

ENTENDIENDO EL TDAH EN LA VIDA UNIVERSITARIA

Foto: Shutterstock / Srdjan Randjelovic



En la universidad, el TDAH exige comprensión, detección y acompañamiento integral. Diferenciarlo de la procrastinación permite evitar etiquetas, fortalecer hábitos y construir redes de apoyo para trayectorias académicas saludables y sostenibles.

En la etapa de la vida universitaria, los jóvenes atraviesan retos significativos por ser un periodo de transición y adaptación. Desde mi experiencia en este campo, así como en la práctica privada, he podido escuchar expresiones como “por más que intento prestar atención, siempre me distraigo”, “ya hice de todo para organizarme y no lo logro”, “no sé por dónde empezar o qué es más importante” o “estoy atento y, de pronto, me acuerdo de algo y ya me perdí en mi pensamiento”.

Es muy probable que estas experiencias, hoy en día, sean fáciles de asociar con el diagnóstico del trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH). En este sentido, es usual escuchar que a los jóvenes, cuando se identifican con esas características, les surja la idea de un posible diagnóstico. Sin embargo, es importante aclarar que la presencia de estas dificultades no significa necesariamente que exista el diagnóstico, aunque muchas personas con dificultades atencionales podrían experimentar situaciones iguales o parecidas.

Así, a pesar de que, actualmente, exista una mayor visibilización y reconocimiento de los síntomas, el diagnóstico requiere ser determinado por especialistas de la salud mental para encontrar el mejor abordaje. No obstante, también corresponde entender que hay jóvenes que atraviesan dificultades que son compatibles con el diagnóstico, aunque no lo tengan, por lo que es importante la comprensión y el acompañamiento adecuado en esta etapa de vida.

ENTENDIENDO EL TDAH EN LA ADULTEZ JOVEN

La evidencia actual muestra que el TDAH no es un diagnóstico exclusivo de la infancia. Aunque a través del tiempo y el desarrollo de las personas muchas características del TDAH ya no son tan evidentes como en etapas tempranas, existe una proporción de personas

Imagen: Shutterstock / Sona_Ako



**LA PRESENCIA
DE DIFICULTADES
DE ATENCIÓN
NO SIGNIFICA
NECESARIAMENTE
QUE EXISTA UN
DIAGNÓSTICO DE
TDAH**

adultas que continúa presentando síntomas que pueden interferir o afectar distintas áreas de su vida. De ahí que algunas características, como la organización o la autorregulación, adquieran especial relevancia en la etapa universitaria (Cortese et al., 2025). La persistencia de estas características resalta la importancia de la detección oportuna.

Según el Ministerio de Salud del Perú (2025), se registraron 25 010 casos atendidos por trastornos por déficit de atención con hiperactividad entre enero y junio del 2025. Cifra que podría ser mayor si es que se considera que existe un grupo poblacional que no cuenta con un diagnóstico o tiene limitaciones de acceso a la salud. Aun con ello, la cifra refleja la alta relevancia del tema.

Esta realidad nos permite reconocer que hay jóvenes que pueden atravesar la etapa universitaria presentando algunas de las características compatibles con el diagnóstico. Frente a ello, resulta necesario fortalecer la psicoeducación y entender la diferencia entre las dificultades atencionales transitorias, la procrastinación y lo que corresponde a las características compatibles con el diagnóstico de TDAH. Para lograr esa diferenciación, es importante entender qué es el TDAH y cómo se puede manifestar en la etapa adulta de las personas. Según el manual de diagnóstico CIE-11 de la Organización Mundial de la Salud (OMS, s. f.), el TDAH se encuentra dentro de los trastornos del neurodesarrollo y se caracteriza por impulsividad, dificultades persistentes para la atención y, en algunos casos, hiperactividad. Usualmente, se diagnostica en etapas tempranas de la vida de la persona, como en la infancia; sin embargo, es un diagnóstico que podría permanecer pendiente en el tiempo o no ser diagnosticado. Esta situación da como resultado que la persona llegue a la edad adulta sin un diagnóstico y sin entendimiento de los indicadores.

