



XUNTA DE GALICIA

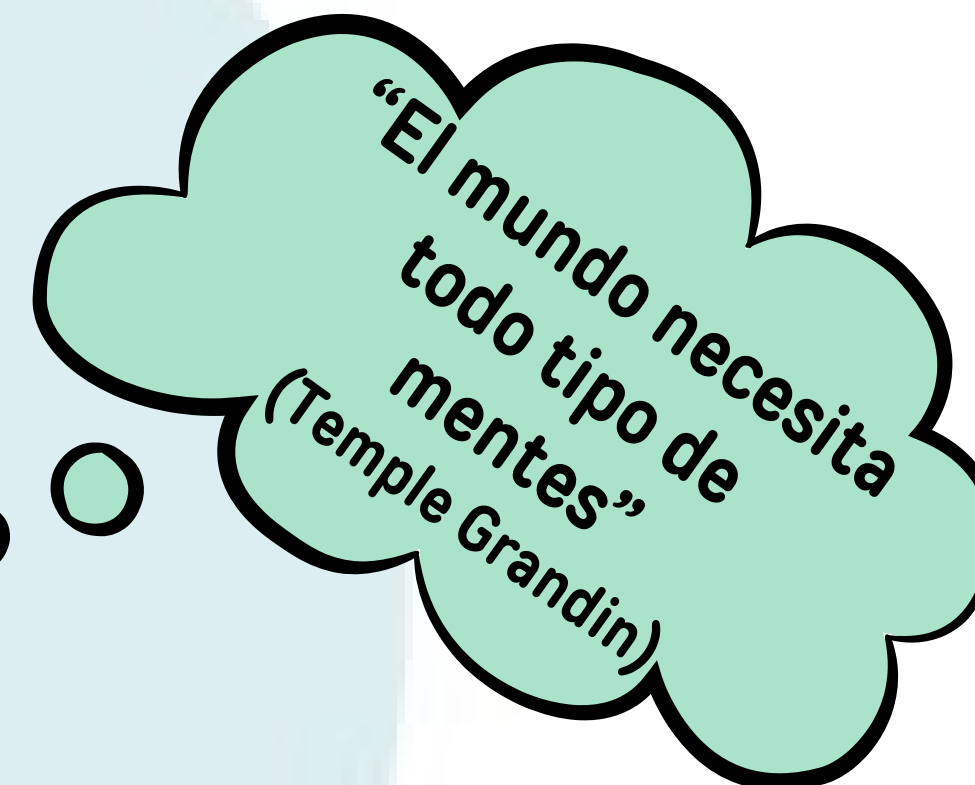
CONSELLERÍA DE CULTURA, EDUCACIÓN
E ORDENACIÓN UNIVERSITARIA



Fundación
María José Jove

MÓDULO IV

Curso “Tratamiento del TDAH en el
Ámbito Educativo” 2025-2026



ÍNDICE

SENSIBILIZACIÓN SOBRE DIVERSIDADES EN EL AULA

EDUCACIÓN EMOCIONAL

HABILIDADES SOCIALES

CASOS PRÁCTICOS

ANEXOS

Motivación en el TDAH
Familia y TDAH

OBJETIVOS

SENSIBILIZACIÓN SOBRE DIVERSIDADES EN EL AULA

- Promover un entorno inclusivo y de diversidad en el aula.
- Entender la diversidad como un valor.
- Educadores como agentes de cambio en la sensibilización sobre el TDAH y otras diversidades

EDUCACIÓN EMOCIONAL

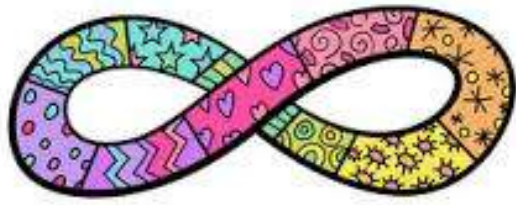
- Desarrollar y reforzar habilidades de regulación emocional y conductual en el alumnado con TDAH.
- Aprender técnicas para fomentar el autocontrol y la autoestima en el alumnado con TDAH

MOTIVACIÓN EN EL TDAH

- Comprender como el TDAH afecta a la motivación y al aprendizaje.
- Desarrollar estrategias para aumentar la motivación y la implicación de los estudiantes con TDAH en el aula y el proceso de aprendizaje.

