

TEMARIO

HERRAMIENTAS PARA TRABAJAR CON TDAH

CURSO
24-25





INTRODUCCIÓN AL TDAH

El TDAH es el Trastorno por Déficit de Atención E Hiperactividad. Se trata de un trastorno del neurodesarrollo complejo que implica una sintomatología y unas dificultades que afectan a la persona en diferentes contextos: socioemocional, académico, familiar... Lo que hay que tener muy presente es que aunque existe una sintomatología común, se trata de un trastorno muy complejo en el que cada persona tiene unas necesidades y características específicas a tener en cuenta que hace necesaria una intervención individualizada.

Este trastorno se clasifica dentro del DSM-V en el apartado de Trastornos del neurodesarrollo. Se trata de un trastorno crónico que acompaña a la persona durante toda su vida, aunque la sintomatología puede ir cambiando en función de la etapa de vida en la que se encuentre la persona: niñez, adolescencia o etapa adulta.

El TDAH consta de tres componentes importantes y básicos que son los siguientes:

- **Déficit de atención:** dificultad para inhibir los estímulos irrelevantes durante una actividad o en un momento concreto para focalizar la atención en aquellos estímulos que sí son importantes.
- **Hiperactividad:** inquietud motora que aparece como forma de autorregulación no consciente.
- **Impulsividad:** dificultades para controlar impulsos tanto a nivel cognitivo como conductual.





INTRODUCCIÓN AL TDAH

Criterios del DSM-V

A) Patrón persistente de inatención y/o hiperactividad-impulsividad que interfiere con el funcionamiento o desarrollo que se caracteriza por (1) y/o (2):

- Inatención

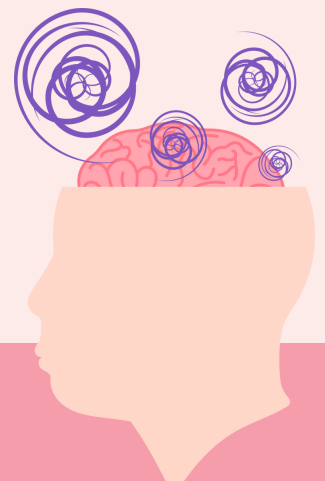
Seis (o más) de los siguientes síntomas se han mantenido durante al menos 6 meses en un grado que no concuerda con el nivel de desarrollo y que afecta directamente las ACTIVIDADES sociales y académicas/laborales:

a. Con frecuencia **falla en PRESTAR la debida atención a los detalles** o por descuido se **cometen errores en las tareas escolares**, en el trabajo o durante otras actividades (por ejemplo, se pasan por alto o se pierden detalles, el trabajo no se lleva a cabo con precisión).

b. Con frecuencia tiene dificultades para **mantener la atención en tareas o actividades recreativas** (por ejemplo, tiene dificultad para mantener la atención en clases, conversaciones o lectura prolongada).

c. Con frecuencia **parece no escuchar cuando se le habla directamente** (por ejemplo, parece tener la mente en otras cosas, incluso en ausencia de cualquier distracción aparente).

d. Con frecuencia **no sigue las INSTRUCCIONES y no termina las tareas escolares**, los quehaceres o los deberes laborales (por ejemplo, inicia tareas pero se distrae rápidamente y se evade con facilidad).





INTRODUCCIÓN AL TDAH

Criterios del DSM-V

e. Con frecuencia **tiene dificultad para organizar tareas y actividades** (por ejemplo, dificultad para gestionar tareas secuenciales; dificultad para poner los materiales y pertenencias en orden; descuido y desorganización en el trabajo; mala gestión del tiempo; no cumple los plazos).

f. Con frecuencia **evita, le disgusta o se muestra poco entusiasta en INICIAR tareas** que requieren un esfuerzo mental sostenido (por ejemplo tareas escolares o quehaceres domésticos; en adolescentes mayores y adultos, preparación de informes, completar formularios, revisar artículos largos).