Al respecto, estudios como los de Barkley (s. f.) explican que el TDAH en la etapa adulta

se muestra con algunas características relevantes, como dificultades en la organización, dificultad en la priorización de tareas y problemas en la gestión del tiempo. De ese modo, no se reduce a un tema atencional, sino más bien se relaciona con el déficit en las funciones ejecutivas. Este planteamiento nos ayuda a entender que no se trata de que la persona viva sin interés o responsabilidad por sus actividades diarias, ni que se la asocie con un mal rendimiento o discapacidad cognitiva, sino que se entienda que la persona experimenta un desafío en sus capacidades para anticipar, planificar u ordenar una tarea. Esto, por lo general, podría llevar a conductas condicionadas y repetidas en el tiempo, lo cual podría generar mayor frustración y malestar. Lo explicado se torna relevante para el entendimiento del adulto joven con TDAH cuando este se encuentra en la etapa universitaria y tiene que iniciar un periodo de transición y adaptación enfrentando retos con respecto a la autonomía, organización y planificación para el logro de sus objetivos académicos.

En el contexto universitario, es frecuente identificar dificultades como la postergación de tareas hasta momentos próximos a la fecha límite, la elaboración de horarios al inicio del ciclo que no logran ser sostenidos en el tiempo y la aparente sensación de trabajar mejor bajo presión, así como de tener complicaciones para alcanzar y cumplir los objetivos. Estas experiencias son comunes en muchos jóvenes; sin embargo, cuando se presentan de manera persistente y afectan distintas áreas de su vida, resulta necesario analizarlas y evaluarlas de forma particular.

¿TDAH O PROCRASTINACIÓN?: UNA DISTINCIÓN NECESARIA

Aunque estas experiencias puedan interpretarse como desinterés, falta de responsabilidad o procrastinación, en algunos casos podrían responder a un diagnóstico de TDAH. Precisamente porque estos indicadores suelen

LOGRAR QUE LOS SÍNTOMAS SEAN MÁS VISIBLES NO REEMPLAZA EL DIAGNÓSTICO, ESTE DEBE SER REALIZADO POR ESPECIALISTAS DE LA SALUD MENTAL

asociarse con experiencias cotidianas de la vida universitaria, surgen dudas de si la persona está atravesando dudas vocacionales, desmotivación o una tendencia a procrastinar. Por ello, es importante tener presente que el déficit atencional es un trastorno del neurodesarrollo que afecta la regulación de la atención y otras áreas ya mencionadas; mientras que, cuando hablamos de las otras variables mencionadas, pueden existir otros factores que se encuentran influyendo en la vida de la persona.

La procrastinación, por ejemplo, es un patrón de conducta que responde a una evitación emocional debido a que la tarea genera ansiedad, frustración, perfeccionismo u otras experiencias que no son gratas de experimentar. Entonces, una persona que tiende a la procrastinación, probablemente, no inicie la tarea porque le genera ansiedad, busca cierta perfección o no disfruta de la actividad, de modo que prefiere postergarla. Mientras que una persona con TDAH, probablemente, no inicie la tarea porque no logra sostener la atención, priorizar ni organizarse y, por ello, termine procrastinando.

Será importante tener en cuenta que no toda persona que procrastina tiene TDAH y el diagnóstico de TDAH no se reduce a la

procrastinación. Clarificar este panorama adquiere especial relevancia en el contexto universitario, dado que una identificación imprecisa puede generar frustración, inseguridad, desinterés y desmotivación en los estudiantes. Sobre todo, cuando se encuentran durante el periodo de adaptación a las exigencias propias de esta etapa.