FAMILIA Y TDAH

- Desarrollar habilidades de comunicación efectiva centro-familia.
- Proveer de herramientas y recursos a las familias para apoyar el aprendizaje y el desarrollo emocional de sus hijos e hijas con TDAH.



NEURODIVERSITY

SENSIBILIZACIÓN SOBRE DIVERSIDADES EN EL AULA



“La neurodiversidad no es sobre la tolerancia, si no de la aceptación y valoración de las diferencias únicas que cada individuo aporta al mundo”

Haley Moss.





Para reflexionar...

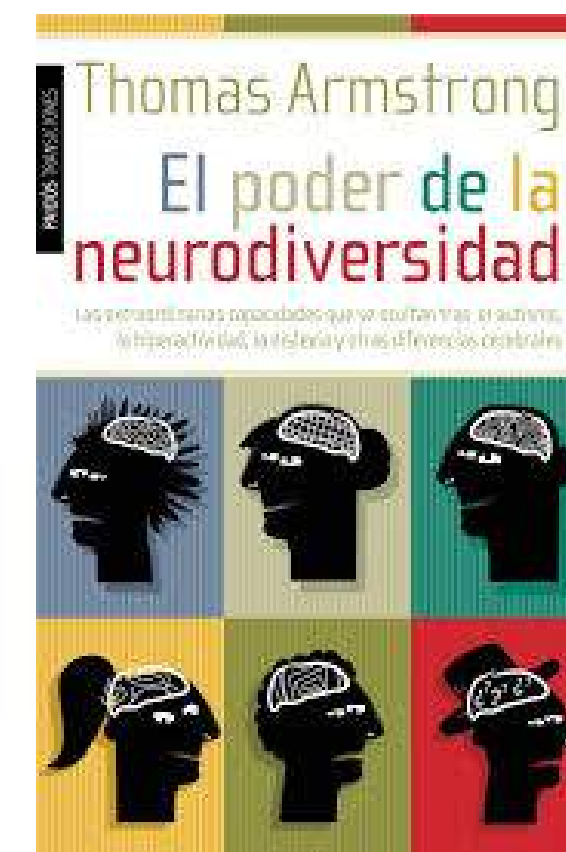
¿Qué compartimos las personas que estamos aquí hoy?

¿Somos iguales?



