

Cuestionario sobre TDAH con falta de atención en adultos

Nota: A menudo significa al menos tres veces por semana.

1. A menudo me resulta difícil prestar atención a los detalles y cometo errores por descuido en mi trabajo.

- Cometo errores por descuido
- Trabaja lentamente para evitar errores
- Trabaja demasiado rápido y por lo tanto cometo errores
- No lee las instrucciones con atención
- Pasa por alto o pasa por alto detalles
- El trabajo es inexacto
- Se atasca fácilmente en los detalles
- Pasa demasiado tiempo completando tareas detalladas

2. A menudo me resulta difícil mantener la atención en las tareas.

- Se distrae rápidamente con sus propios pensamientos o asociaciones.
- Se distrae fácilmente con pensamientos no relacionados
- Hace preguntas sobre temas que ya se han discutido.
- Dificultad para permanecer concentrado durante las conversaciones.
- Le resulta difícil ver una película hasta el final o leer un libro*
- Se aburre rápidamente de las cosas*
- No es capaz de mantener la atención en las tareas por mucho tiempo*

* A menos que sea algo que me interese

3. A menudo me resulta difícil escuchar incluso cuando me hablan directamente.

- Soñador o preocupado
- Dificultad para concentrarse en una conversación.
- Después, sin saber de qué se trataba la conversación
- Generalmente cambio el tema de una conversación
- Otros dicen que mis pensamientos están en otra parte
- Mi mente parece perdida en las nubes, incluso cuando no hay una distracción obvia.

4. A menudo me resulta difícil seguir instrucciones, terminar el trabajo o completar las tareas del hogar.

- Confunde las cosas y nunca las completa
- Comienza tareas pero rápidamente se desvía con facilidad
- Necesita un límite de tiempo para completar las tareas
- Dificultad para completar tareas administrativas
- Dificultad para seguir instrucciones de un manual.

5. A menudo me resulta difícil organizar tareas y actividades.

- Dificultad para planificar las actividades de la vida diaria.
- Inflexible por la necesidad de cumplir con los horarios
- Dificultad para gestionar tareas secuenciales
- No puedo crear una agenda o usar un diario o agenda constantemente
- Planifica demasiadas tareas o una planificación no eficiente
- Crea horarios pero no los usa
- Regularmente se programa dos eventos al mismo tiempo
- Necesita que otras personas estructuren las cosas
- La casa y/o el lugar de trabajo están desorganizados
- Dificultad para mantener en orden los materiales y pertenencias
- El trabajo es desordenado y confuso

- Mal sentido y gestión del tiempo
- Llega tarde
- No cumple con los plazos

6. A menudo evito, me desagrada o soy reacio a realizar tareas que requieren un esfuerzo mental sostenido.

- Realice primero las actividades más fáciles o atractivas
- A menudo pospone tareas tediosas o difíciles.
- No le gusta leer debido al esfuerzo mental
- Evitar tareas que requieran mucha concentración.
- Evita preparar informes, completar formularios o revisar artículos extensos.
- Posponer tareas para no cumplir con los plazos
- Evite el trabajo monótono

7. A menudo pierdo elementos necesarios para tareas y actividades.

- Extravío de herramientas, documentos, anteojos, teléfono, billetera, llaves.
- A menudo deja cosas atrás
- Pierde papeles para trabajar
- Pierde notas, listas o números de teléfono
- Pasa tiempo buscando cosas
- Le entra el pánico si la gente mueve mis cosas.
- Almacena cosas donde no pertenecen

6. A menudo me distraigo fácilmente

- Dificultad para apagar estímulos externos
- Después de distraerme, no es fácil continuar donde lo dejé.
- Se distrae fácilmente con ruidos o actividades.
- Se distrae fácilmente con las conversaciones de los demás.
- Dificultad para determinar la información a la que debo prestar atención

7. A menudo soy olvidadizo en las actividades diarias.

- Olvida citas u otras obligaciones
- Necesita recordatorios frecuentes de citas
- Olvida las llaves, la agenda y otras posesiones importantes
- Se olvida de pagar facturas o devolver llamadas
- Se olvida de llevar o mirar una agenda diaria
- Se olvida de hacer las tareas del hogar o hacer recados
- Regresa a casa para recuperar artículos olvidados
- Uso rígido de listas para garantizar que las cosas se recuerden

Programa una visita con su médico si tiene varias marcas de verificación en cuatro o más áreas.

Este cuestionario está disponible como servicio público y fue creado por Cynthia Hammer, MSW, Directora Ejecutiva. Se deriva de los síntomas del DSM-5 de TDAH principalmente desatento y de ejemplos de TDAH de adultos desatentos del DIVA-2. Copias adicionales y en español en www.iadhd.org/adult