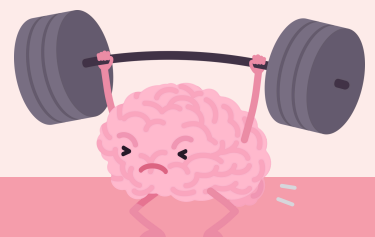
g. Con frecuencia **pierde cosas necesarias para tareas o actividades** (por ejemplo, materiales escolares, lápices, libros, instrumentos, billetero, llaves, papeles de trabajo, gafas, móvil).

h. Con frecuencia **se distrae con facilidad por estímulos externos** (para adolescentes mayores y adultos, puede incluir pensamientos no relacionados).

i. Con frecuencia **olvida las actividades cotidianas** (por ejemplo, hacer las tareas, hacer las diligencias; en adolescentes mayores y adultos, devolver las llamadas, pagar las facturas, acudir a las citas).

2. Hiperactividad

Seis (o más) de los siguientes síntomas se han mantenido durante al menos 6 meses en un grado que no concuerda con el nivel de desarrollo y que afecta directamente las actividades sociales y académicas/laborales:





INTRODUCCIÓN AL TDAH

Criterios del DSM-V

a. Con frecuencia **juguetea o golpea con las manos o los pies o se retuerce en el asiento.**

b. Con frecuencia **se levanta en situaciones en que se espera que permanezca sentado** (por ejemplo, se levanta en clase, en la oficina o en otro lugar de TRABAJO, en situaciones que requieren mantenerse en su lugar.

c. Con frecuencia **corretea o trepa en situaciones en las que no resulta apropiado.** (Nota: En adolescentes o adultos, PUEDE limitarse a estar inquieto.).

d. Con frecuencia **es incapaz de jugar o de ocuparse tranquilamente en ACTIVIDADES** recreativas

e. Con frecuencia **está 'ocupado', actuando como si 'lo impulsara un motor'** (por ejemplo, es incapaz de estar o se siente incómodo estando quieto DURANTE un tiempo prolongado, como en restaurantes, reuniones; los otros pueden pensar que está intranquilo o que le resulta difícil seguirlos).

f. Con frecuencia **habla excesivamente.**

2. Impulsividad

g. Con frecuencia **responde inesperadamente o antes de que se haya concluido una pregunta** (por ejemplo, termina las frases de otros; no respeta el turno de conversación)

h. Con frecuencia **le es difícil esperar su turno** (por ejemplo, mientras espera una cola).

i. Con frecuencia **interrumpe o se inmiscuye con otros** (por ejemplo, se mete en las conversaciones, juegos o actividades; puede empezar a utilizar las cosas de otras personas sin esperar o recibir permiso; en adolescentes y adultos, puede inmiscuirse o adelantarse a lo que hacen los otros).



INTRODUCCIÓN AL TDAH

Criterios del DSM-V

B) Algunos síntomas de inatención o hiperactivo-impulsivos estaban **presentes** antes de los 12 años.

C) Varios síntomas de inatención o hiperactivo-impulsivos **están presentes en dos o más contextos** (por ejemplo, en casa, en el COLEGIO o el trabajo; con los amigos o familiares; en otras actividades).

D) Existen pruebas claras de que los **síntomas interfieren con el funcionamiento social, académico o laboral**, o reducen la calidad de los mismos.

E) Los síntomas no se producen exclusivamente durante el curso de la esquizofrenia o de otro trastorno psicótico y **no se explican mejor por otro trastorno mental** (por ejemplo, TRASTORNO DEL ESTADO DE ÁNIMO, trastorno de ansiedad, trastorno disociativo, trastorno de la personalidad, intoxicación o abstinencia de sustancias).





INTRODUCCIÓN AL TDAH

TIPOS DE TDAH

**PREDOMINANTE
FALTA DE
ATENCIÓN**

**PREDOMINANTE
HIPERACTIVO
Y/O IMPULSIVO**

**PRESENTACIÓN
COMBINADA**

- En el primero de ellos la dificultad está en la inatención, son capaces de atender de manera voluntaria a estímulos concretos durante periodos largos de tiempo, así como a inhibir los estímulos que no son relevantes en cada situación.
- En el segundo tipo, las dificultades están relacionadas con la hiperactividad y/o impulsividad tanto a nivel cognitivo como conductual.
- En el último tipo las dificultades son combinadas, es decir, aparecen ambas en la sintomatología que podemos observar.