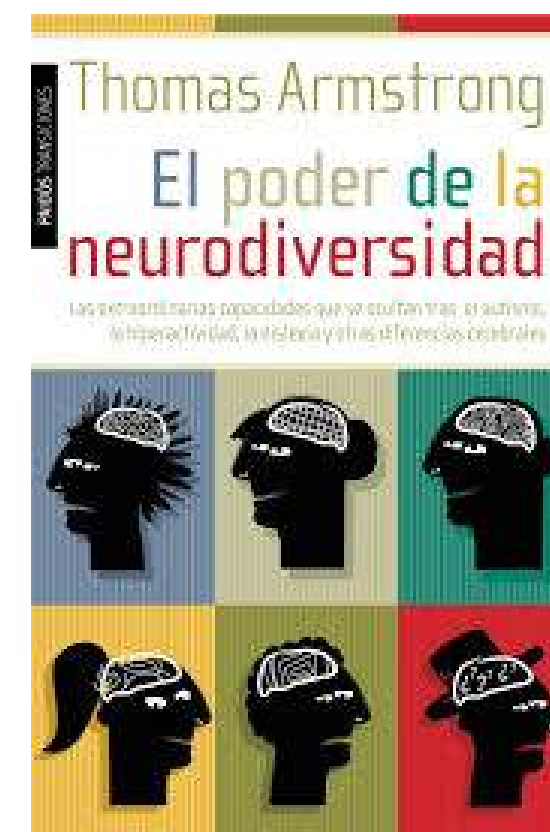
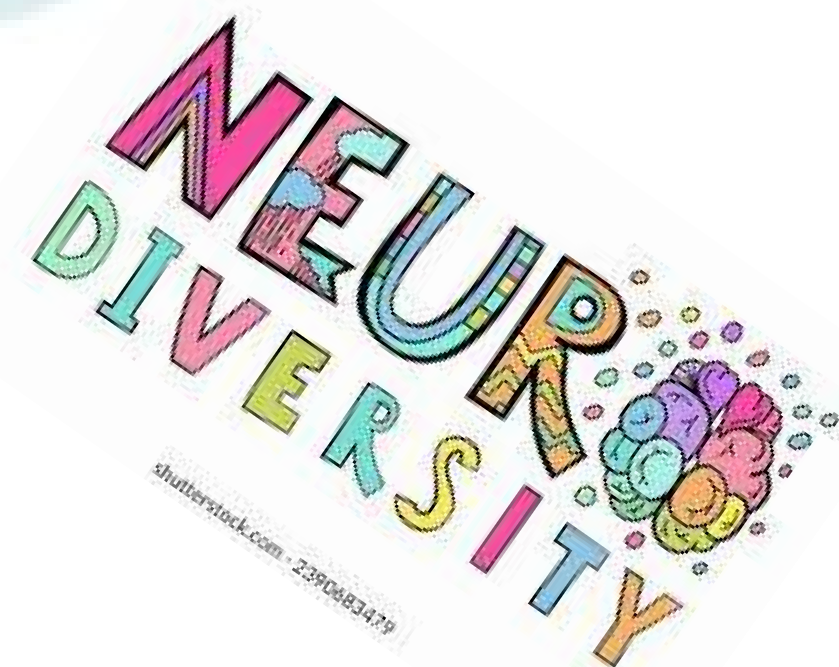
NEURODIVERSIDAD

- La **diversidad** en las aulas es una **realidad**.
- Para poder **comprenderla** es necesario conocer y **entender** sus **características**.



NEURODIVERSIDAD

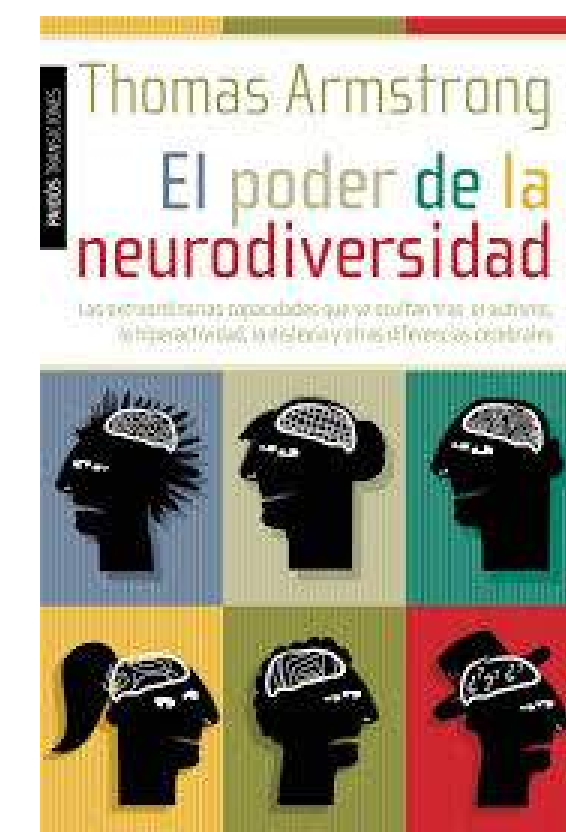
- Cada persona piensa y procesa la información de forma diferente.
- La **neurodiversidad** está basada en la idea de que cada persona tiene un cerebro único conectado de forma diferente y con una forma única de pensar y experimentar el mundo.

