



XUNTA DE GALICIA

CONSELLERÍA DE CULTURA, EDUCACIÓN
E ORDENACIÓN UNIVERSITARIA



Fundación
María José Jove

TRATAMIENTO DEL TDAH EN EL ÁMBITO EDUCATIVO

Módulo IV

Curso 2021-2022

Módulo IV: Contenidos teóricos

Motivación en el TDAH

Manejo conductual

Familia y TDAH

Índice

- Objetivos.
- Contenidos teóricos.
- Casos prácticos.
- Recursos y material complementario.
- Conclusiones.
- Referencias bibliográficas.
- ANEXO.

Motivación en el TDAH

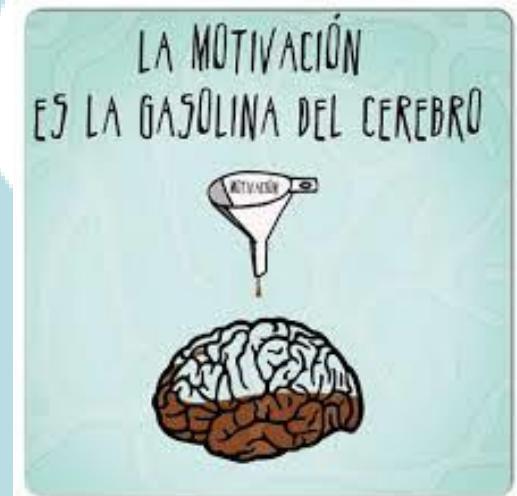


Objetivos

- Comprender el funcionamiento de la motivación en el alumnado con TDAH.
- Incentivar de forma práctica la motivación del alumnado con TDAH.
- Reflexionar sobre la relación entre la motivación académica y el bienestar emocional y social.
- Enfocar la orientación académica en el TDAH desde la gestión efectiva del talento.

¿QUÉ ES LA MOTIVACIÓN?

La **motivación** es por sí sola un sentimiento que nos impulsa para tener presentes los objetivos que queremos conseguir y teniendo unas expectativas de éxito.



CUÁNDO UN ALUMNO ESTÁ MOTIVADO...

Aprende porque disfruta del proceso y acto de aprender

Se hace responsable de su proceso de aprendizaje y trata de superar sus metas

Muestra interés y curiosidad por los contenidos

Es protagonista activo de su propio proceso de aprendizaje

No teme fracasar, ya que lo que le importa es lo que aprende y no la nota

Se implica, participa, agiliza y transforma el proceso de aprendizaje

Se encuentra a gusto y cómodo en clase

Dota de significado a lo que aprende

PERO, UN ALUMNO ESTÁ MOTIVADO CUANDO...

Entiende todo aquello que se le explica.

Utiliza el poder de la curiosidad y conecta con sus vidas.

Se innova sin miedo en el aula y crean expectativas.

Les hacemos sentirse importantes.

Se plantean objetivos exigentes, pero alcanzables, y ayudándoles a superar el miedo a equivocarse.

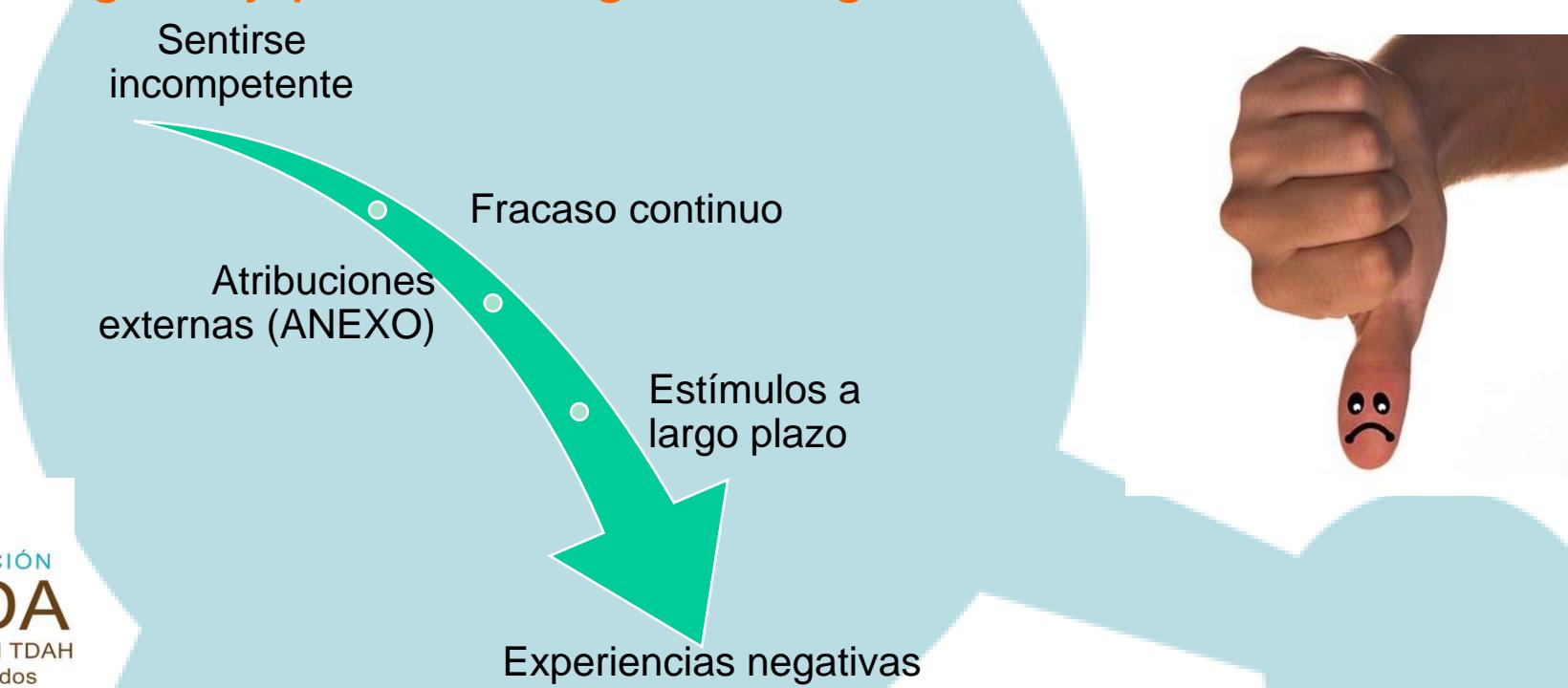


[Foto de Escuela](https://www.freepik.es/fotos/escuela)
creado por master1305 - www.freepik.es

RELACIÓN ENTRE MOTIVACIÓN Y TDAH

Las personas con TDAH tienen **dificultad** para tener una adecuada regulación interna de su motivación:

hacer algo hoy para conseguir una gratificación mañana.



RELACIÓN ENTRE MOTIVACIÓN Y TDAH

Experiencias negativas relacionadas con los estudios:

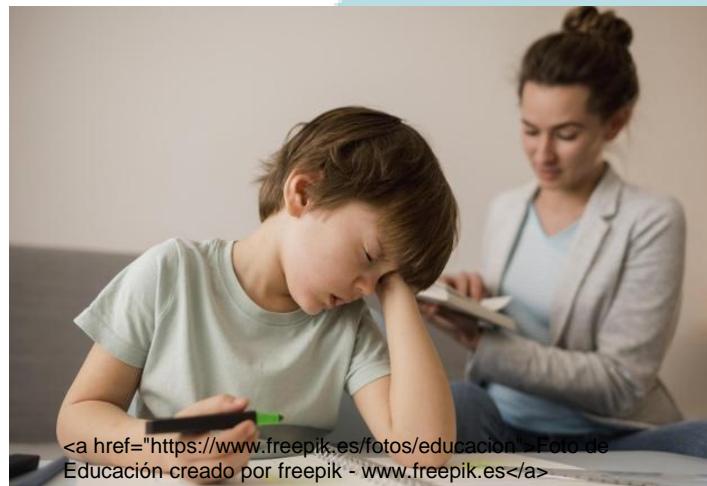


Foto de Educación creada por freepik - www.freepik.es

- Esfuerzo por conseguir los objetivos con TTEE ineficaces.
- Tiempo de estudio sin optimizar.
- Resultados negativos: tirar la toalla o huelgas de brazos caídos.

RELACIÓN ENTRE MOTIVACIÓN Y TDAH

Por término general, y desde que se levantan, es muy probable que vayan experimentando **fracaso tras fracaso**: en el colegio, durante las comidas, en las tareas, etc.

- *Ej.: El esfuerzo académico no se corresponde con los resultados obtenidos en las asignaturas.*



RELACIÓN ENTRE MOTIVACIÓN Y TDAH

"¿Por qué sólo parecen inatentos con las mates, con el trabajo, con los deberes...?"

La clave no parece estar en la voluntad o la mala educación.

CEREBRO



Núcleo accumbens, una pieza esencial del estriado ventral, la región del cerebro relacionada con el **placer y la recompensa**.



RELACIÓN ENTRE MOTIVACIÓN Y TDAH

Ante un estímulo igual, los **niños con TDAH presentan una menor activación** y por tanto, una menor liberación de dopamina.

-Por eso, al **aumentar el estímulo se libera más dopamina y mejora la atención**.

Ahora se confirma que también hay **problemas para mantener esa atención por alteraciones de motivación**.

-La **motivación** favorece que aumenten los niveles **adrenalina y noradrenalina**.

-Por eso, mejoran su atención **cuando el estímulo es inmediato**.

Ej.: videojuegos.



RELACIÓN ENTRE MOTIVACIÓN Y TDAH

Mantener la motivación a largo plazo precisa **liberar Dopamina progresivamente**, en pequeñas dosis en nuestro cerebro.

- En la mayoría de TDAH no se produce esto, por lo que no hay motivación a largo plazo.



Consecuencias en el modo de educar:

- Para mantenerles atentos hay que emplear **estímulos potentes e inmediatos**.
- Muy importante el tipo de **feedback verbal** que reciben, y el tipo de tareas en las que se les involucra.



[Foto de Comida creado por freepik - www.freepik.es](https://www.freepik.es/fotos/comida)

Y ahora, ¿cómo lo aplicamos?

PROPUESTAS PARA LA REFLEXIÓN

1. La actitud influye en la motivación

La investigación ha demostrado que la interacción entre el profesor y el alumno es más importante para el proceso de aprendizaje que los factores estructurales, como los materiales educativos y el tamaño de la clase.

Los niños y las niñas no aprenden nada de lo que les enseñamos, nos aprenden a nosotros (Mar Romera, *La escuela que quiero*)

Todo niño necesita un campeón (Rita Pierson, *TED Talks Education*)

PROPUESTAS PARA LA REFLEXIÓN

2. La valoración del esfuerzo



Foto de Niños creado por standret - www.freepik.es

Es mucho más importante valorar el esfuerzo que el producto final.