ESTRATEGIAS PARA EL AULA

Ubicación

Será importante tener en consideración la ubicación de este alumnado en el aula para poder realizar un seguimiento más individualizado y, además, poder así eliminar posibles distractores.

Podremos tener en cuenta tener al alumno cerca del lugar del profesor y de la pizarra, para facilitar así la toma de apuntes y de tareas.

Además, será importante intentar separar al alumno de puntos conflictivos a nivel de distracciones, como pueden ser puertas, ventanas o tránsito alto de los compañeros. A su vez, si hablamos de un caso de TDAH con hiperactividad/impulsividad sería oportuno colocar al alumno en un lugar estratégico en el que pueda levantarse sin molestar a los compañeros en momentos puntuales durante la clase.

Con toda esta información y en función del caso, se valorará el mejor lugar para cada alumno.

Ruido visual

Al contrario de lo que vemos habitualmente en fotos y en redes sociales, uno de los factores determinantes para este alumnado será reducir el ruido visual y la cantidad de estímulos en las aulas, por lo que se evitará a toda costa aulas adornadas en exceso reduciendo así el número de estímulos en el entorno.

Además, a la hora de elegir el material para colocar en el aula se intentará optar por colores neutros que favorezcan y fomenten un adecuado nivel de concentración en las actividades.





ESTRATEGIAS PARA EL AULA

Normas y rutinas

La anticipación de las actividades durante la clase y el establecimiento de normas en el aula será clave para el alumnado con TDAH. Debemos recordar que es común encontrarnos con problemas conductuales en el alumnado con este diagnóstico, por lo que estos dos factores nos ayudarán a reducir el número de conflictos.

Uno de los momentos que más conflictos genera en el alumnado con TDAH son las transiciones entre asignaturas y tareas, por lo que debemos ser muy concretos y precisos en las instrucciones durante estas transiciones.

Además, como sabemos, las personas con TDAH tienen dificultades para gestionar sus emociones, ya que la parte prefrontal del cerebro encargada de la gestión emocional está mucho más inmadura que la de otro niño con la misma edad. Por esa razón, incluir espacios de autorregulación en el aula será importante para ofrecerles estrategias y herramientas que les permitan aprender a regular y gestionar lo que sienten en momentos de frustración o bloqueo.

Autoinstrucciones

Uno de los aspectos en los que el alumnado con TDAH tiene más dificultades es en el diálogo interno. Eso hace que tengan muchas complicaciones a la hora de llevar a cabo pequeños procesos y desgranar en pequeños pasos ciertas actividades. Esto también deriva de las dificultades que tienen a nivel de funciones ejecutivas que les repercuten a la hora de planificar.





ESTRATEGIAS PARA EL AULA

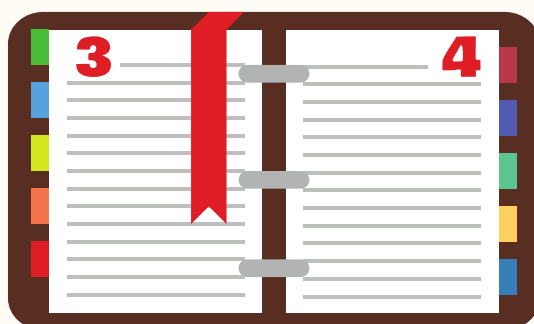
Autoinstrucciones

Las autoinstrucciones son una herramienta muy potente para fomentar este diálogo interno y facilitar la elaboración y puesta en práctica de habilidades que requieren de procesos, como podría ser comprender un enunciado matemático, elaborar una lectura sobre un texto o estudiar.

Además, estas herramientas favorecen la concentración y la agilidad en este tipo de tareas, así como fomentan la organización y la estructuración de las actividades.