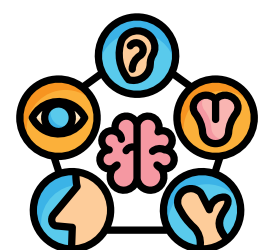




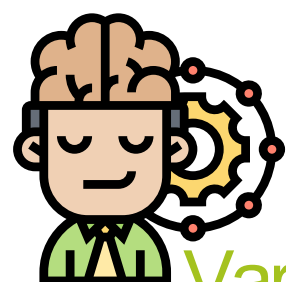
Neurodiversidad: Un mundo lleno de colores

- La neurodiversidad se refiere a la variabilidad natural en la configuración del cerebro humano, que da lugar a diferentes formas de pensar, aprender y comportarse.
- Este concepto desafía la idea de que hay una forma "normal" o "correcta" de funcionar cognitivamente, y aboga por el reconocimiento de estas diferencias como aspectos de la diversidad humana que deben ser respetados y valorados.





Diferentes formas de procesar la información: Las personas neurodivergentes pueden tener formas únicas de abordar la resolución de problemas, mostrar creatividad inusual o tener intereses profundos en temas específicos.



Variabilidad en el aprendizaje: Algunos pueden necesitar más tiempo para procesar la información escrita o verbal, mientras que otros sobresalen en el aprendizaje visual o kinestésico.



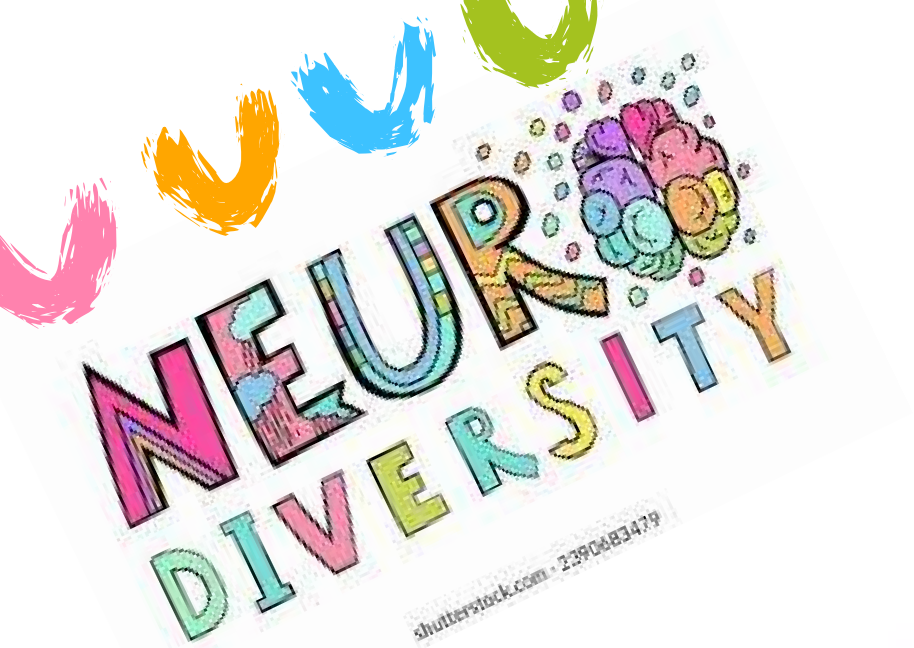
CARACTERÍSTICAS DE LA NEURODIVERSIDAD



Diversidad en la comunicación e interacción social: Algunas personas, pueden tener dificultades en la interpretación de señales sociales, la empatía o la reciprocidad emocional, lo que puede llevar a malentendidos en contextos sociales.

Sensibilidad sensorial: Muchos individuos neurodivergentes presentan hiper o hiposensibilidad a estímulos sensoriales (sonidos, luces, texturas).





Cerebros divergentes...



TDAH

TEA

TEL

TDI

Dislexia

Discalculia

T. COORDINACIÓN MOTORA

y más...