Nos centramos en el **proceso de aprendizaje** de los niños, animando a esforzarse, premiando a los que se esfuerzan mucho y valorando el trabajo cooperativo:

“Estás muy concentrado, se nota que te estás esforzando mucho”.

“Te estás esforzando, vas a aprender un montón”.

“Vas genial, ¡ánimo que ya lo tienes!”

PROPUESTAS PARA LA REFLEXIÓN

3. Mantener a los niños implicados

Si los niños sienten que **son útiles** y que tienen responsabilidades, van a estar mucho más **motivados** y ayudaremos a la **adquisición** de autonomía.

4. Utilizar incentivos

Los niños necesitan ciertas **recompensas tangibles** por un buen resultado: pequeñas recompensas, en función de los logros



Foto de fondo creada por pressfoto - www.freepik.es

PROPUESTAS PARA LA REFLEXIÓN

5. En la variedad está el gusto

Los niños se aburren fácilmente si no hay una estimulación adecuada en el aula.

¡Seamos creativos, seamos adultos sin vergüenzas!

6. “¿Para qué me sirve esto?”

Muchas veces perdemos motivación si no sabemos la utilidad en el mundo “real” de lo que estamos aprendiendo. Por eso es importante enfatizarlo.

Puedes crear un apartado en el comienzo de cada tema, en el que se expliquen las utilidades de aprenderlo y que sea lo más práctico posible.



PROPUESTAS PARA LA REFLEXIÓN

7. Valorar otras cualidades

Menospreciar a los niños y asignarles etiquetas como “lento”, “vago”, “tonto”, “desastre”... sólo destruye su motivación.

Evitamos descalificativos, juicios de valor y etiquetas negativas.

En su lugar, potenciamos sus virtudes, habilidades y cualidades.



Foto de Verde creado por freepik - www.freepik.es

PROPUESTAS PARA LA REFLEXIÓN

8. Manejamos la ansiedad (los adultos también)

A muchos niños les cuesta permanecer motivados porque tienen una gran ansiedad, temen el fracaso y no alcanzar los resultados deseados.

Evitamos el contagio emocional y aprendemos a calmarnos solos.

¿Sabemos detectar cuándo estamos ansiosos?

¿Sabemos disminuir la activación?



MOTIVAR AL ALUMNO PARA QUE TRABAJE

A través de las tareas, los/as alumnos/as buscan satisfacer una serie de necesidades, que hay que ayudarles a conseguir:

- **Independencia:** toma de sus propias decisiones.
- **Capacidad de resolución:** comprobar que pueden hacer las cosas por si mismos de manera satisfactoria.
- **Sentido de pertenencia:** formar parte de algo más grande.
- **Estimulación:** encontrar placer con lo que se hace.

MOTIVAR AL ALUMNO PARA QUE TRABAJE

- **Técnicas de potenciación de la voluntad:** hacerlos conscientes de que pueden hacer cosas o conseguir objetivos que nunca se han propuesto → **evitamos las profecías negativas, cambio de signo.**
- Realizaremos **listas individuales** en las que se planteen **objetivos a corto plazo y alcanzable** → **concreción.**
- Deben motivarse a conseguir esos pequeños objetivos, para que se den cuenta de que **pueden conseguirlo con esfuerzo y motivación.** Esto nos ayudará a que se apliquen más hacia el estudio, cuando se planteen un objetivo a alcanzar.

MOTIVAR AL ALUMNO PARA QUE TRABAJE

Mejorar técnicas de estudio

Poco trabajo para casa

Listados de actividades

Potenciar sus talentos

Fomentar rutinas

Potenciar el deporte

Trabajar sus relaciones sociales

En general, las **dificultades en las HHSS** en los niños/as con TDAH son debidas a:

La impulsividad

El reclamo de atención social

El escaso conocimiento de uno mismo

La deficiente regulación emocional

Mala lectura de las señales o de las situaciones sociales

Pobre autoconcepto

Dificultades para respetar promesas o secretos

Dificultades para respetar las normas y los límites



Las dificultades para relacionarse suponen que:

Son invitados en menor medida a eventos sociales (cumples, acampadas, excursiones...)

Participan menos en actividades extraescolares (problemas de comportamiento, falta de atención, rechazo de los iguales)

Existe un mayor riesgo a ser víctimas de bullying o de acoso escolar

TDAH y DESARROLLO MADURATIVO

Las niñas y niños con TDAH tienen un **desarrollo madurativo menor** al de sus coetáneos, por lo que son más inocentes. Esto los convierte en **blancos fáciles** para ser objeto de pillerías y de burlas debido a su impulsividad.



https://www.freepik.es/vector-premium/tres-chicos-pie-sobre-pilas-rompecabezas-diferente-altura-mirando-ventana-concepto-crecimiento-desarrollo-personal_9599250.htm#page=2&query=diferentes+alturas&position=16

TDAH y DESARROLLO MADURATIVO

El triángulo del acoso

- Trabajamos siempre el triángulo completo.
- Lo más peligroso del acoso escolar es dejar sin intervención a **los observadores pasivos**.
- Es muy importante en el caso de los chavales con NEAE el haber explicado sus características al grupo (fomentamos la integración).

ORIENTACIÓN ACADÉMICA Y TDAH: GESTIÓN DEL TALENTO

Análisis vocacional

Interés por itinerarios académicos	Interés por profesiones	Habilidades y potencialidades (no necesaria relación con el trabajo)	Intereses, gustos y aficiones	Posibles carencias o puntos débiles	Influjos vocacionales (quién, cuándo)
Sociales	Psicología, Fuerzas Armadas	Organización, curiosidad, empatía	Deportes, cine de animación, libros	Localización del centro de estudios, sensibilidad emocional	Al finalizar bachillerato - Hermana: “estudia una carrera” Familiares: “lo vas a pasar mal como psicólogo/a”

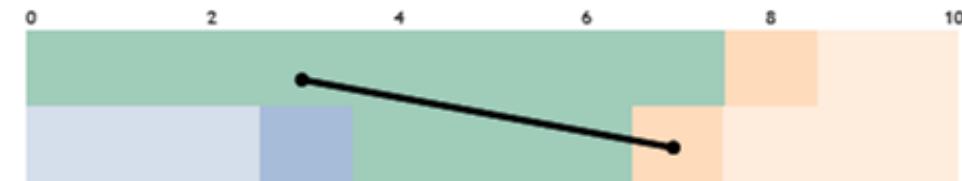
PERFILES HABITUALES EN ALUMNADO CON TDAH

- Muy perdidos.
- Se dejan llevar por su **resistencia al esfuerzo mental** sostenido (abandono de estudios, elección de itinerarios “fáciles”).
- **Confunden** con frecuencia los **hobbies** con las futuras profesiones (futbolistas profesionales, *youtubers*...).
- **Influencias vocacionales de las familias**, tendencia a confundir el título de Bachillerato con un título profesionalizante.

EL INTERÉS POR EL ÁMBITO SOCIAL-ASISTENCIAL:

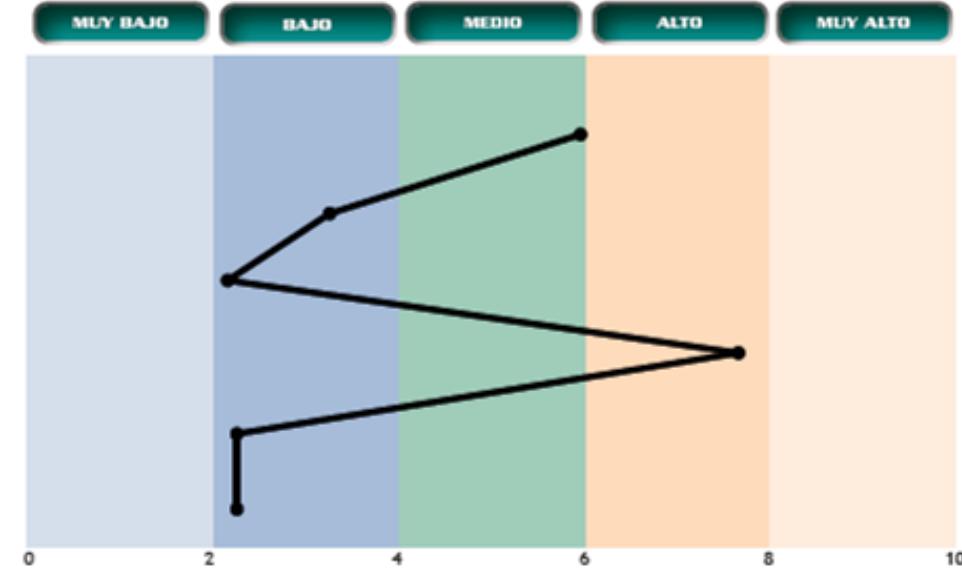
ESTILOS DE RESPUESTA

	EN
Inconsistencia de respuestas	Inc
Dudas	?



PERFIL PROFESIONAL GLOBAL

	PD10
Técnico-manual	T
Científico-investigador	C
Artístico-creativo	A
Social-asistencial	S
Empresarial-persuasivo	E
Oficina-administración	O



FOMENTAR LA CURIOSIDAD Y LA INVESTIGACIÓN:

ESTILOS DE RESPUESTA

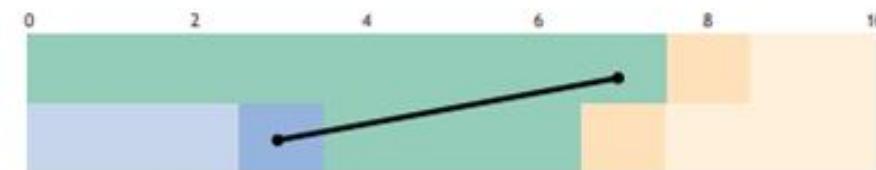
Inconsistencia de respuestas Inc

EN

7

Dudas ?

3



PERFIL PROFESIONAL GLOBAL

PD10

Técnico-manual T

6,3

Científico-investigador C

7

Artístico-creativo A

1

Social-asistencial S

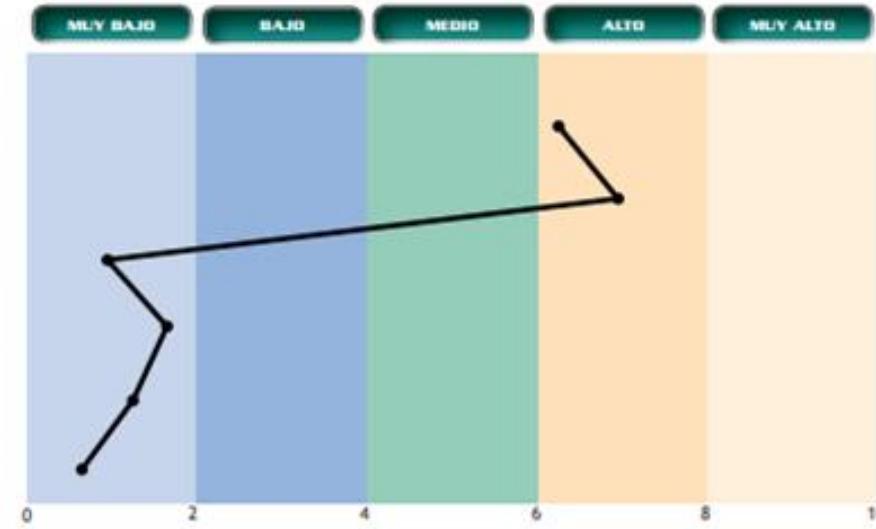
1,7

Empresarial-persuasivo E

1,3

Oficina-administración O

0,7



CASO PRÁCTICO: Jorge, 10 años.

