LA PARTICIPACIÓN EN INVESTIGACIÓN

Yo Manuel Carrera Comesaña, acepto participar en el estudio relacionado con el TDAH y la música como intervención, realizada por la investigadora Lucía Carrera Comesaña, después de haber recibido información sobre la investigación.

Normas de práctica y cumplimiento:

- El investigador mantendrá en todo momento los comportamientos éticos, morales y profesionales, comprometiéndose a seguir las normas de procedimiento ético dentro de la legalidad del país.
- Los datos que se obtengan de la participación serán utilizados únicamente con fines de investigación y solamente por el investigador, de modo que ninguna persona ajena pueda acceder a ellos. En ningún caso se harán públicos estos datos, garantizando la confidencialidad y el riguroso cumplimiento del secreto profesional en el uso y manejo de la información y el material obtenidos.
- Los datos personales serán tratados según lo dispuesto en la normativa que resulte de la aplicación, como es el Reglamento (UE) 2016/679, de 27 de abril, General de Protección de Datos Personales, y su normativa de desarrollo tanto a nivel nacional como europeo.
- El material será guardado para realizar el estudio, y al acabar este estos datos serán eliminados.
- La información durante la sesión será completamente confidencial, la cual solo se romperá en el caso de que el participante muestre intenciones de hacerse daño a sí mismo o a los demás.
- Los/las participantes se sentirán siempre libres de dejar de participar en la investigación en el caso de que así lo deseen.
- Los/las participantes podrán acceder a toda la información del estudio en cualquier momento.
- Los/las participantes aceptan que serán grabadas las entrevistas, y que luego, estas serán transcritas.
- Los/las participantes aceptan que aparezca su nombre en el estudio, sin que exista anonimato.

- Los datos registrados serán tratados estadísticamente de forma codificada. En todo momento el participante tendrá derecho de acceso, modificación, oposición, rectificación o cancelación de los datos depositados en la base de datos siempre que expresamente lo solicite. Si en cualquier momento desea hacer uso de su derecho de revocación, o si le surgen dudas acerca del funcionamiento de la investigación, puede ponerse en contacto en el siguiente correo electrónico, que corresponde a Lucía Carrera Comesaña, como investigador principal:
luciaacarrera@gmail.com

He leído la información que me ha sido entregada.

He recibido la hoja de información que me ha sido entregada.

He podido hacer preguntas sobre el estudio.

He recibido suficiente información sobre el estudio.

He hablado del estudio con Lucía Carrera Comesaña
(nombre y apellidos del investigador)

Comprendo que mi participación es voluntaria.

Comprendo que puedo retirarme del estudio:

1.- Cuando quiera.

2.- Sin tener que dar explicaciones.

Por la presente, otorgo mi consentimiento informado y libre para que mis datos se utilicen para esta investigación.

Manuel

Firma del participante

texto

16/3/25

Fecha

Consentimiento Ángel:

CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA LA PARTICIPACIÓN EN INVESTIGACIÓN

Yo Ángel Pichel Gomes, acepto participar en el estudio relacionado con el TDAH y la música como intervención, realizada por la investigadora Lucía Carrera Comesaña, después de haber recibido información sobre la investigación.

Normas de práctica y cumplimiento:

- El investigador mantendrá en todo momento los comportamientos éticos, morales y profesionales, comprometiéndose a seguir las normas de procedimiento ético dentro de la legalidad del país.
- Los datos que se obtengan de la participación serán utilizados únicamente con fines de investigación y solamente por el investigador, de modo que ninguna persona ajena pueda acceder a ellos. En ningún caso se harán públicos estos datos, garantizando la confidencialidad y el riguroso cumplimiento del secreto profesional en el uso y manejo de la información y el material obtenidos.
- Los datos personales serán tratados según lo dispuesto en la normativa que resulte de la aplicación, como es el Reglamento (UE) 2016/679, de 27 de abril, General de Protección de Datos Personales, y su normativa de desarrollo tanto a nivel nacional como europeo.
- El material será guardado para realizar el estudio, y al acabar este estos datos serán eliminados.
- La información durante la sesión será completamente confidencial, la cual solo se romperá en el caso de que el participante muestre intenciones de hacerse daño a sí mismo o a los demás.
- Los/las participantes se sentirán siempre libres de dejar de participar en la investigación en el caso de que así lo deseen.
- Los/las participantes podrán acceder a toda la información del estudio en cualquier momento.
- Los/las participantes aceptan que serán grabadas las entrevistas, y que luego, estas serán transcritas.
- Los/las participantes aceptan que aparezca su nombre en el estudio, sin que exista anonimato.