Supervisar tareas

Como docentes, tutores u orientadores será importante realizar una supervisión de las tareas realizadas por este alumnado: asegurarnos de que copian bien lo escrito en la pizarra, de que anotan las tareas correctamente, de que entienden qué actividad se realizará en cada momento, de que anotan fechas importantes y entregas de trabajos... Todo esto favorecerá el rendimiento académico del alumnado.





ESTRATEGIAS DE AUTORREGULACIÓN Y CONDUCTA

Semáforo emocional

Esta estrategia se trata de una herramienta en la que practicamos el control de impulsos y el diálogo interno como medio para controlar la conducta. Se trata de explicar tres pasos sencillos en relación a los colores del semáforo:

- En el color rojo pararemos y pensaremos qué consecuencias tendrá la conducta que voy a realizar (por ejemplo, dar una patada a una silla).
- En el color naranja barajo otras opciones a mi conducta y comparo los beneficios y desventajas que tiene cada una de ellas para mí.
- En el color verde decido qué opción es la mejor y actúo.

Cesta de la calma

Es una estrategia que permite la autorregulación del alumno a través de herramientas externas y de materiales diferentes. Permite estar en el aquí y en el ahora, siendo muy consciente del cuerpo y manipulando a nivel sensorial diferentes herramientas y materiales. Por ejemplo: pop-it, palos de lluvia, pelotas antiestrés...

Dar opciones

Incluir en el aula herramientas que permitan al alumnado decidir entre varias opciones para regularse les enseñará diferentes formas de gestionar sus emociones y les permitirá resolver conflictos de manera más saludable.





ESTRATEGIAS DE AUTORREGULACIÓN Y CONDUCTA

Palabra clave

Es una estrategia que nos permite fomentar un adecuado vínculo con el alumnado y que les permite a su vez autorregularse dentro del aula. La idea es que entre docente y alumno se acuerde una palabra clave para aquellos momentos en los que se siente nervioso, necesita moverse, necesita un momento para pensar, está perdiendo el control... de forma que así le ofrezcamos una salida y una forma de controlar su conducta.

Identificar emociones

Ofrecer materiales educativos dentro del aula al que recurrir para trabajar la identificación emocional puede ayudar al alumnado con TDAH a aprender a identificar emociones básicas en situaciones del día a día. Podremos ir cambiando el nombre de las emociones en función de la etapa educativa y de la edad del alumnado para ir aprendiendo un vocabulario emocional cada vez más complejo.

Termómetro emocional

Es otra herramienta que podemos incluir dentro del aula que permite trabajar la intensidad emocional, de manera que facilite la regulación de las emociones y la gestión de éstas.





ESTRATEGIAS DE AUTORREGULACIÓN Y CONDUCTA

Respiraciones

Incluir prácticas en el aula en la que aparezca la respiración u otro tipo de actividades mindfulness facilitará la regulación emocional de todo el alumnado y mejorará y fomentará un adecuado nivel de atención, por lo que es ideal incluirla antes de empezar las clases. Se pueden utilizar materiales o recursos educativos como tarjetas con los diferentes tipos de respiración o con alguna postura de yoga.

Espacio para hablar

Ofrecer oportunidades y espacios en los que todo el alumnado pueda hablar sobre cómo se ha sentido durante la jornada, que conflictos han surgido y cómo se podrían haber resuelto ofrece herramientas a todo el alumnado para desarrollar habilidades sociales importantes en el día a día. También es un momento perfecto para trabajar el vínculo entre compañeros y la unión de grupo.

Rueda de opciones

Esta estrategia proviene de la disciplina positiva y consiste en una ruleta en la que se incluyen diferentes opciones para regularse en un momento en el que se pierde el control, se está triste o se necesita recurrir a la calma. Cada ruleta será realizada de manera individual ya que las opciones deben ser elegidas por cada alumno para cubrir las necesidades específicas.