- Jorge es el mediano de 3 hermanos. Sus padres están divorciados y el contacto con su padre es inconstante y suele desestabilizarlo emocionalmente. Además de con su madre, Jorge cuenta con sus abuelos y tíos maternos.
- Jorge recibe apoyo psicopedagógico y psicoterapia desde los 8 años tras haber recibido el diagnóstico de Altas Capacidades Intelectuales y TDAH de subtipo combinado.

- Jorge presenta mucha desatención y algo de hiperactividad motora, que se concretan en dificultades con la lecto-escritura, que se vienen trabajando con él desde los 8 años. No está medicado, ya que hasta el momento presente no ha sido necesario.
- Ha mejorado en el ritmo, pronunciación y comprensión lectora (que antes era vacilante y reduplicativa, de forma que la sílaba duplicada era un distractor para él). Sin embargo, a pesar de la mejora, su caligrafía todavía deja mucho que desear y la tutora le ha dicho a su madre que si no mejora la letra, es posible que no pase de curso.

- Jorge está estresadísimo con el tema de la caligrafía, usando unas cantidades ingentes de Tippex para que no se vean sus tachones y presenta un alto nivel de ansiedad. No da una con los márgenes.
- Verbaliza su frustración de forma constante, ya que se ha esforzado muchísimo por estudiar todos los días y practicar su lecto-escritura (1 vez a la semana en un gabinete especializado y dos veces por semana clases particulares), el resto de tardes estudia guiado por su abuela.

- Además, ha comenzado a observar que sus notas no se modifican, aunque él se esfuerce mucho y presente constancia en estudiar y trabajar los contenidos escolares, y a compararse con sus compañeros/as. También ha comenzado a tartamudear en situaciones de ansiedad.
- Se encuentra cognitivamente muy cansado, manifestando dolor de cabeza con frecuencia cuando termina las sesiones de trabajo psicopedagógico o psicoterapéutico.

PROPUESTA DE ABORDAJE

- ✓ Psicoterapia y recomendación de tratamiento farmacológico.
- ✓ Mantenimiento de las medidas de atención a la diversidad como refuerzos en materias instrumentales, refuerzo en lectoescritura y comprensión lectora.
- ✓ Aplicación de criterios de evaluación adaptados a la NEAE: libretas, exámenes, entregas de trabajos, desarrollo de actividades...
- ✓ Corrección de la disartria que ha presentado en los últimos meses, empeorando ante situaciones de estrés.
- ✓ Trabajo en autoestima, autoconcepto, sintomatología ansiosa e integración en el aula.
- ✓ Programa de reforzamiento: premiar el esfuerzo y sus talentos.

RECURSOS Y MATERIAL COMPLEMENTARIO

- Maeyer, G. (2005). Juul. Ed.: Ioguez.
- Furman, M. 2015. Preguntas para pensar, TEDxRiodelaPlataED.
<https://www.youtube.com/watch?v=LFB9WJeBCdA>
- Pierson, R. Todo niño necesita um campeón, TED Talks Education.
https://www.ted.com/talks/rita_pierson_every_kid_needs_a_champion?language=es
- Romera, M. (2019). *La escuela que quiero. En busca del sentido común: pedagogía de altura contada desde el suelo.* Ed.: destino.

CONCLUSIONES

La motivación es la piedra angular en el aprendizaje del alumnado con TDAH.

Las relaciones sociales positivas son factor protector en los trastornos mentales en la infancia y la adultez.

La orientación vocacional resulta clave en el desarrollo integral del alumnado.

DESCANSIÑO



< a href="https://www.freepik.es/profesional" >Foto de Negocios creado por rawpixel.com - www.freepik.es

Manejo Conductual



Objetivos

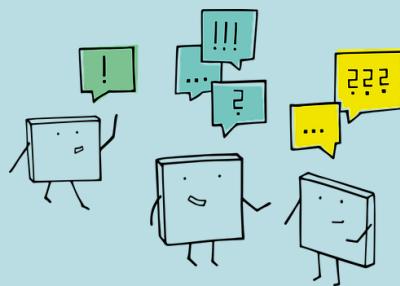
- Establecer normas y límites congruentes y concretos.
- Aprender herramientas básicas para la gestión del comportamiento.
- Corregir la conducta inadecuada en el aula de forma eficaz
- Afrontar las conductas desafiantes de manera constructiva.
- Gestionar los conflictos desde el ámbito educativo: intervenciones de mejora de la convivencia escolar.
- Gestionar los descontroles emocionales desde la práctica.

APOYO A LA FIJACIÓN DE PAUTAS Y NORMAS

Vosotros sois **expertos** en comportamiento y aprendizaje. Conocéis cuales son las capacidades de los niños y niñas en las diversas etapas y sabéis por tanto qué esperar de ellos y cómo demandárselo.

Tenemos que comprender que **no podemos esperar lo mismo de las familias**, cuyo conocimiento acerca de sus hijos, sus capacidades y conocimientos no son expertos sino **intuitivos** y basados en la experiencia.

Las familias aplican frecuentemente las mismas pautas comunicativas y disciplinarias con todos sus hijos. En caso de que exista un TDAH, esto se convierte en un grave error, lo mismo que las comparaciones entre ellos.



APOYO A LA FIJACIÓN DE PAUTAS Y NORMAS

1. Las normas tienen que ser **claras y concretas**.

Tienen que estar referidas a momentos determinados, espacios y personas concretas.

-Deben adaptarse a su **edad y madurez**.

-Establecemos las **consecuencias** de la conducta desajustada en momentos en que **no haya conflicto**.

2. Dar las órdenes de manera adecuada: asegurándonos de que **nos están escuchando y atendiendo** (no darlo por supuesto).

-Mirarle a los ojos y pedirle que repita lo que acabamos de decir.

-Después debemos darle un tiempo prudencial para que cumpla la orden.

3. Fijarse cuando cumple las normas y **premiarle**.

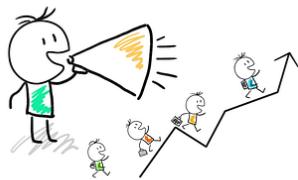


APOYO A LA FIJACIÓN DE PAUTAS Y NORMAS

4. Tener **paciencia** y tratar de no perder el tono tranquilo (les afectan mucho los gritos y nuestros enfados).
5. **Apoyarnos en el sí**, y no decir tanto “no”, formular en positivo.
6. Analizar y reflexionar sobre nuestras acciones, planteando comportamientos alternativos.
7. Ignorar comportamientos desajustados leves.

HERRAMIENTAS BÁSICAS PARA EL CONTROL DEL COMPORTAMIENTO

8. Una vez llegados a la adolescencia, **negociar, (ej. contratos conductuales)** pero sin perder de vista los límites y las jerarquías.
9. Realizar tutorías individualizadas.
10. Hacer un frente común y llegar a un **acuerdo de mínimos** entre todos los adultos para que no haya discrepancias en las normas.



CORREGIR LA CONDUCTA INADECUADA EN EL AULA

- Aprender a **identificar las señales** que anticipan comportamientos molestos: modificaciones en el tono de voz, inquietud motora, sensibilidad emocional, agitación...
- Aprovechar **momentos clave** de la rutina diaria.
- Acordar con el alumno/a **una señal** que le ayude a reducir su conducta sin necesidad de llamarle la atención.
- Intervenir con el resto de compañeros:
 - Evitar que lo imiten o animen a realizar movimientos inadecuado.

CORREGIR LA CONDUCTA INADECUADA EN EL AULA

- Para controlar la **inquietud corporal**:
 - Medir cuánto tiempo puede permanecer trabajando de forma concentrada.
 - Permitir **movimientos corporales** que no sean perturbadores para la actividad principal.
 - Permitir **desplazamientos funcionales**.

CORREGIR LA CONDUCTA INADECUADA EN EL AULA

CUESTIONARIO PARA IDENTIFICAR CUÁNDO ESTAMOS NERVIOSOS

Pinta las casillas de las sensaciones que tengas cuando estás nervioso

- Siento mis hombros, brazos, cuello o espalda tensos
- Hago mucha fuerza en la mandíbula
- Aprieto mis manos
- Me sudan las manos
- Se me seca a boca
- El corazón me late muy fuerte
- Noto un nudo en la barriga
- Noto mucho calor en el cuerpo
- Me mareo y tengo ganas de vomitar
- Me siento muy inquieto
- Duermo poco y peor
- A veces me tiemblan las manos y el cuerpo
- Me molesta todo más y me enfade muy rápido

CUESTIONARIO PARA IDENTIFICAR SITUACIONES QUE NOS PUEDEN PONER NERVIOSOS

SITUACIONES	¿CÓMO TE SIENTES EN ESTAS SITUACIONES?		
	TRANQUILO	UN POCO NERVIOSO	MUY NERVIOSO
Hablar con mis amigos			
Hablar con mis padres			
Hablar con mi profesor			
Hablar con gente nueva			
Hablar con un amigo			
Hablar en grupo			
Hablar en público			
Hablar delante de la clase			
Hablar por teléfono			
Cuando alguien se enfada contigo			
Cuando alguien me riñe			
Cuando tengo que comprar algo			
Cuando tengo que coger el bus			
Cuando tengo un examen			
Cuando suspendo un examen			
Cuando apruebo un examen			
Cuando no me sale un ejercicio			

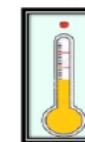
Un estado emocional negativo o ansioso también favorece la aparición de conductas disruptivas.

NERVIOSÓMETRO

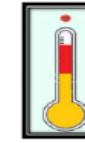
• Escribe situaciones en las que estás tranquilo:



• Escribe situaciones en las que te pongas un poco nervioso:



• Escribe situaciones en las que te pongas muy nervioso:



PAUTAS DE INTERVENCIÓN ESPECÍFICAS

Técnicas controladoras del comportamiento:

El objetivo fundamental de estas **técnicas de modificación de conducta** es:

Relajación y autocontrol:

- Técnica de la Tortuga
- Soy un globo
- Demora forzada
- Autocontrol por medio del habla

Debilitamiento o eliminación de las conductas no deseadas:

- Extinción
- Tiempo Fuera

Fijación de las conductas deseadas:

- Contrato de conducta
- Economía de fichas

ANEXO

TÉCNICA “PARAR”

Pararse físicamente.