- Los datos registrados serán tratados estadísticamente de forma codificada. En todo momento el participante tendrá derecho de acceso, modificación, oposición, rectificación o cancelación de los datos depositados en la base de datos siempre que expresamente lo solicite. Si en cualquier momento desea hacer uso de su derecho de revocación, o si le surgen dudas acerca del funcionamiento de la investigación, puede ponerse en contacto en el siguiente correo electrónico, que corresponde a Lucía Carrera Comesaña, como investigador principal:
luciaacarrera@gmail.com

He leído la información que me ha sido entregada.

He recibido la hoja de información que me ha sido entregada.

He podido hacer preguntas sobre el estudio.

He recibido suficiente información sobre el estudio.

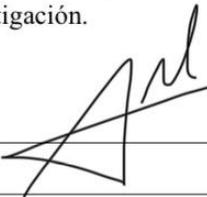
He hablado del estudio con Lucía Carrera Comesaña
(nombre y apellidos del investigador)

Comprendo que mi participación es voluntaria.

Comprendo que puedo retirarme del estudio:

- 1.- Cuando quiera.
- 2.- Sin tener que dar explicaciones.

Por la presente, otorgo mi consentimiento informado y libre para que mis datos se utilicen para esta investigación.



Firma del participante

16/03/2025

Fecha

Consentimiento David:

CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA LA PARTICIPACIÓN EN INVESTIGACIÓN

Yo David Pichel Gomes, acepto participar en el estudio relacionado con el TDAH y la música como intervención, realizada por la investigadora Lucía Carrera Comesaña, después de haber recibido información sobre la investigación.

Normas de práctica y cumplimiento:

- El investigador mantendrá en todo momento los comportamientos éticos, morales y profesionales, comprometiéndose a seguir las normas de procedimiento ético dentro de la legalidad del país.
- Los datos que se obtengan de la participación serán utilizados únicamente con fines de investigación y solamente por el investigador, de modo que ninguna persona ajena pueda acceder a ellos. En ningún caso se harán públicos estos datos, garantizando la confidencialidad y el riguroso cumplimiento del secreto profesional en el uso y manejo de la información y el material obtenidos.
- Los datos personales serán tratados según lo dispuesto en la normativa que resulte de la aplicación, como es el Reglamento (UE) 2016/679, de 27 de abril, General de Protección de Datos Personales, y su normativa de desarrollo tanto a nivel nacional como europeo.
- El material será guardado para realizar el estudio, y al acabar este estos datos serán eliminados.
- La información durante la sesión será completamente confidencial, la cual solo se romperá en el caso de que el participante muestre intenciones de hacerse daño a sí mismo o a los demás.
- Los/las participantes se sentirán siempre libres de dejar de participar en la investigación en el caso de que así lo deseen.
- Los/las participantes podrán acceder a toda la información del estudio en cualquier momento.
- Los/las participantes aceptan que serán grabadas las entrevistas, y que luego, estas serán transcritas.
- Los/las participantes aceptan que aparezca su nombre en el estudio, sin que exista anonimato.

- Los datos registrados serán tratados estadísticamente de forma codificada. En todo momento el participante tendrá derecho de acceso, modificación, oposición, rectificación o cancelación de los datos depositados en la base de datos siempre que expresamente lo solicite. Si en cualquier momento desea hacer uso de su derecho de revocación, o si le surgen dudas acerca del funcionamiento de la investigación, puede ponerse en contacto en el siguiente correo electrónico, que corresponde a Lucía Carrera Comesaña, como investigador principal:
luciaacarrera@gmail.com

He leído la información que me ha sido entregada.

He recibido la hoja de información que me ha sido entregada.

He podido hacer preguntas sobre el estudio.

He recibido suficiente información sobre el estudio.

He hablado del estudio con Lucía Carrera Comesaña

(nombre y apellidos del investigador)

Comprendo que mi participación es voluntaria.

Comprendo que puedo retirarme del estudio:

- 1.- Cuando quiera.
- 2.- Sin tener que dar explicaciones.

Por la presente, otorgo mi consentimiento informado y libre para que mis datos se utilicen para esta investigación.



Firma del participante

16 de Marzo de 2025

Fecha

Anexo D: Cuestiones de las entrevistas

Preguntas 1ª entrevista:

¿A qué edad te diagnosticaron el TDAH?

¿Quién te comunicó ese diagnóstico? ¿Cómo te lo comunicó?

¿Hubo cambios en tu vida después del diagnóstico?

¿Hubo cambios en el colegio?

¿Hubo cambios con tu familia?

¿Hubo cambios con tus amigos/ relaciones sociales?

Si no lo hubo ¿Cómo te hizo sentir eso?