¿POR QUÉ ES IMPORTANTE?

- La **diversidad** del alumnado ha adquirido en los últimos años una **dimensión creciente**.
- Se debe valorar como un **recurso para enriquecer el aprendizaje del alumnado** y, en consecuencia, favorecer su desarrollo humano.
- «*La **atención a la diversidad** es un **principio que debe regir toda la enseñanza** básica para proporcionar a todo el alumnado una educación adecuada a sus características y necesidades.*»
- La diversidad **implica ritmos diferentes de aprendizaje** y requiere de un **modelo de educación inclusivo**.



shutterstock.com · 2402931453

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE?

- Una escuela inclusiva requiere de la **implicación de toda la comunidad educativa:** profesorado, alumnado y familias.



Recordando el Módulo III:

Para hablar de inclusión...

- Las medidas y estrategias deben ser lo menos diferenciadoras, de lo contrario no son inclusivas.
- Aceptar el duelo y el ritmo de aceptación del diagnóstico.

- **¡IMPORTANTE DESESTIGMATIZAR LA ETIQUETA!**

¡IMPORTANTE



VIDEOJUEGOS

La nueva cara de los videojuegos: una ayuda para mejorar la atención, en terapias contra el TDAH

INÉS SÁNCHEZ-MANJAVICAS CASTAÑO | 28 SEPT 2023 - 06:21 CET

Los expertos reconocen el potencial de los juegos formativos para aumentar la eficacia de los tratamientos tradicionales, pero solo si se limita el tiempo de uso



TDAH

Los "superpoderes" de Sara Hernández, una policía con TDAH patrullando las calles duras de México

EUGÉNIA COPPEL | Teles (latino) | 28 JUL 2023 - 06:26 CET

Vive con Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad, es insomne y sinestésica. También es policía en Tlajomulco, el municipio con más fosas registradas, y terapeuta de personas que, como ella, perciben la realidad de forma distinta a la mayoría



SALUD MENTAL

Josep Antoni Ramos Quiroga, psiquiatra: "Hay un infradiagnóstico brutal del trastorno por déficit de atención e hiperactividad en adultos"

JESSICA MOLINO | Salmemina | 20 FEB 2023 - 06:20 CET

El jefe de Psiquiatría del Hospital Vall d'Hebron rechaza que se esté detectando en exceso el TDAH en población infantil y alerta de la predisposición al consumo de algunas drogas



HIPERACTIVIDAD

Sobrediagnóstico del TDAH en niños: el cajón de sastre de los trastornos mentales

RAFAEL GUERRERO | Madria | 26 ENE 2023 - 06:26 CET

Una de las claves para diagnosticar bien el trastorno por déficit de atención e hiperactividad está en que los profesionales se tomen muy en serio la evaluación de cada menor de forma individualizada, que no podrá realizarse hasta los seis años



PSIQUIATRÍA

¿Qué les ocurre a los niños con TDAH cuando se hacen adultos?

GUILLERMO LAHERA | 07 ENE 2023 - 05:20 CET

Los estudios han mostrado que los síntomas tienden a declinar a lo largo del tiempo, pero persisten en el 40% o 50 % de los afectados. Su diagnóstico y tratamiento puede ser decisivo



HIPERACTIVIDAD INFANTIL

Claves para evitar diagnosticar falsos positivos del TDAH

ANA M. LONGO | Diverma | 13 DIC 2022 - 06:24 CET

Es importante que los padres se cuestionen si su hijo puede o no tener este trastorno más allá de que sea un niño hiperactivo. Las expertas recomiendan acudir a servicios especializados para obtener un resultado certero



Los ejercicios que estimulan el desarrollo de los niños con TDAH cuando no están en clase

CARLOTA FOMINAYA

El desconocido poder de la psicomotricidad en el desarrollo de los niños con Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad



«El trauma infantil apaga el wifi cerebral del niño y causa hiperactividad, falta de concentración...»