Analizar quién habla, qué quiere, qué mensaje transmite, el formato y la prosodia (tono).

Razonar la conducta a emitir.

Actuamos haciendo siempre los pasos previos.

Repasamos y valoramos (ej. Las faltas en un examen o el comportamiento efectuado, para corregir conductas).

SITUACIONES

1. Tienes que hacer un examen de mates para el que has estudiado un montón.

2. Mamá (gritando): “Es la última vez que te digo que te laves los dientes!!”

3. Compañer@ de clase: “¿Me has traído la libreta que te presté la semana pasada?”

4. La abuela: “Cariño, hay pescado para comer”.

PAUTAS PARA COMBATIR LA HIPERACTIVIDAD E IMPULSIVIDAD

- Adoptar una **comunicación positiva**, en la que se escuche al adolescente sin sermones.
 - **Evitar actitudes permisivas** (falta de firmeza y constancia) y **dominantes** (promueven la hostilidad y el ambiente negativo), que son menos efectivas.
 - **Cambiar castigos por consecuencias lógicas y de aprendizaje**: haciendo partícipe al alumno para que asuma su responsabilidad.
- **Reparamos los daños físicos y/o emocionales causados.**



Vector de Venta creado por rawpixel.com - www.freepik.es

PAUTAS PARA COMBATIR LA HIPERACTIVIDAD E IMPULSIVIDAD

- También deberemos ser justos, coherentes y sistemáticos en nuestra gestión del aula: **sensibilidad ante la injusticia**.
- Si conseguimos controlar la conducta de quien desafía, hemos de guardar un **tiempo de prudencia**. Aún mantiene un **arousal** (nivel de alerta) **alto**, puede volver a saltar en cualquier momento. A su vez, tras un altercado, nosotros estamos también altamente activados y mostramos mayor probabilidad de emitir respuestas negativas.

PAUTAS PARA COMBATIR LA HIPERACTIVIDAD E IMPULSIVIDAD: DESCONTROLES EMOCIONALES

- Episodios de explosión o estallido en el que el niño/a o adolescente no consigue regular de forma adecuada sus emociones ni su comportamiento, ni poner en práctica otras conductas alternativas.

Pueden estar presentes: agresiones, llanto, gritos, insultos, autolesiones...

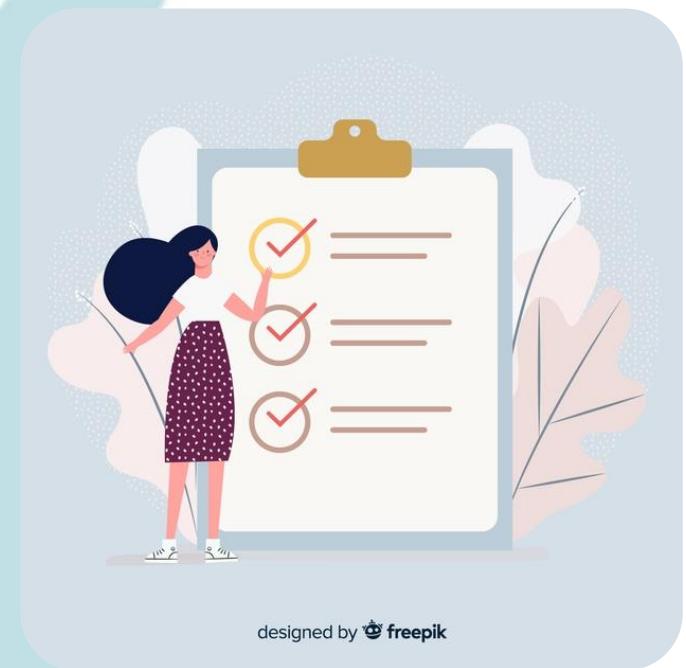


Vector de Fondo
creado por macrovector -
[www.freepik.es](https://www.freepik.es/vector-de-fondo-creado-por-macrovector)

PAUTAS PARA COMBATIR LA HIPERACTIVIDAD E IMPULSIVIDAD: DESCONTROLES EMOCIONALES

Recomendaciones generales

- Los/as adultos/as sois vosotros/as, aunque asusten, la responsabilidad de estas situaciones recae en vosotros/as.
- No podéis poneros a la altura de los/as niños/as o de los adolescentes.
- **Sois vosotros/as los que debéis manejar emocionalmente la situación, para que la intensidad emocional baje.**



designed by freepik

designed by freepik

PAUTAS PARA COMBATIR LA HIPERACTIVIDAD E IMPULSIVIDAD: DESCONTROLES EMOCIONALES

Recomendaciones generales

- **JAMÁS** debéis intentar hacer **razonar** o explicarse a un niño o adolescente en medio de un **episodio de descontrol emocional**, eso solo lo va a empeorar todo (e incluye que les preguntéis sistemáticamente “pero qué te pasa?”, “explícame qué es lo que te pasa”).
- Si sucede con cierta **frecuencia**, debéis tener articulado **un rincón de la calma**, ahí es a donde hay que dirigirles, deben bajar grados de activación emocional y después, ya más tranquilos todos/as se retoma la conversación y se les hace razonar.

PAUTAS PARA COMBATIR LA HIPERACTIVIDAD E IMPULSIVIDAD: DESCONTROLES EMOCIONALES

Pistas:

Un ser humano no es un Maserati, por tanto **nadie** (ni siquiera la persona más impulsiva, con más TDAH o más TEA del mundo) **llega a un episodio de descontrol emocional sin haber dado señales previas.** Algunas de estas señales frecuentes son:

- Haberos dicho varias veces que **no quieren hablar** en ese momento y haberos pedido que **les dejéis en paz.**



PAUTAS PARA COMBATIR LA HIPERACTIVIDAD E IMPULSIVIDAD: DESCONTROLES EMOCIONALES

- Empezar a manifestar **inquietud motora** (mover una pierna constantemente, morderse las uñas, mirar hacia todos lados...), poner los ojos en blanco en señal de desafío, levantaros el tono, etc.



Por tanto, para **controlar los episodios** emocionales lo primero es la **prevención**: No permitáis que lleguen al 10, paradles cuando les veáis en el 7 (ej.: estrategias de escape, rincón de calma...).

También es vuestra responsabilidad contribuir a **educar emocionalmente**. Los que más sufren cuando se descontrolan emocionalmente son ellos/as.

GESTIÓN EFICAZ DE LOS DESCONTROLES EMOCIONALES: AUTOCONTROL

El **autocontrol** es la capacidad que tenemos para **controlar nuestras acciones y emociones** en cualquier situación y también la capacidad de calmarnos solos/as.

La falta de autocontrol lleva a:

- La ira
- Ser irracional
- Los insultos
- La desesperación
- El estrés
- Las reacciones impulsivas



AUMENTAR SU CAPACIDAD DE REFLEXIÓN

- Pedirle que **piense en voz alta** para ayudarle a generar el lenguaje interno de control.
- Crearemos un **espacio** en el aula para este fin.
- Seleccionaremos con el alumno **conductas específicas** que queramos mejorar: **concretamos**.
- **¡ATENCIÓN! sustituir el verbo SER por el verbo ESTAR.** No es lo mismo decir “soy despistado” que “estoy despistado”.



Foto de Personas creado por drobotdean - www.freepik.es

RECURSOS Y MATERIAL COMPLEMENTARIO

- Torrego, J. C. (2000). *Mediación de conflictos en instituciones educativas*. Ed.: Narcea.
- Snel, E. (2018). *Tranquilos y atentos como una rana*. Ed.:Kairós.
- Guía de prácticas de mindfulness para momentos de estrés: Introducción y orientaciones para iniciarse en la práctica de mindfulness como herramienta útil para el contexto estresante generado por la emergencia sanitaria del COVID19. GIPCE, COP Galicia.
- Viaje para exploradores y exploradoras de mindful: Breve guía de introducción y orientación para iniciar a los niños, niñas y adolescentes en las prácticas de mindfulness. GIPCE, COP Galicia.

CONCLUSIONES

La gestión conductual y emocional propia es esencial para ser modelos positivos para el alumnado.

Los que más sufren en los episodios de descontrol son los niños y niñas, y los/las adolescentes.

Los malos comportamientos no son ataques personales.

La integración en el aula es una responsabilidad de la comunidad educativa.

Familia y TDAH



Objetivos

- Ayudar a gestionar el impacto del TDAH en las familias desde una perspectiva profesional.
- Comprender las características propias de las familias del alumnado con TDAH.
- Conocer la situación de los PATs en Galicia como documento esencial en la intervención con el alumnado para su desarrollo integral.
- Mejorar la comunicación entre familia y centro.
- Establecer pautas esenciales de colaboración con las familias.

FAMILIA Y TDAH

¡Ser padres de un/a niño/a o adolescente con TDAH es un gran reto!

Es uno de los trastornos que mayor repercusión causa en las familias y, a su vez, el funcionamiento de ésta influirá significativamente en la evolución y desarrollo de dicho trastorno.

Para reducir el impacto en el ámbito familiar, es necesario que los padres accedan a la información y los recursos adecuados para regular toda la amalgama emocional que van a experimentar (ira, frustración, ansiedad, desesperanza, rabia, miedo, cansancio etc.).

FAMILIA Y TDAH

Uno de los primeros pasos para reducir dicho impacto es **aceptar el trastorno y convencerse de que no es culpa de los padres, ni de nadie**.

Muchas veces les surgen dudas sobre como actuar, ya que cuesta entender sus comportamientos y pueden llegar a pensar que hacen las cosas para molestar.



Algunas de las quejas que, generalmente, tienen los padres:

- *“Parece que no me escucha cuando hablo”.*
- *“Es muy vaga y hay que estar encima suya para que haga los deberes”.*
- *“No obedece y le da igual que lo castiguen”.*

FAMILIA Y TDAH

- Atendiendo a la neurobiología del TDAH, es probable que alguno de los **progenitores, presenten TDAH** o manifiesten síntomas subclínicos.
- Estas características pueden dificultar la **comunicación y el cumplimiento de los objetivos** establecidos conjuntamente con las familias en la intervención con el/a alumno/a con TDAH.



Foto de Familia creado por master1305 - www.freepik.es

FAMILIA Y TDAH: Pautas para el centro en relación a los progenitores con TDAH

- Establecer rutinas de comunicación: medio, periodicidad, temas a tratar... Mejor por escrito.
- Realizar las reuniones en un espacio tranquilo y poco concurrido, y transcribir los objetivos o conclusiones alcanzados.
- Evitar comunicarse en momentos de elevada carga emocional.
- Ser comprensivos y empáticos, al igual que los/as niños/as, muchos de los comportamientos no son malintencionados, si no producto del TDAH y una gran sobrecarga.