Al respecto, en el *II Estudio de Salud Mental Universitaria* (Canessa Lohmann et al., 2025), se identificó que las exigencias académicas y el periodo de adaptación impactan de forma importante en el bienestar emocional de los estudiantes y docentes en aspectos como la motivación, la organización y la gestión del tiempo. En este contexto, debido a la relevancia de la vida universitaria y a los indicadores ya mencionados, se puede generar que los estudiantes, muchas veces, se vean inmersos en una rueda de frustración y sentimientos de culpa por no lograr cumplir sus objetivos ni hacer cara a las demandas académicas. Sin embargo, la evidencia de orientación psicopedagógica señala que, después de un diagnóstico, al poder identificar las características y comprender su situación, muchos estudiantes pueden iniciar un proceso de aprendizaje para poder manejar y regular dichas dificultades.

MÁS ALLÁ DEL DIAGNÓSTICO, ACOMPAÑAR A LA PERSONA

Lo más importante es que, después de esta toma de conciencia, se debe asistir a los especialistas correspondientes y evitar hacer un autodiagnóstico. El acompañamiento psicoterapéutico puede ayudar a las personas a seguir aprendiendo habilidades que contribuyan a una mejora respecto de cómo anticiparse a ciertas situaciones de manera más acertada, sobre todo para poder lidiar con los retos propios de la vida universitaria o, mejor aún, para poder conseguir una intervención multidisciplinaria entre la parte médica, la familia y la universidad.

De este modo, es necesario pensar en respuestas integrales y no solo en soluciones que recaigan en el esfuerzo individual del estudiante. En ese sentido, el acompañamiento interdisciplinario, el apoyo externo y articulación institucional constituyen elementos relevantes que pueden favorecer el desenvolvimiento académico y emocional, y, sobre todo, disminuir los sentimientos de soledad en el camino de la vida universitaria.

UNA RED DE APOYO PARA LA VIDA UNIVERSITARIA

Si bien cada caso se evalúa de forma particular, no podemos dejar de lado que el contexto en el que se encuentra cada persona es clave para que el abordaje integral resulte en un mejor pronóstico. La propuesta que a continuación se detalla se cimienta en construir una red de apoyo en la que, con el acompañamiento de los especialistas y familia, se pueda trabajar lo siguiente:

La regulación personal a partir de estrategias para desarrollar hábitos cortos y progresivos, estructura, organización y estrategias de autorregulación. Por ejemplo, se pueden plantear rutinas sencillas que puedan ser sostenibles a lo largo del tiempo, también hacer un repaso de tareas o una lista de chequeo asociado a actividades académicas.

Asimismo, en relación con la autorregulación, puede ser beneficioso regular el uso excesivo del celular y las redes sociales, lo cual también podría impactar en otras áreas de la vida de la persona, como en la calidad del sueño o la alimentación, considerando la dificultad en la planificación del

tiempo. Atendiendo esta área por sí sola no se cambiarán los patrones aprendidos o las dificultades que se han mencionado, pero es un gran paso ir transformando hábitos significativos y entrenando las funciones ejecutivas como la planificación y organización, ambas necesarias en la etapa universitaria.

Entorno personal. Es importante recordar que los jóvenes no tienen por qué atravesar solos este proceso. En ese sentido, la familia es un gran factor protector que acompaña al estudiante desde el diagnóstico hasta el seguimiento con los especialistas. Por otro lado, de manera integral, las instituciones educativas pueden también funcionar como mediadores junto a los especialistas, docentes o servicios académicos que brinden una orientación o consejería acorde a las necesidades encontradas. En conjunto, se puede pensar en trabajar un plan de acción, mediante ajustes razonables, frente a las demandas que la etapa universitaria requiere.

Detección y seguimiento. Aunque en muchos casos no resulte sencillo llegar a este punto, la detección, ya sea oportuna o tardía, siempre es el primer paso para entender y ordenar lo que previamente no podía ser explicado. Asimismo, lo es para superar las etiquetas que, usualmente, se sostienen en el tiempo y para comenzar a tomar acciones con el acompañamiento correspondiente. Esto ayudará a que los síntomas o indicadores se mantengan regulados y que, con las demás áreas integradas, se trabaje en potenciar las habilidades y en buscar una experiencia universitaria gratificante.