¿Cuál crees que fue tu sintomatología principal? ¿Cómo te hizo sentir?

¿Cómo te afectó eso académicamente?

¿Cómo te afectó eso en tu entorno familiar?

¿Cómo te afectó eso en tu entorno social?

¿Qué estrategias utilizaste para “calmar” tu sintomatología?

¿Qué medidas se tomaron en tu caso?

Ejemplos fármacos, cognitivo-conductual (psicólogo),

¿Tienes la sensación de que afectó a tu autoestima? ¿Cómo?

¿Cómo afectó tu diagnóstico en tu bienestar?

¿Escuchabas música en esa época? ¿Con que finalidad?

¿Afectó la música en tu bienestar? ¿Por qué?

¿Consideras que la música tuvo un papel terapéutico? Dame ejemplos de por qué

¿La música influyó en tu forma de relacionarte con los demás? Si es así, ¿cómo?

¿Cómo describirías el papel de la música en tu etapa de finales de Educación Primaria principios de E.S.O?

¿Afectó la asignatura de música en tu bienestar? ¿Por qué?

¿Qué le aconsejarías a un/una niño/niña de 12-14 años diagnosticado con TDAH?

¿Le aconsejarías la música como herramienta? ¿Por qué?

Preguntas 2ª entrevista:

INSEGURIDAD ADQUIRIDA

¿En algún momento sentiste que tener TDAH te hacía menos capaz que tus compañeros/a?

¿Por qué?

¿Creíste que no podrías rendir igual que los demás por cómo funcionaba tu mente? ¿Por qué'?

¿Cómo te afectaron los comentarios o comparaciones sobre tu comportamiento o rendimiento?

¿Te dio miedo que los profesores o compañeros/as pensaran que eras “menos inteligente” por tener TDAH? ¿Y por qué crees que se debe eso?

¿Tuviste que esforzarte más para demostrar que podías con los mismos retos que los demás?

¿Y por qué?

¿Evitaste participar en clase por miedo a equivocarte? ¿Crees que tuvo que ver tu TDAH?

¿Te sentiste frustrado/a contigo mismo/a por no poder controlar ciertos impulsos o distracciones? ¿Por qué?

¿Cambió tu autoestima cuando pasaste a la ESO y te diste cuenta de que tus dificultades se notaban más?

¿Tuviste momentos en los que deseaste no tener TDAH para sentirte “normal”?

¿Crees que esa inseguridad influyó en tu motivación para aprender o en tu forma de estar en clase? ¿Qué hubieras cambiado?

PREOCUPACIÓN POR RELACIONES SOCIALES

¿Cómo viviste los cambios en tus relaciones sociales al empezar la ESO?

¿Te costó mantener o hacer nuevas amistades durante ese cambio? ¿Por qué?

¿Te sentiste juzgado/a o incomprendido/a por tus compañeros/as? ¿A qué se debió eso?

¿Hubo momentos en los que evitaste ciertas situaciones sociales por miedo o incomodidad?

¿Qué impacto tuvo el TDAH en tu forma de relacionarte con los demás en esa etapa?

LA MÚSICA COMO ESPACIO DE SEGURIDAD

¿Solías recurrir a la música como forma de refugio o apoyo emocional durante ese periodo? O la ves de otra forma

¿Hubo canciones o estilos musicales que te ayudaban a sentirte mejor contigo mismo/a?

Concrétame cual y porqué

¿Te ayudaba la música a concentrarte o calmarte cuando estabas alterado/a?

¿Participaste en actividades musicales en clase o fuera de ella que te hicieran sentir seguro/a?

¿Recuerdas si la música formó parte de tu rutina en casa o en el aula durante esa transición?

¿Crees que si la música no estuviera repercutiría en ti en ese momento? ¿Por qué?

DIFICULTAD EN LA GESTIÓN EMOCIONAL

¿Qué emociones te costaba gestionar más? ¿Por qué?

¿Tuviste momentos de frustración o malestar relacionados con tu rendimiento escolar?

¿Te resultaba difícil explicar cómo te sentías en clase o en casa?

¿Qué estrategias usabas (si las había) para calmarte o recuperar el control emocional?

¿Recuerdas si la música te ayudaba a regular tus emociones durante esos momentos difíciles?

PAPEL DE LA FAMILIA EN EL PROCESO

¿Qué papel tuvo tu familia en el proceso de cambio a la ESO?

¿Te sentiste acompañado/a y comprendido/a en casa durante esa etapa?

¿Hablabas con tu familia sobre cómo te afectaba el TDAH en el cole?

¿Hubo algún miembro de tu familia que usara la música contigo para ayudarte?

¿Crees que tu familia entendía tus necesidades emocionales en ese momento?