RELACIÓN ENTRE LOS PADRES DE NIÑOS CON TDAH

Como consecuencia del **estrés asociado** al comportamiento de los niños con TDAH los padres muchas veces:

Se sienten insatisfechos, con baja autoestima y sensación de baja competencia.

- Tienen serias dudas de su capacidad para ejercer su función parental.

Tienen menos tiempo para ellos mismos.

- Por organizar actividades al margen del cuidado del niño.

Pueden aumentar los problemas matrimoniales.

- **Mayor tasa de separaciones y divorcios** en comparación con las familias sin niños con TDAH.

Mayor riesgo de padecer trastornos psiquiátricos.

- Como trastornos del estado del ánimo, de tipo ansioso o el abuso de sustancias, entre otros.

IMPORTANCIA DE LA RELACIÓN: CENTRO-FAMILIA



SITUACIÓN DE LOS PAT EN GALICIA (Calleja y Pino, 2014):

La tutoría y su implementación a través del PAT

- **Tutor:** Profesor encargado de la docencia y la orientación de un grupo de alumnos (Art. 60.1., LOGSE). También establece que esta función se coordinará desde el centro, incluyendo la figura del orientador.
- **La tutoría:** herramienta fundamental del proceso educativo y espacio privilegiado para trabajar la educación en valores, entendiéndose como un derecho de todo el alumnado e inherente a la función docente.

SITUACIÓN DE LOS PAT EN GALICIA (Calleja y Pino, 2014):

La tutoría y su implementación a través del PAT

- El **Plan de Acción Tutorial** (PAT) es la respuesta sistemática e intencional que realiza un centro para concretar la concepción de la orientación educativa.
- Instrumento que el profesorado emplea para **desarrollar su acción tutorial y debe redactarlo o actualizarlo cada curso** (en colaboración con el DO. y bajo la supervisión de la Jefatura de Estudios), de forma flexible y en **función de las necesidades detectadas**; seguimiento de todas las cuestiones no curriculares.

SITUACIÓN DE LOS PAT EN GALICIA (Calleja y Pino, 2014):

La tutoría y su implementación a través del PAT

- En cada etapa, el profesorado tutor tendrá diferentes funciones asignadas.
- Esta **función tutorial se articula en base al PAT**, que debe encontrarse inserto y dotado de significado en el PEC.
- El PAT debe incluir la educación en valores; aquellos que el alumnado del centro precisa trabajar anualmente, a criterio de su profesorado tutor y el D.O.

1. LOE, LOMCE, RDs
2. Normativa autonómica gallega
3. Estudio de manuales que abordan la tutoría y el PAT
3. Estudio de PATs de centros concretos

NIVEL DE CONCRECIÓN:

SITUACIÓN DE LOS PAT EN GALICIA (Calleja y Pino, 2014):

La tutoría y su implementación a través del PAT

- Los PATs analizados, de 39 centros distintos de varias CCAA recogen, en general, las **indicaciones legales**, aunque no todos siguen los consejos de los/as expertos/as en acción tutorial para esta etapa. Se basan mayoritariamente en la descripción del PEC de forma global y trabajan a partir de él, o en la normativa legal.
- El profesorado **tutor** tiene **tres ámbitos de trabajo**:
 - De cara a su alumnado
 - De cara a los progenitores
 - De cara a los docentes

SITUACIÓN DE LOS PAT EN GALICIA (Calleja y Pino, 2014):

Redacta/ revisa el DO	Flexibilidad	Evaluación de necesidades en el centro	Responde a la normativa
En algunos de los centros analizados el DO no redacta el PAT, solo lo revisa al final de curso.	Existe flexibilidad en algunos centros, que incorporan al mismo al alumnado con NEAE, son los menos.	Ninguno de los PATs analizados justificaba sus intervenciones por las características de su centro.	Todos los centros analizados respondían a la normativa establecida y basan su PAT en ella de forma mayoritaria

SITUACIÓN DE LOS PAT EN GALICIA (Calleja y Pino, 2014):

Responde a necesidades de etapa	Incluye a las familias	Cumple objetivos	Auto-orientación
<p>La mayoría de PATs analizados no contienen trabajo sobre autoestima- autoconcepto. HHSS o pensamiento crítico</p>	<p>Todos los PATs incluyen a las familias, aunque de modo muy básico: reuniones trimestrales y extraordinaria</p>	<p>Encuentran centros que cumplen objetivos porque estos eran muy laxos y un centro que los redactaba y cumplía de forma implecable</p>	<p>Solo dos centros, a juicio de las autoras, cumplían el fin último de la auto-orientación.</p>

COORDINACIÓN EN EL CENTRO:

Objetivo: coordinación de la intervención en el centro

- El protagonista de la coordinación es **el/la tutor/a**; ya que es quien trabaja día a día con el niño y su familia.
- El/la **orientador/a** tiene la función de asesorar y colaborar de manera estrecha.

COORDINACIÓN EN EL CENTRO:

Medidas de Coordinación:

El **tutor/a** debe ser el profesional de referencia para la familia por lo que debe tener al menos una **reunión inicial** para recabar información y una **trimestral** como seguimiento del alumnado y explicar el **plan de intervención en atención a la diversidad**. Además, la familia debería mantener otros contactos menos formales para informar de novedades (correo electrónico, plataforma escolar, etc.).

COORDINACIÓN EN EL CENTRO:

Medidas de Coordinación:

Traspaso de información entre tutores:

Informes, características principales, puntos fuertes y débiles y las pautas y estrategias eficaces que se han empleado.

Si tiene un nuevo/a tutor/a debe informarse de la situación del alumno/a

Leer último informe psicopedagógico, profesionales externos, medidas que se han adoptado... Esta información debería tenerla antes de finalizar el primer mes del curso.

Informar al resto de profesorado por parte del tutor/a

- Acerca de la situación del alumno, acuerdo de objetivos y medidas de intervención comunes que se van a adoptar

FAMILIA-CENTRO: FUNDAMENTALES EN LA EVOLUCIÓN DEL TDAH

Las dificultades de organización y planificación de los alumnos con TDAH provocan frecuentemente que las comunicaciones del centro y la información de la agenda no lleguen al propio alumno y a la familia.

Esta situación se da en los alumnos con TDAH tanto de primaria como de secundaria.

Fundamental la coordinación y comunicación entre el centro, orientador psicopedagógico, profesores, familia y/o profesionales externos.



FAMILIA-CENTRO: FUNDAMENTALES EN LA EVOLUCIÓN DEL TDAH

La **comunicación** es muy importante, sin ella es muy difícil que se mantenga de forma consistente la supervisión del trabajo en casa o por parte de los profesionales externos que puedan dar apoyo al alumno, de acuerdo a las expectativas del centro educativo, con el objeto de mejorar el rendimiento académico.

Es recomendable encontrar la forma de asegurarse de **que la información ha llegado a su destino "a tiempo"**, por ejemplo, utilizando medios electrónicos como correos electrónicos, mensajería instantánea u otros.



PAUTAS PARA LA RELACIÓN FAMILIA-CENTRO:

1. Docentes y familia han de tomar la misma actitud positiva.

2. Se deben mantener con el/a tutor/a comunicaciones regulares (cada 2 o 3 semanas). En estas reuniones también se darán pautas de:

1. Técnicas de modificación de conducta

2. Técnicas de estudio

3. Técnicas para la expresión y gestión de las emociones

4. Cualquier contenido transversal relevante para el/a alumno/a

3. Planear conjuntamente unos objetivos realistas tanto para padres como para profesores para llevar a cabo entre cada cita.

PAUTAS PARA LA RELACIÓN FAMILIA-CENTRO:

4. Informar a los padres de todos los aspectos, positivos y negativos, sobre los avances en el rendimiento académico, la conducta , su estado emocional y las relaciones con sus compañeros y profesores.

5. Trabajar conjuntamente y valorar el trabajo realizado por ambas partes.

6. Comunicar a los padres si se van a efectuar medidas de intervención, tanto dentro como fuera del aula.

PAUTAS PARA LA RELACIÓN FAMILIA-CENTRO:

7. No dudar en el diagnóstico: determinar sus dificultades y sus potencialidades para reforzarlas.

8. Establecer pautas comunes de autocontrol.

9. Estar abierto a recibir asesoramiento de profesionales externos.

RECURSOS Y MATERIAL COMPLEMENTARIO

- Las vidas de Mario, una historia sobre TDAH.

https://www.youtube.com/watch?v=ZlcmudAKF4M&ab_channel=tdahytu

- TDAH en el adulto. Aproximación a una realidad, Dra. Juncal Sevilla Vicente.

<https://www.youtube.com/watch?v=51GgDbs-xCU>

CONCLUSIONES

La intervención multidisciplinar, coordinada desde el centro e incluyendo a la familia, es esencial para el desarrollo de una intervención eficaz.

Los profesionales de la educación deben ser modelos positivos y guías en la relación familias-centro.

El PAT es el documento de mayor importancia en la concreción de la orientación educativa de forma individualizada e inclusiva.

La comunicación es la herramienta más poderosa a emplear con las familias, debemos cuidar que sea fluida y eficaz.

BIBLIOGRAFÍA

- Colección Convivir con el TDAH:
 - TDAH y Terapia Ocupacional, Xunta de Galicia y F. Ingada, 2018.
 - Juan y Juanito caminan juntos, guía en formato cómic.
 - Guía de Apoyo al Estudio, Fundación María José Jove, Xunta de Galicia y F. Ingada.
 - Guía de Asesoramiento Familiar, Xunta de Galicia y F. Ingada, 2018.
 - Guía Como Convivir con el TDAH, Xunta de Galicia y F. Ingada, 2019.
 - **El alumnado con TDAH en la universidad: Guía de Buenas Prácticas.** Fundación María José Jove, Universidade da Coruña y F. Ingada, 2019.
- Guía de la Federación Mundial de TDAH

<http://www.russellbarkley.org/factsheets/TheWorldFederationOfAdhdGuide.pdf>

MATERIAL DIDÁCTICO DESCARGABLE





¡MUCHAS GRACIAS!



ANEXO

CONTENIDOS DEL ANEXO

Motivación en el TDAH

- Las atribuciones.
- Clasificación de las habilidades sociales.

Manejo conductual

- Pautas de intervención específicas.
- Empleo de las autoinstrucciones.
- Gestión de la frustración.
- Pautas para gestionar los descontroles emocionales.

Familia y TDAH

- Factores de protección y de riesgo.
- Relación entre hermanos.

