



TDAH en la Pareja

Cómo construir una relación sana cuando el TDAH está en la ecuación

Dr. Claudio Araya Moraga | Psiquiatra – TDAH en Adultos | Psiquiatría del Estilo de Vida

Entendiendo la Dinámica

El TDAH puede crear patrones que desgastan la relación sin que ninguno de los dos entienda por qué. La persona con TDAH se siente criticada y controlada. La pareja sin TDAH se siente ignorada y sobrecargada. El resultado es un ciclo de frustración mutua que NO es culpa de nadie: es el TDAH sin manejar.

Clave fundamental: El primer paso es que ambos entiendan que el TDAH es una condición neurobiológica, no falta de interés, flojera o desamor. Esa comprensión cambia todo el marco de la conversación.

Patrones Comunes (y Cómo Romperlos)

El ciclo padre/madre–hijo

La pareja sin TDAH termina asumiendo el rol de «administrador» de la casa: recordando citas, pagando cuentas, organizando todo. La persona con TDAH se siente infantilizada. Ambos resienten la dinámica.

- **Solución:** Dividan responsabilidades según fortalezas, no según quién «debería» hacerlo. La pareja neurotípica puede ser mejor en lo repetitivo; el TDAH en emergencias y tareas novedosas.

La distracción que duele

Tu pareja te habla y tu cerebro se fue a otro lugar. No es que no te importe: es que tu atención fue secuestrada. Pero para tu pareja, se siente como rechazo.

- **Solución:** Acuerden una señal: «necesito tu atención para algo importante». Cuando la escuches, para lo que haces, mira a los ojos y repite lo que entendiste.

Hiperfoco inicial, descuido posterior

Al inicio de la relación, tu pareja fue tu hiperfoco. Cuando la relación se estabiliza, esa intensidad baja. Tu pareja siente que dejaste de quererla.

- **Solución:** Programa «citas» regulares. Ponlas en el calendario como cualquier otra cita importante.

Comunicación Efectiva

La comunicación es probablemente el área más afectada por el TDAH en pareja.



Regla de las conversaciones importantes: NUNCA tengan una conversación importante de improviso, cuando uno está cansado, con hambre o distraído. Agenden un momento y prepárense ambos.

- **Usa «yo siento» en vez de «tú siempre»:** «Me siento frustrada cuando...» abre diálogo. «Tú siempre te olvidas de...» genera defensa.
- **Una cosa a la vez:** el cerebro TDAH se satura con múltiples quejas simultáneas. Aborden un tema por conversación.
- **Resumen al final:** ambos repiten lo que entendieron y lo que se comprometieron a hacer.

Vida Doméstica

- **Sistemas, no promesas:** «voy a ser más ordenado» no funciona. Mejor: «los platos se lavan inmediatamente después de comer».
- **Listas compartidas:** usen una app compartida para el súper, tareas de la casa y pendientes. Lo que no está escrito, no existe para un cerebro TDAH.
- **Espacios personales:** la persona con TDAH necesita un espacio donde su «desorden creativo» sea aceptable.
- **Celebren los avances:** cuando el sistema funcione, reconózcanlo mutuamente.

Sexualidad e Intimidad

El TDAH puede afectar la intimidad: distractibilidad durante el sexo, inconsistencia en el deseo o hiperfoco en la pareja seguido de períodos de distancia emocional.

- **Hablen de esto abiertamente:** la distractibilidad no es falta de deseo. Normalizar la conversación reduce la presión.
- **Prioricen el contexto:** un ambiente sin distracciones, teléfono lejos. Los detalles del entorno importan más para el cerebro TDAH.

Cuándo Buscar Ayuda Profesional

Si los patrones negativos están muy arraigados, una terapia de pareja con un profesional que entienda TDAH puede hacer una diferencia enorme.

Recuerda: El TDAH no es una excusa para el mal comportamiento, pero sí es una explicación. Entender la causa permite trabajar en la solución juntos, como equipo.

REFERENCIAS

1. Barkley RA (2015). Attention-Deficit Hyperactivity Disorder: A Handbook for Diagnosis and Treatment (4th ed.). Guilford Press.
2. Sitnik-Warchulska K, et al. (2026). A dyadic perspective on ADHD. Clinical Psychology & Psychotherapy, 33(1), e70230.



3. Robin AL & Payson E (2002). The impact of ADHD on marriage. *The ADHD Report*, 10(3), 9–14.
4. Orlov M (2010). *The ADHD Effect on Marriage*. Specialty Press.

Este recurso es solo informativo y no reemplaza la consulta médica profesional.