ADAPTACIONES NO SIGNIFICATIVAS

Presentación de la información

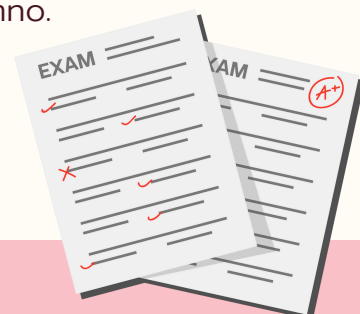
Se intentará presentar el contenido de la clase a través de diferentes vías para que el alumnado pueda desarrollar diferentes vías de recuperación de la información: a través de la vía oral, de la vía escrita, a través de imágenes... Además, en la realización de actividades y tareas será muy importante que las instrucciones sean lo más claras, concretas y precisas posibles, concretando en puntos importantes e incluso subrayando la información relevante.

Tareas

- Dividir los enunciados de los ejercicios en partes fraccionando la información lo máximo posible, de manera que reduzcamos el número de acciones a realizar.
- Ofrecer más tiempo para realizar las tareas si fuera necesario.
- Disminuir la carga de tareas para llevar a casa.
- Evitar actividades muy repetitivas que consisten en realizar el mismo ejercicio pero cambiando el enunciado.

Exámenes

- Ofrecer más tiempo para la realización de los exámenes si es necesario.
- Permitir anotar a sucio o realizar esquemas en una hoja aparte.
- Fraccionar los enunciados de las actividades u ofrecer el examen en partes para evitar bloqueos y gestionar mejor el tiempo.
- Resaltar ideas importantes con colores suaves.
- Permitir la evaluación oral si es más beneficioso para el alumno.





ADAPTACIONES NO SIGNIFICATIVAS

Gestión del tiempo

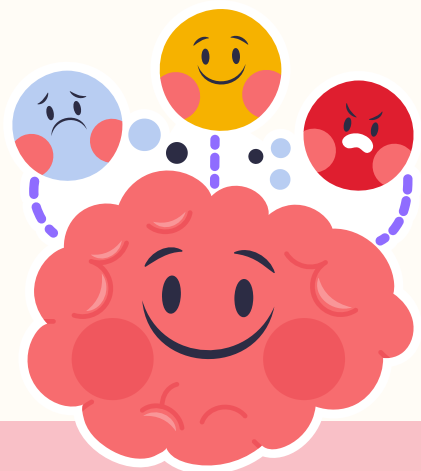
Las personas con TDAH tienen dificultades para gestionar el tiempo, además suelen ser muy cortoplacistas lo cual les dificulta realizar una organización y planificación de las tareas poco acorde y ajustada a la realidad. Para facilitar esta tarea se recomienda el uso de los relojes visuales para que comiencen a ser conscientes de cuánto tiempo tienen para realizar cada actividad o ejercicio.

También será importante ofrecer materiales de apoyo de planificación y organización como listado de tareas, planificadores mensuales o autoinstrucciones que les permitan gestionar esta parte de manera más productiva y efectiva.

Emocional/ Conductual

Se recomienda apoyar al alumnado reforzando su esfuerzo y no los resultados obtenidos para motivarles, así como reforzar aquellas conductas deseadas en el aula para incentivar su aparición.

Para la gestión de la conducta se recomienda recordar las normas pero sin personificar en aquellos que les cuesta cumplirlas si no poniendo como modelos a otros compañeros.





ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS

Aprendizaje Basado en el Juego (ABJ)

Es una metodología educativa que utiliza el juego como herramienta para fomentar el aprendizaje de los estudiantes. Los puntos más importantes de este enfoque son:

- **Motivación y compromiso:** El juego aumenta el interés y la participación de los estudiantes, creando un ambiente atractivo y estimulante para aprender.
- **Desarrollo de habilidades cognitivas y sociales:** a través del juego, los estudiantes desarrollan habilidades como la resolución de problemas, la toma de decisiones, el trabajo en equipo, la comunicación y la creatividad. Además de otras habilidades a nivel cognitivo como las funciones ejecutivas afectadas en el TDAH.
- **Aprendizaje activo:** Los estudiantes aprenden de manera práctica, lo que les permite experimentar conceptos y habilidades en contextos reales o simulados, en lugar de ser receptores de información.
- **Fomento del pensamiento crítico y la autonomía:** permite a los estudiantes explorar, experimentar y reflexionar, lo que fomenta el pensamiento crítico y la toma de decisiones de manera autónoma.
- **Adaptabilidad y personalización:** pueden ser diseñados o seleccionados para adaptarse a diferentes estilos de aprendizaje y niveles de habilidad, ofreciendo una experiencia más personalizada.
- **Ambiente libre de presión:** al estar basado en el juego, el aprendizaje se realiza en un ambiente relajado donde los errores son parte del proceso, lo que reduce el miedo al fracaso.



ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS

Aprendizaje Basado en Proyectos (ABP)

Es una metodología educativa centrada en la realización de proyectos prácticos para promover el aprendizaje activo. Los puntos más importantes de este enfoque son:

- **Enfoque en problemas reales:** trabajan en proyectos que abordan problemas del mundo real, lo que hace que el aprendizaje sea más relevante y significativo.
- **Aprendizaje activo y autónomo:** son responsables de la planificación, ejecución y evaluación de su proyecto, lo que fomenta la autonomía, la toma de decisiones y el trabajo independiente.
- **Desarrollo de habilidades interdisciplinarias:** los estudiantes aplican y conectan conocimientos de diversas áreas, lo que refuerza habilidades como la resolución de problemas, la investigación y el pensamiento crítico.
- **Trabajo en equipo:** promueve el desarrollo de habilidades sociales como la comunicación, la cooperación y la gestión de conflictos.
- **Fomento de la creatividad e innovación:** los estudiantes piensan de manera creativa y buscan soluciones innovadoras a los problemas planteados.
- **Reflexión y aprendizaje de los errores:** fomenta la reflexión constante sobre el trabajo realizado, lo que ayuda a los estudiantes a aprender de sus errores y mejorar en futuras tareas.



ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS

Desarrollo de las Funciones Ejecutivas

Las funciones ejecutivas son una serie de habilidades cognitivas superiores que nos permiten planificar, tomar decisiones, resolver problemas y controlar nuestras acciones y emociones. Se consideran clave para el éxito en la vida diaria, el aprendizaje y el trabajo. Las principales funciones ejecutivas son:

- **Planificación y organización:** capacidad para establecer metas, anticipar los pasos necesarios para alcanzarlas y organizar los recursos de manera efectiva.
- **Toma de decisiones:** evaluación de opciones y elección de la más adecuada, teniendo en cuenta los posibles resultados.
- **Control inhibitorio:** habilidad para controlar impulsos y comportamientos automáticos, resistiendo la tentación de realizar acciones no deseadas o inapropiadas.
- **Memoria de trabajo:** capacidad para mantener y manipular información en la mente durante un corto periodo de tiempo, necesaria para completar tareas que requieren razonamiento o concentración.
- **Flexibilidad cognitiva:** habilidad para adaptarse a nuevas situaciones, cambiar de estrategia o perspectiva cuando las condiciones lo requieren.
- **Monitoreo y evaluación:** capacidad para hacer un seguimiento de nuestras acciones y evaluar el progreso hacia los objetivos, ajustando el enfoque cuando sea necesario.



ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS

Descansos cerebrales

Período breve en el que los estudiantes interrumpen sus actividades cognitivas intensas, como el estudio o el trabajo en clase, para relajarse y permitir que su cerebro se recargue. Los descansos cerebrales tienen las siguientes ventajas:

- Ayuda a reducir la fatiga mental y a mejorar la concentración y el rendimiento a largo plazo.
- Aumenta la productividad, mejora la memoria y el aprendizaje.
- Reducción del estrés: los descansos permiten desconectar, lo que ayuda a reducir los niveles de estrés y ansiedad. Esto favorece una mente más tranquila y enfocada.
- Mejora de la salud física y mental: ayudan a reducir la tensión muscular y mejorar la circulación, lo que beneficia la salud en general.