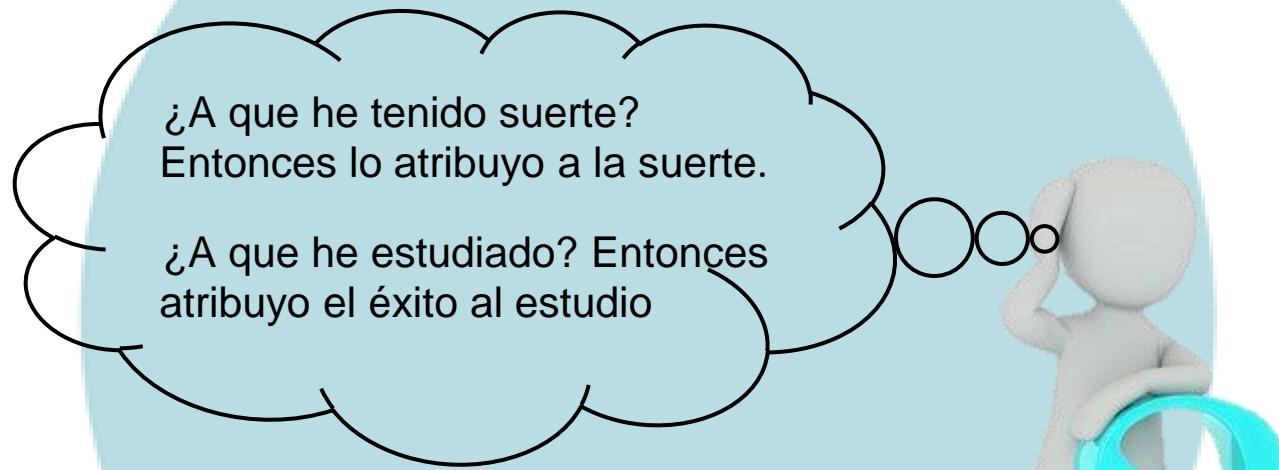
Motivación en el TDAH



LAS ATRIBUCIONES

Las atribuciones son las razones y causas que percibimos como responsables de nuestros resultados y que influirán en nuestra motivación.

¿A qué se debe haber aprobado?



LAS ATRIBUCIONES: DIMENSIONES DE LA ATRIBUCIÓN

Dimensiones de localización:

Podemos atribuir la causa de los resultados a factores internos o externos.

Son **factores internos** la capacidad y el esfuerzo.

Son **factores externos** la suerte y la dificultad de la tarea.

LAS ATRIBUCIONES: DIMENSIONES DE LA ATRIBUCIÓN

Dimensiones de variabilidad:

Se refiere a si la causa se percibe como **estable** o **variable**.

La capacidad se suele considerar como estable

Mientras que el esfuerzo o la suerte son variables.

LAS ATRIBUCIONES: DIMENSIONES DE LA ATRIBUCIÓN

Dimensiones de controlabilidad:

Es el grado en que las causas **se pueden controlar o no por parte del individuo.**

Si pienso que mi fracaso se debe a la mala suerte, al profesor o a la dificultad de la tarea, entonces la situación no está bajo su control, se desmotiva porque **no puede hacer nada.**

Si atribuyo el éxito a factores controlables, puedo estar más motivado para el futuro porque sé qué debo hacer, sé que lo puedo hacer, **sé que depende de mí.**

MEJORAR LAS HABILIDADES SOCIALES: INTERVENCIONES

Entrenamiento en habilidades sociales

HHSS básicas: sonreír y reír, contacto ocular, saludar, presentaciones, favores, cortesía y amabilidad, dar las gracias, respeto de turnos de palabra, formular preguntas, despedirse, presentar a otros, hacer cumplidos, escuchar.

HHSS complejas: participación, pedir ayuda, disculparse, convencer a los/las demás, resolver pequeños conflictos.

MEJORAR LAS HABILIDADES SOCIALES: INTERVENCIONES

Entrenamiento en habilidades sociales

Conversacionales: iniciar, mantener y terminar conversaciones, unirse a conversaciones de los otros y establecer.

Expresar sentimientos emociones y opiniones: autoafirmaciones positivas, expresar y recibir emociones y defender los propios derechos y opiniones con asertividad.

Manejo Conductual



PAUTAS DE INTERVENCIÓN

Técnicas controladoras del comportamiento: Relajación y autocontrol



Técnica de la tortuga

En clase, las conductas disruptivas pueden tomar la forma de peleas, golpes, burlas, rabietas, falta continua de atención, etc.

Estas conductas, normalmente, son consecuencia de la impulsividad que controla el comportamiento del discente y se producen como reacción ante un conflicto con los adultos o con sus iguales o ante la necesidad de llamar la atención.

Esta técnica utiliza la **analogía de la tortuga**, la cual se repliega dentro de su concha cuando se siente amenazada.

Se utiliza como **juego colectivo** en el cual los/las alumnos/as imaginan que son tortugas que se esconden en su concha, encogiéndose, inclinando la cabeza y metiéndola entre los brazos y cerrando los ojos, en un intento de controlar sus impulsos y emociones ante estímulos ambientales.

PAUTAS DE INTERVENCIÓN

Técnicas controladoras del comportamiento: Relajación y autocontrol



Técnica de la tortuga

Se comienza contando una historia

Después de contar la historia, toda la clase escucha y ve la actuación del docente que les **enseñará a imitar a la tortuga**:

"como me estoy enfadando coloco mis brazos y mis piernas cerrando mi cuerpo, inclino la cabeza y apoyo la barbilla en mi pecho y permanezco así hasta que me pase el enfado"

A continuación lo harán los alumnos y las alumnas, repitiéndolo hasta que lo aprendan.

PAUTAS DE INTERVENCIÓN

Técnicas controladoras del comportamiento: Relajación y autocontrol

Soy un globo

Se trata de un ejercicio que se le plantea al niño como si fuera un juego y que contribuye a su **relajación por la oxigenación** que proporciona la respiración.

Se le dice al niño:

“Cuando me voy a enfadar me imagino que soy un globo: cojo aire me inflo y luego lo dejo escapar poco a poco”.

Como en el caso anterior, toda la clase ve la actuación del docente y repetirán el ejercicio hasta que lo aprendan.

PAUTAS DE INTERVENCIÓN

Técnicas controladoras del comportamiento: Relajación y autocontrol

Demora Forzada

Consiste en obligar al discente a que **antes de emitir una respuesta, reflexione**, durante un tiempo mínimo previamente fijado, sobre lo que va a decir.

Se le exigirá que respete ese período intermedio (intervalo entre la pregunta y la respuesta) cualquiera que sea su contestación (acertada o desacertada). Se trata de crear hábitos que faciliten la reflexión.

El profesor puede servir de modelo para que el discente comprenda lo que se quiere de él.



PAUTAS DE INTERVENCIÓN

Técnicas controladoras del comportamiento: Relajación y autocontrol



Autocontrol por medio del habla

Se trata de enseñar al alumno a simultanear la verbalización de las acciones con su realización.

Al principio, como **modelo**, el profesor verbalizará las tareas al mismo tiempo que el alumno las ejecuta.

Posteriormente, será el sujeto el que, **hablándose a sí mismo**, dirija sus propias actuaciones.

Es importante que el sujeto verbalice todas las operaciones, en un principio mediante el **habla externa**. Continuará con el **cuchicheo**, para terminar en el **habla interna** (objetivo a alcanzar).

PAUTAS DE INTERVENCIÓN

Técnicas controladoras del comportamiento: Debilitación de conductas no deseadas



Extinción

Elimina o reduce la frecuencia de una conducta desajustada **ignorando al sujeto que la produce**. En este caso es importante:

1. Retirarle la atención:

- Evitando reñirle o gritarle (puede buscar nuestra atención o simplemente provocarnos).
- Reaccionando con serenidad (dando sensación de tranquilidad y dominio de la situación).

2. Tener en cuenta **el período crítico**. Al no reforzar la conducta conflictiva:

- Al principio ésta tiende a producirse con mayor frecuencia.
- Podemos darnos por vencidos pensando que empeoramos el problema.

3. Seremos más eficaces si al mismo tiempo reforzamos una conducta alternativa a la que se desea extinguir.

PAUTAS DE INTERVENCIÓN

Técnicas controladoras del comportamiento: Debilitación de conductas no deseadas



Tiempo fuera

Puede ocurrir que la extinción no sea la técnica adecuada, porque el alumno conflictivo

- Recibe refuerzo de sus compañeros y compañeras (cuando se ríen por lo que hace o dice).
- Con sus comportamientos disruptivos impide sistemáticamente dar clase o crea situaciones de riesgo para el grupo

En estos casos, el discente

- **Abandonaría temporalmente el aula** hasta que se tranquilice.
- Será ubicado en un lugar cómodo pero que carezca de cualquier estímulo que pueda distraerle (objetos, personas, acontecimientos, etc.).
- No realizará ninguna tarea y estará atendido por una persona que lo ignorará hasta conseguir que se aburra y desee incorporarse al grupo.
- Entonces será el momento de comprometerse a respetar las

PAUTAS DE INTERVENCIÓN

Técnicas controladoras del comportamiento: Fijación de conductas deseadas



Contrato de conducta

Es un **acuerdo negociado** -mejor por escrito- entre dos o más partes en el que se establecen las conductas que van a caracterizar su comportamiento.

Condiciones:

- El contrato debe ser **justo**: las recompensas sean proporcionales al esfuerzo realizado.
- El contrato debe ser **honesto**. Ambas partes deben estar dispuestas a cumplirlo.
- El contrato debe ser **claro**. Las conductas estipuladas deben ser comprensibles, observables y verificables.
- El contrato ha de formularse en **términos positivos**, evitando las amenazas.
- Sólo se obtendrán las **recompensas** después de haber cumplido las condiciones suscritas.
- Las recompensas por el cumplimiento de las condiciones, deben ser obtenidas inmediatamente.

PAUTAS DE INTERVENCIÓN

Técnicas controladoras del comportamiento: Fijación de conductas deseadas

Contrato de conducta

Componentes de un contrato:

Analizada la conducta a modificar y preparado el menú de reforzadores se procede de la manera siguiente:

- Citar al alumno en un lugar y a una hora en la que no se produzcan **interrupciones**.
- Presentarle la idea del **contrato de forma simple**. "Si tú te comprometes a A, yo me comprometo a B y lo vamos a dejar escrito y firmado por ambas partes".
- Presentarle y describirle claramente el **comportamiento que deseamos** obtener.
- **Negociar las recompensas** que se obtendrán a cambio.
- **Negociar los costes** de respuesta por los incumplimientos.
- Cualquier modificación que se realice ha de ser negociada por ambas partes.
- Redactar y firmar el contrato. Depositarlo en un lugar que sea **accesible** para los signatarios.



CONTRATO

PAUTAS DE INTERVENCIÓN

Técnicas controladoras del comportamiento: Fijación de conductas deseadas



Contrato de conducta

Modelo de contrato de conducta:

En Pontevedra a ... de de 2019 se reúnen de una parte D..... y de otra parte D..... y llegan al siguiente acuerdo:

1º Que D..... se compromete a.....