CARLOTA FOMINAYA

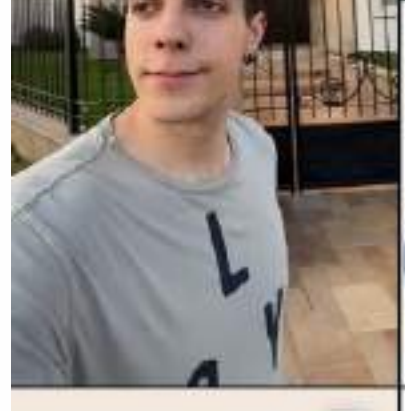
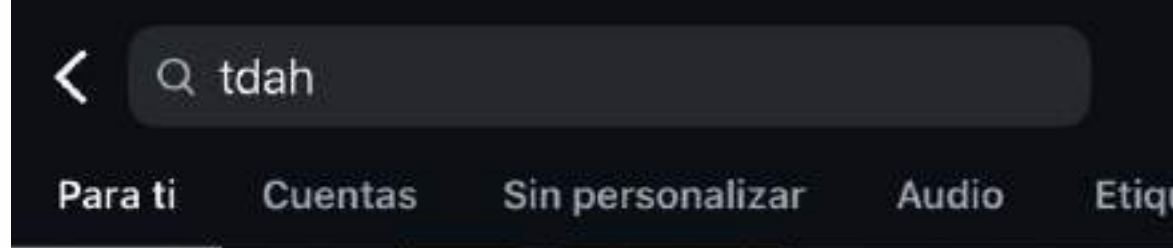
El psicólogo y divulgador acaba de publicar el libro «Trauma. Niños traumatizados, adultos con problemas»



TDAH: un trastorno con muchas diferencias entre niñas y niños

CARLOTA FOMINAYA

Cerca de 500.000 niños sufren TDAH en nuestro país

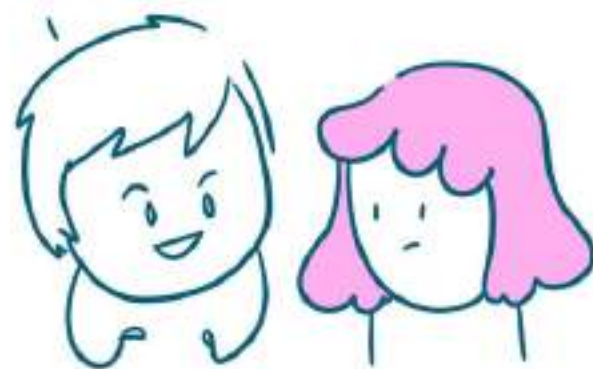




¿POR QUÉ ES IMPORTANTE?

PORQUE ALGUNAS PERSONAS TODAVÍA PIENSAN QUE EL TDAH NO ES REAL...

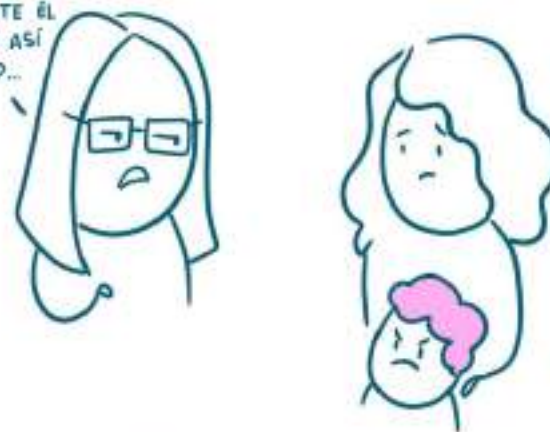
¿ESTÁS SEGURO QUE SOLO NO ERES PEREZOZO?



@THE_MINI_ADHD_COACH

PORQUE ALGUNOS PROFESORES TODAVÍA PIENSAN QUE EL TDAH ES CAUSADO POR UNA MALA EDUCACIÓN POR PARTE DE LOS PADRES...

PODIBLEMENTE EL NO FUERA ASÍ SI USTED...



