COLECCIÓN C.A.S.A. · LECTURA 09

Cambiar de actividad también cuesta

Pasar de una actividad a otra parece simple desde fuera. Sin embargo, una transición exige detener una acción, soltar una idea, reorganizar la atención, recordar lo que viene e iniciar algo nuevo. Para una persona con TDAH u otras particularidades neurodivergentes, ese cambio puede requerir mucha más energía de la que alcanzamos a ver.

La dificultad para cambiar no siempre es oposición: muchas veces es un cerebro intentando reorganizarse.

Una pausa antes de interpretar

Este material invita a mirar una situación cotidiana con más información y menos culpa. No busca etiquetar ni ofrecer una receta universal: cada persona necesita apoyos ajustados a sus particularidades, su edad, su contexto y su forma de comunicar.

Para comenzar

Piensa en una situación concreta, no en “todo lo que siempre ocurre”. Observar un momento específico ayuda a reconocer señales, demandas y apoyos con mayor claridad.

¿Qué puede estar ocurriendo?

Las transiciones movilizan varias funciones ejecutivas a la vez: control inhibitorio para detenerse, memoria de trabajo para sostener la nueva instrucción y flexibilidad cognitiva para cambiar de plan. Si la persona está concentrada, cansada, ansiosa o sensorialmente saturada, la exigencia aumenta.

La respuesta puede aparecer como demora, negociación insistente, irritación, silencio, evitación o una crisis. Mirar solo la conducta final puede llevarnos a pensar “no quiere”, cuando tal vez todavía no logra cerrar una actividad y comenzar la siguiente.

Anticipar no significa eliminar todos los límites. Significa ofrecer al cerebro información y tiempo suficientes para organizar el cambio.

Comprender no elimina la necesidad de actuar. Nos permite elegir una acción más ajustada.

Acompañar una transición posible

- Anticipa con referencias concretas. “Cuando termine esta canción, guardamos” suele ser más comprensible que “en un rato”.
- Haz visible lo que viene. Usa una lista breve, una imagen, un reloj visual o dos pasos escritos.
- Entrega una acción de cierre. Guardar la última pieza, marcar dónde quedó o elegir qué se retomará después ayuda a completar el ciclo.
- Reduce palabras en el momento difícil. Una frase calmada y una instrucción son más útiles que una explicación larga.
- Reconoce el esfuerzo. Valida el cambio realizado, incluso si necesitó ayuda: “Costó cambiar y lo lograste”.

Ponerlo en acción

Actividad de acción · Mapa de una transición

1. ¿Qué cambio cotidiano cuesta más en casa?

2. ¿Qué señales aparecen antes de que la dificultad aumente?

3. ¿Qué aviso concreto, apoyo visual o acción de cierre probaremos esta semana?

MISIÓN C.A.S.A.

Durante tres días elegiré una transición y la anticiparé con una señal concreta, una sola instrucción y una acción de cierre.

Para recordar

No buscamos que todas las transiciones sean inmediatas. Buscamos descubrir qué apoyos permiten que la persona cambie con menos carga y más seguridad.

Referencias breves

Centers for Disease Control and Prevention. (2024). ADHD in the Classroom.

Diamond, A. (2013). Executive functions. Annual Review of Psychology, 64, 135–168. https://doi.org/10.1146/annurev-psych-113011-143750

Center on the Developing Child at Harvard University. (2011). Building the Brain’s “Air Traffic Control” System.

Nota: Este recurso es psicoeducativo y no reemplaza una evaluación ni una intervención profesional individual.