2º Que D..... se compromete a.....

3º Que el presente contrato tendrá una duración de a su término se revisará su cumplimiento.

4º Las consecuencias positivas de su cumplimiento para D..... serían:

y para D..... las consecuencias positivas serían:

5º Las consecuencias negativas del no cumplimiento por parte de D..... serían: asimismo para D..... serían:

Y para que conste a los efectos oportunos se firma el presente documento:

D..... D..... Testigo/s.....

CONTRATO

- Este contrato es entre _____ Y _____
 Fecha de inicio _____ Fecha de revisión _____

COMPROMISOS NIÑO

Me comprometo a:

1. Minimizar distracciones

-
-
-
-

2. Planificar mi tiempo:

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo

3. Organizar mi trabajo

-
-
-
-
-

4. Entender lo que hago

COMPROMISOS FAMILIA

Me comprometo a:

1. Revisar y ayudar a planificar
2. Horario
3. A acompañar al cole
4. -
5. -

CONSECUENCIAS



- Diario
Semanal
Trimestral

Firmas:

PAUTAS DE INTERVENCIÓN

Técnicas controladoras del comportamiento: Fijación de conductas deseadas

Economía de fichas



Es una **técnica de refuerzo** que consiste en utilizar fichas para premiar las conductas que se deseen establecer.

Una ficha es un objeto (cartulina, etc.) que el discente puede canjear por un reforzador.

Se utiliza:

- El **reforzamiento positivo** (las fichas que el alumno ganará por las respuestas deseadas) y
- El **coste de respuesta** (las fichas que perderá por emitir conductas no deseadas).

PAUTAS DE INTERVENCIÓN

Técnicas controladoras del comportamiento: Fijación de conductas deseadas

Economía de fichas



Principios a tener en cuenta:

Las reglas de funcionamiento deben quedar muy claras desde el principio y ser definidas de modo preciso:

- Con respecto a las **conductas deseadas**:
 - Las conductas que ganan fichas.
 - El número de fichas a ganar por la realización de cada una de ellas.
 - Cómo se pueden gastar esas fichas.
- Con respecto a las **conductas no deseadas**:
 - Las conductas por las que se pierden fichas.
 - El número de fichas que se pierden por la realización de cada una de ellas.

PAUTAS DE INTERVENCIÓN

Técnicas controladoras del comportamiento: Fijación de conductas deseadas

Economía de fichas



Principios a tener en cuenta:

- Deberá asignarse un lugar determinado para el canje de fichas por reforzadores.
- Los reforzadores más codiciados deberían poseer un valor más alto en fichas.
- Inicialmente se debe reforzar cada vez que ocurre la conducta deseada. Cuando la conducta ya está adquirida y mantenida, se deberá reforzar de modo intermitente.
- Cuando las conductas se vayan consolidando paulatinamente se espaciarán los intervalos de intercambio para una deshabituación progresiva de los reforzadores.
- Al mismo tiempo, se irán reemplazando los reforzadores materiales por reforzadores sociales (elogio, alabanza, sonrisa, aprobación, etc.).

EMPLEO DE LAS AUTOINSTRUCCIONES

Autoinstrucciones

- ¿Qué tengo que hacer?
- ¿Cómo lo haré?
- ¡Adelante! Ya puedo hacerlo
 - Me ha salido bien: ¡Genial! ¡Me felicito!
 - Me he equivocado: ¿Dónde? (Repaso todos los pasos) ¡La próxima vez lo haré mejor!



EMPLEO DE LAS AUTOINSTRUCCIONES

Autoinstrucciones de automotivación

- Me va a salir bien
- Soy capaz de hacerlo
- Ya lo he hecho más veces



Autoinstrucciones de autorrefuerzo

- ¡Lo he hecho muy bien!
- ¡Me ha salido genial!
- Esta vez no me ha salido, pero lo volveré a intentar

EMPLEO DE LAS AUTOINSTRUCCIONES

Autoinstrucciones para comprobar la letra

- ¿He empezado por Mayúscula?
- ¿Están todas las letras encima del mismo reglón
- ¿Son del mismo tamaño todas las letras?
- ¿He separado las palabras?
- ¿He dejado margen a los lados?
- ¿Hay borrones? He de borrar bien
- ¿Puedo leer bien lo que he escrito?
- ¿Podrá entenderlo quien lo lea?



MEJORAR LA BAJA TOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN

Ajustar las expectativas a las características del alumnado:

Dedicar tiempo a conocerle

Establecer una relación afectiva adecuada

Posibilitar acciones de éxito con actividades que:

- Sea capaz de resolver
- Permitan que se sienta protagonista
- Refuercen su Autoestima

MEJORAR LA BAJA TOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN

Incrementamos el nivel de exigencia de acuerdo con los resultados obtenidos.

Empleamos estrategias de expectativas y refuerzo positivo.

Nos anticipamos a la frustración social: aprender sobre la interpretación de los códigos y cómo actuar en consecuencia.

DESCONTROLES EMOCIONALES

Pautas para gestionar un descontrol emocional

- Siempre tiene que primar el **afecto** en estas situaciones y nuestro objetivo es la calma (da igual lo grave que sea lo que haya sucedido).
- Intentad **poner en palabras los sentimientos y emociones** del niño o niña. Siempre que se vea la oportunidad aprovechad para traducir los comportamientos y sentimientos a palabras.
- Cada vez que aparece el **descontrol: ignorar** este comportamiento y continuar haciendo lo que se estaba realizando. Decidle al niño o niña cómo os hace sentir su comportamiento.

Anunciad la **conducta alternativa** que se espera que se lleve a cabo.

DESCONTROLES EMOCIONALES

Pautas para gestionar un descontrol emocional

- **Retirarse de la situación** y esperar un tiempo prudencial. Si el niño o niña mantiene su actitud, volver a retirarse o **empezar a hacer algo como si no pasara nada**. Es muy importante que niño no reciba ningún tipo de atención por vuestra parte:

lo que implica que no debemos hablarle, quedarnos mirándolo, cogerle el brazo, darle un grito... Ya que con ello volveríamos a prestarle atención y, sin querer, reforzamos la conducta negativa.

- **No intentar razonar con él/ella en ese momento.** Cuando está inmerso en esta situación, no es capaz de escuchar a nadie, está fuera de control y no es el momento de amenazarlo ni hacer tratos para que se calme.

DESCONTROLES EMOCIONALES

PAUTAS PARA GESTIONAR UN DESCONTROL EMOCIONAL

- **Nunca ceder ante un episodio de descontrol**, ya que el niño o niña sabrá que el descontrol hace que agotéis vuestro límite y la próxima vez, cuando no consiga algo o se enfade por cualquier otra cosa, volverá a recurrir a la explosión para descargar su frustración.
- **Mantened la calma**: si os enfadáis y le gritáis solo va a empeorar la situación. Si identificáis que estáis perdiendo los nervios, salid del aula y respirad con calma hasta que volváis a recuperar la perspectiva. El objetivo es demostrarle al niño que se pueden gestionar las emociones de otro modo. Debéis ser **un modelo a seguir** (aunque sea muy difícil en ocasiones).



DESCONTROLES EMOCIONALES

Pautas para gestionar un descontrol emocional

- Cuando se tranquilice, por mucho que haya gritado o tirado, hay que **reforzar la aparición de esta nueva conducta** que será la **alternativa**.
- Si durante estos episodios golpea o tira cosas, rompe mobiliario, objetos de valor, etc. se atenderán cuando el niño se calme, **nunca durante el descontrol**.

Primero va el refuerzo por haber conseguido calmarlo y después se valorará la gravedad de los destrozos y las consecuencias que se derivarán de ello.

Familia y TDAH



FACTORES DE PROTECCIÓN EN LA FAMILIA

Entorno familiar bien estructurado.

Normas de convivencia claras y firmes.

Prioridades educativas claras por parte de los padres (evitar disparidad de criterios).

Equilibrio entre disciplina y afecto.

Ser comprensivos, pero firmes.

Anticipar las consecuencias de los actos.

Uso del refuerzo positivo.

FACTORES DE PROTECCIÓN

SALUD MENTAL DE LOS PADRES



Muy habitual que los familiares de las personas con TDAH sufran un **considerable desgaste emocional** por las experiencias vividas y fracasos acumulados, o por no conocer mecanismos o recursos que ayuden a afrontar los problemas que han ido surgiendo.

No podemos olvidarnos del soporte emocional de la familia.

FACTORES DE PROTECCIÓN

SALUD MENTAL DE LOS PADRES



Imprescindible fortalecer la salud mental de todos:

- Reservar un tiempo para disfrutar de lo que a cada uno le gusta.
- Asegurar un descanso con sueño reparador.
- Practicar ejercicio físico.
- Fortalecer las relaciones sociales.
- Tener momentos de enriquecimiento personal.

FACTORES DE PROTECCIÓN

- Tiempo para uno mismo una vez a la semana: fijado en la agenda.
- Compartir tareas: fijar de antemano.
- Tiempo para la pareja: salir a cenar, a pasear, no hablar de los hijos (compromiso).
- Paciencia y energía.
- Control del estrés: ejercicio físico, técnicas de relajación.
- Afrontar un único problema.
- No ser perfeccionista.
- Huir de comentarios «tóxicos».

FACTORES DE PROTECCIÓN

- **Eventos** familiares: lugares exteriores, amplios, cortos
- Huir de **aglomeraciones**, ambientes muy ruidosos o luminosos, evitar sitios cerrados
- **Socialización** de la familia: amigos comprensivos, aproximación a los niños más tranquilos
- **Juegos**: rotación, turnos, evitar monotonía
- Juegos y actividades que **estimulen atención y disminuyan la impulsividad** (desarrollo psicomotor, imaginación, equipo, normas), juegos de mesa (estar quietos, reflexionar)
- Excursiones, deportes, tiempo de **ocio** para todos
- Actividades **relajantes**: pintura, música, manualidades (electivas por el niño, no por los padres)
- Evitar exceso de **tv o videojuegos** (emiten muchos estímulos para aumentar la atención pero no la mejoran). Riesgos: impide creatividad, leer, disminuye ejercicio físico, actitud pasiva, mejor con los padres y hacer comentarios e interesarse por sus gustos.



FACTORES DE PROTECCIÓN

1. SALUD MENTAL DE LOS PADRES:

Una ***actitud excesivamente protectora y paternalista*** hacia los hijos/as...

- No contribuye al fomento de su autonomía.
- Genera una carga excesiva de estrés en los padres.
- No prepara al niño/a para la vida adulta.

Desde el mismo momento del diagnóstico debemos trabajar para que el menor se vaya entrenando y adquiriendo recursos que le ayuden a minimizar las dificultades que el TDAH le puede acarrear y a poner en valor lo mejor de sí mismo.