CONCLUSIÓN

Como conclusión, es importante destacar que la comprensión del TDAH en el contexto universitario trasciende al diagnóstico en sí mismo. Dentro de las instituciones, permite el fomento de la sensibilización sobre el diagnóstico. A nivel individual, mediante el trabajo individual entre estudiantes y especialistas, puede favorecer el aprendizaje y desarrollo de recursos necesarios para afrontar las demandas de esta etapa. Asimismo, una atención oportuna puede contribuir al fortalecimiento del rendimiento académico y la motivación; mientras que la red de apoyo posibilita que los jóvenes experimenten una etapa universitaria mucho más saludable y positiva.

Como se ha descrito, el TDAH no tiene por qué ser un limitante en la vida de las personas. A nivel universitario, es importante comprender las individualidades y potencialidades de los estudiantes para pensar y fomentar, como un compromiso constante por trabajar, su bienestar a lo largo de la etapa universitaria. En ese sentido, formar personas con diversas competencias puede ser una meta compartida en la que una mirada integrada ayudará, pues un trabajo en conjunto permite resultados más favorables.

DECLARACIÓN SOBRE EL USO DE IA GENERATIVA

En la elaboración del presente artículo, se emplearon ChatGPT y Gemini como herramientas de apoyo durante el proceso de organización del contenido, revisión de la redacción, coherencia argumentativa, así como para la revisión del formato de las referencias bibliográficas según las normas APA. El diseño y desarrollo conceptual del trabajo, la selección y verificación de las fuentes, la interpretación crítica de la evidencia, el enfoque y las conclusiones corresponden íntegramente al autor.

REFERENCIAS

- Barkley, R. A. (s. f.). *The important role of executive functioning and self-regulation in ADHD*. https://www.russellbarkley.org/factsheets/ADHD_EF_and_SR.pdf
- Canessa Lohmann, B., Cassaretto Bardales, M., Chau Pérez Aranibar, C., Otiniano Campos, F., Prieto Molinari, D. E., Rodríguez Cuadros, L., Rubina Espinoza, M., Toledo Barreto, G., & Vilela Alemán, P. (2025). *II Estudio de salud mental en universitarios del Consorcio de Universidades*. Consorcio de Universidades. <https://www.consortio.edu.pe/wp-content/uploads/2025/09/SALUD-MENTAL-FINAL.pdf>
- Cortese, S., Bellgrove, M. A., Brikell, I., Franke, B., Goodman, D. W., Hartman, C. A., Larsson, H., Levin, F. R., Ostinelli, E. G., Parlatini, V., Ramos-Quiroga, J. A., Sibley, M. H., Tomlinson, A., Wilens, T. E., Wong, I. C. K., Hovén, N., Didier, J., Correll, C. U., Rohde, L. A., & Faraone, S. V. (2025). Attention-deficit/hyperactivity disorder (ADHD) in adults: Evidence base, uncertainties and controversies. *World Psychiatry*, 24(3), 347-371. <https://doi.org/10.1002/wps.21374>
- Ministerio de Salud del Perú. (2025, 13 de julio). *En los establecimientos de salud del Minsa se han registrado más de 25 000 casos atendidos de TDAH durante enero a junio 2025*. Gob.pe. <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/1208012-en-los-establecimientos-de-salud-del-minsa-se-han-registrado-mas-de-25-000-casos-atendidos-de-tdah>
- Organización Mundial de la Salud. (s. f.). *Clasificación Internacional de Enfermedades (CIE-11): trastorno por déficit de atención con hiperactividad (6A065)*. <https://icd.who.int/browse/2026-01/mms/es#821852937>