FACTORES DE PROTECCIÓN

2. DIAGNÓSTICO PRECOZ

Las personas que padecen TDAH **tienen problemas, más o menos importantes, en función de la intensidad con la que los síntomas se presenten** y dependiendo, también, de los recursos psicológicos que esa persona tenga, del entorno en el que viva y de si presenta otras patologías asociadas.

Cuanto más tiempo tardemos en admitir que existe un problema, más tarde se encontrará la solución.

FACTORES DE PROTECCIÓN

2. DIAGNÓSTICO PRECOZ

Empeoran la situación...

Culpabilizar a la familia o al que lo padece.
Negar la situación.
Pensar que es algo que mejorará con el tiempo

Por ello es prioritario, ante la mínima sospecha, recurrir a un **profesional clínico con experiencia y formación** suficiente para obtener información.

FACTORES DE PROTECCIÓN

3. TRATAMIENTO INDIVIDUALIZADO

El tratamiento del TDAH se fundamenta en tres pilares fundamentales (**MULTIMODAL**):

- Tratamiento farmacológico.
- Tratamiento psicológico.
- Tratamiento psicopedagógico.

Pero cada persona tiene unas necesidades individuales que varían a lo largo de su vida. Por ello es clave una valoración individual, ya que no todas las personas con TDAH se benefician del mismo tratamiento.

FACTORES DE PROTECCIÓN

4. PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN

Las personas con TDAH presentan un **riesgo mayor que la población general para desarrollar otras enfermedades o accidentes**:

- Consumo de sustancias tóxicas.
- Accidentes laborales y de tráfico
- Hábitos de vida poco saludables.
- Mal control de las enfermedades crónicas.

Importante establecer medidas de promoción de la salud y prevención de la enfermedad.

FACTORES DE PROTECCIÓN

5. COCIENTE INTELECTUAL

Las personas con **TDAH y alta capacidad** suelen tener **mejor pronóstico** en el sentido de que pueden compensar, en cierta manera y durante un tiempo, las dificultades atribuidas al déficit de atención.

Las personas con TDAH y Cociente Intelectual bajo suelen tener un pronóstico peor por las dificultades añadidas al proceso de aprendizaje.

Weiss y Hechtman (1993) determinaron que el cociente intelectual existente en la infancia, sumado a otros factores, influye en el pronóstico que el menor con TDAH tendrá en la edad adulta.



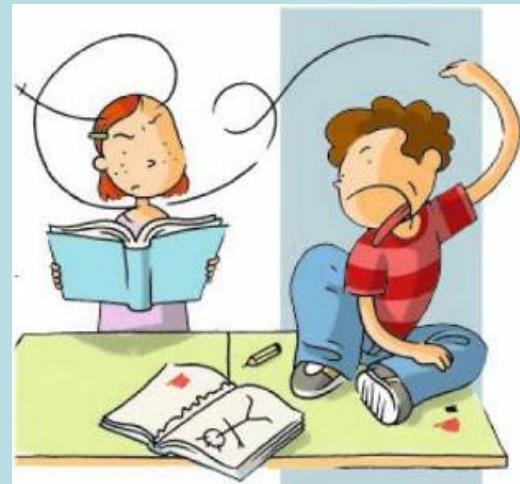
FACTORES DE MAL PRONÓSTICO

FACTORES DE MAL PRONÓSTICO

1. Tipo de TDAH:

El **tipo predominantemente hiperactivo-impulsivo** tiene peor pronóstico así como aquellos TDAH cuyos síntomas sean graves.

(Moffitt, 1990; Lynskey y Fergusson, 1995; Babinski *et al.*, 1999; Merrell y Tymms, 2001).



FACTORES DE MAL PRONÓSTICO

2 . Hostilidad y conflictividad

En las relaciones familiares se asocia a peor pronóstico (Weiss y Hechtman, 1993).



3. Patología comórbida:

Presencia simultánea de otro trastorno junto al TDAH. Los trastornos que empeoran más el pronóstico del TDAH son el

Trastorno Negativista Desafiante,
Trastorno de Conducta,
Abuso de Sustancias,
Trastorno Bipolar (Biederman et al., 2001).

HERMANOS CON TDAH

Los hermanos del niño con TDAH, con frecuencia, sienten **tristeza, preocupación o manifiestan nerviosismo**, en parte, porque:

La dinámica familiar puede estar dirigida por la situación del hermano con TDAH.

En ocasiones **se espera de ellos que le cuiden**.

El **comportamiento** del niño con TDAH puede ser **agresivo o caprichoso**, lo que hace que la **relación sea complicada**.

PROBLEMAS QUE PUEDEN SURGIR ENTRE HERMANOS:

Envidia

El niño con TDAH tiene **envidia de las oportunidades y los éxitos** en el colegio conseguidos por su/s hermano/s. De igual manera, los hermanos pueden tener envidia de la menor disciplina que se le impone al niño con TDAH y de la atención adicional que le prestan los padres.

Resentimiento

Los hermanos pueden estar resentidos porque al niño con TDAH **se le trata de forma diferente y porque sus padres tienen poco tiempo para ellos**. De igual manera, el niño con TDAH puede estar resentido con sus hermanos porque, a la inversa de lo que hemos explicado antes, a sus hermanos les permiten hacer cosas que ellos no pueden hacer.



PROBLEMAS QUE PUEDEN SURGIR ENTRE HERMANOS:

Baja autoestima

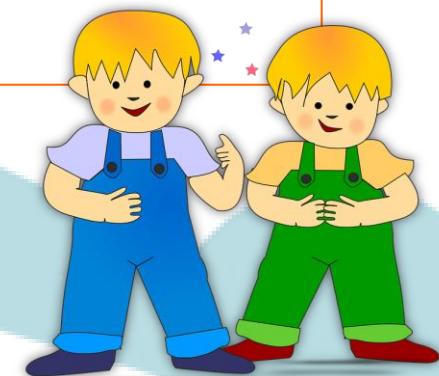
El niño con TDAH **puede tener una baja autoestima**, sobre todo en comparación con sus hermanos/as. También los hermanos pueden tener la autoestima baja si experimentan el estigma asociado a la enfermedad de su hermano.

Ira

Las diferencias, ya sean reales o percibidas por el niño con TDAH en comparación con sus hermanos/as, pueden **provocar ataques de ira** que a veces son muy perturbadores. También el comportamiento del niño con TDAH puede llevar a enfrentamientos con sus hermanos.

Intento de llamar la atención

Los hermanos ven la atención que se presta al niño con TDAH, por lo que **pueden imitar sus comportamientos** para obtener tiempo y atención de sus padres.



ESTRATEGIAS CONJUNTAS (FAMILIA Y CENTRO):

1. LA IMPORTANCIA DE LA AGENDA:



ESTRATEGIAS CONJUNTAS (FAMILIA Y CENTRO):

1. LA IMPORTANCIA DE LA AGENDA:

AUTOCONTROL DE AGENDA

Semana escolar del lunes ____ al viernes ____ de ____

Día	A primera hora de la mañana rodea la alternativa adecuada		A última hora de la tarde rodea la alternativa adecuada	
	He realizado la tarea del día anterior	He apuntado la tarea para el día siguiente	He realizado la tarea del día anterior	He apuntado la tarea para el día siguiente
LUNES	Sí – Algo – No	Sí – Algo – No		
MARTES	Sí – Algo – No	Sí – Algo – No		
MIÉRCOLES	Sí – Algo – No	Sí – Algo – No		
JUEVES	Sí – Algo – No	Sí – Algo – No		
VIERNES	Sí – Algo – No	Sí – Algo – No		

INCGADA
Instituto Gallego del TDAH
y Trastornos Asociados

Establecer una **agenda de ida y vuelta** donde recoja las tareas y una breve descripción de cómo ha ido el día.

También podemos ayudarnos de soportes digitales.

ESTRATEGIAS CONJUNTAS (FAMILIA Y CENTRO):

2. AYUDA AL ESTUDIO

- Establecer un calendario de tareas:**

Mantener una situación estructurada en casa.

El calendario indicará en cada momento, las diversas actividades a realizar en casa:

comer

lavarse los dientes

hacer deberes

descansar

merendar

jugar

estudiar

ver la TV

ducharse

ponerse el pijama

cenar, etc.

AL SALIR DE CASA ...	LUNES	MARTES	MIERCOLES	MIERCOLES	VIERNES	VIERNES
1º) Me preparo el desayuno.						
2º) Me aseo (dientes, pelo, cuerpo...).						
3º) Me visto solo/a (ropa).						
4º) Hago mi cama.						
5º) Cojo el abrigo y la mochila.						
6º) Doy un beso a mis padres antes de despedirme.						
(Bien, sigo contento/a de casa).						
	26 - 33	21 - 25	16 - 20	11 - 15	8 - 10	TOTAL
						<input type="checkbox"/>



ESTRATEGIAS CONJUNTAS (FAMILIA Y CENTRO):

2. AYUDA AL ESTUDIO

- **Establecer un ambiente de estudio** libre de ruidos o interrupciones.
- **Organización del material.**
- **Pactar y establecer una rutina diaria de estudio:** establecer horarios de trabajo y de descanso. Pactar privilegios. Se debe implicar al niño/a en este proceso y tratar de que el horario sea más o menos fijo, contando siempre con un tiempo para imprevistos.
- **Empezar todos los días a una hora regular y en un horario continuo.**



ESTRATEGIAS CONJUNTAS (FAMILIA Y CENTRO):

2. AYUDA AL ESTUDIO

- Los descansos deben estar entre los **5 y 20 minutos** y no más.
- **El horario de estudio debe organizarse en función de la dificultad de las asignaturas**
- **Actuar de guía externa:** ayudar a organizar y planificar el estudio diario.
- **Antes de ponerse a estudiar:**
 - ✓ Se debe revisar la agenda con el niño/a asignatura por asignatura. Preguntando lo que han visto ese día (no sólo tener en cuenta los deberes).
 - ✓ Organizar las tareas a realizar ese día y el tiempo que deben dedicar.
 - ✓ Organizar el repaso de los contenidos vistos ese día en clase.
 - ✓ Dividir las tareas: proporcionar los deberes divididos en pasos o sub-tareas.
- ✓ Instaurar aprendizaje en autoinstrucciones para realizar las tareas.

ESTRATEGIAS CONJUNTAS (FAMILIA Y CENTRO):

2. AYUDA AL ESTUDIO



ESTRATEGIAS CONJUNTAS (FAMILIA Y CENTRO):

2. AYUDA AL ESTUDIO

-Hacer un listado de todos los trabajos a entregar y fechas de exámenes. Anotarlas en un calendario visible y organizar el trabajo en plazos.

-Ayudarle a priorizar las actividades. Ordenando lo que debe hacer según su importancia (ayudarle a reflexionar sobre la importancia de cada actividad).

- Revisar la agenda para anotar positiva o negativamente en el Contrato según las indicaciones del profesorado.