@THE_MINI_ADHD_COACH

PORQUE ALGUNOS DOCTORES TODAVÍA PIENSAN QUE EL TDAH SOLO LO TIENEN LOS NIÑOS...

¡SE LE VA A QUITAR CUANDO CREzca!



A MÍ NO SE ME QUITÓ...

@THE_MINI_ADHD_COACH

PORQUE ALGUNOS PADRES TODAVÍA PIENSAN QUE ELLOS SON LOS CULPABLES DEL TDAH DE SUS HIJOS...



@THE_MINI_ADHD_COACH

PORQUE ALGUNOS ADULTOS QUE NO HAN SIDO DIAGNOSTICADOS CON TDAH ESTAN SUFRIENDO TODOS LOS DÍAS...

¿QUÉ ESTÁ MAL EN MÍ?



@THE_MINI_ADHD_COACH

PORQUE ALGUNOS NIÑOS CON TDAH TODAVÍA CREEN QUE NO SON VALIOSOS...

¡ESO ES FÁCIL!



SOY UN ESTÚPIDO...

@THE_MINI_ADHD_COACH

La Sensibilización debe incluir a toda la comunidad Educativa....

- **DOCENTES:** formación...

2025

ATENCIÓN EDUCATIVA DEL ALUMNADO CON TDAH

Curso dirigido a profesionales de la docencia de centros públicos y concertados de toda Galicia. Podrán encontrarlo disponible en la plataforma de formación propia.

COORDINADOR: FERRAZ

DURACIÓN: 20 HORAS

A Coruña Fecha: 5 de febrero al 20 de febrero.
Sanxenxo de Compostela Fecha: 11 de febrero al 27 de febrero.
Madrid Fecha: 11 de febrero al 26 de febrero.
Vigo Fecha: 20 de enero al 20 de febrero.
Lugo Fecha: 6 de febrero al 27 de febrero.
Ourense Fecha: 6 de febrero al 27 de febrero.



FUNDACIÓN INGADA
Instituto Gallego del TDAH y Trastornos Asociados

GOBIERNO DE GALICIA **INGADA** **Fundación Galicia 2000**

PUNTOS DE ATENCIÓN	ESCUELA INGADA	DOCUMENTACIÓN
	ACTIVIDADES FORMATIVAS EN CURSO	
	Curso de TDAH en el ámbito educativo	
	FORMACIÓN INGADA	
	ACTIVIDADES FORMATIVAS REALIZADAS	
	TDAH - Escola Galega de Saúde para Cidadáns	
	Curso sobre TDAH en Atención Primaria	
	I Jornada sobre Derecho, TDAH y Trastornos Asociados: "Aproximación al Trastorno por Déficit de Atención (TDAH) y Trastornos Asociados desde el Ámbito Jurisdiccional"	
	TDAH en la etapa escolar ¿Qué debemos saber?	

Instituto Gallego del TDAH

La Sensibilización debe incluir a toda la comunidad Educativa.....

- **DOCENTES:** formación...



Ya os han retado en el Módulo III, pero...:
¿qué significa TDAH?

¿tenéis claras su características? , ¿falsos mitos?

¿y las potencialidades de las personas con TDAH?

Docentes:

¡Vamos a ponernos a prueba!...

T

Trastorno

D

Déficit

A

Atención

H

Hiperactividad



Docentes:



EL TDAH ES MI SÚPER PODER



"PUEDO TENER IDEAS Y SOLUCIONES CREATIVAS Y ORIGINALES, pero si NO las apunto ME OLVIDO"



"Mi cerebro es como un ordenador con MILES de VENTANAS ABIERTAS a la vez en el navegador"



Disfruto de las actividades en las que me puedo mover y hablar



"Me siento como si mi cerebro fuese un Ferrari con FRENOS de Bicicleta"



"Mi mente va rápido todo el tiempo, siempre voy a 1000 por hora"



El TDAH es como estar en una habitación con 6TV a la vez. No me puedo concentrar en 1 porque hay mucha distracción.

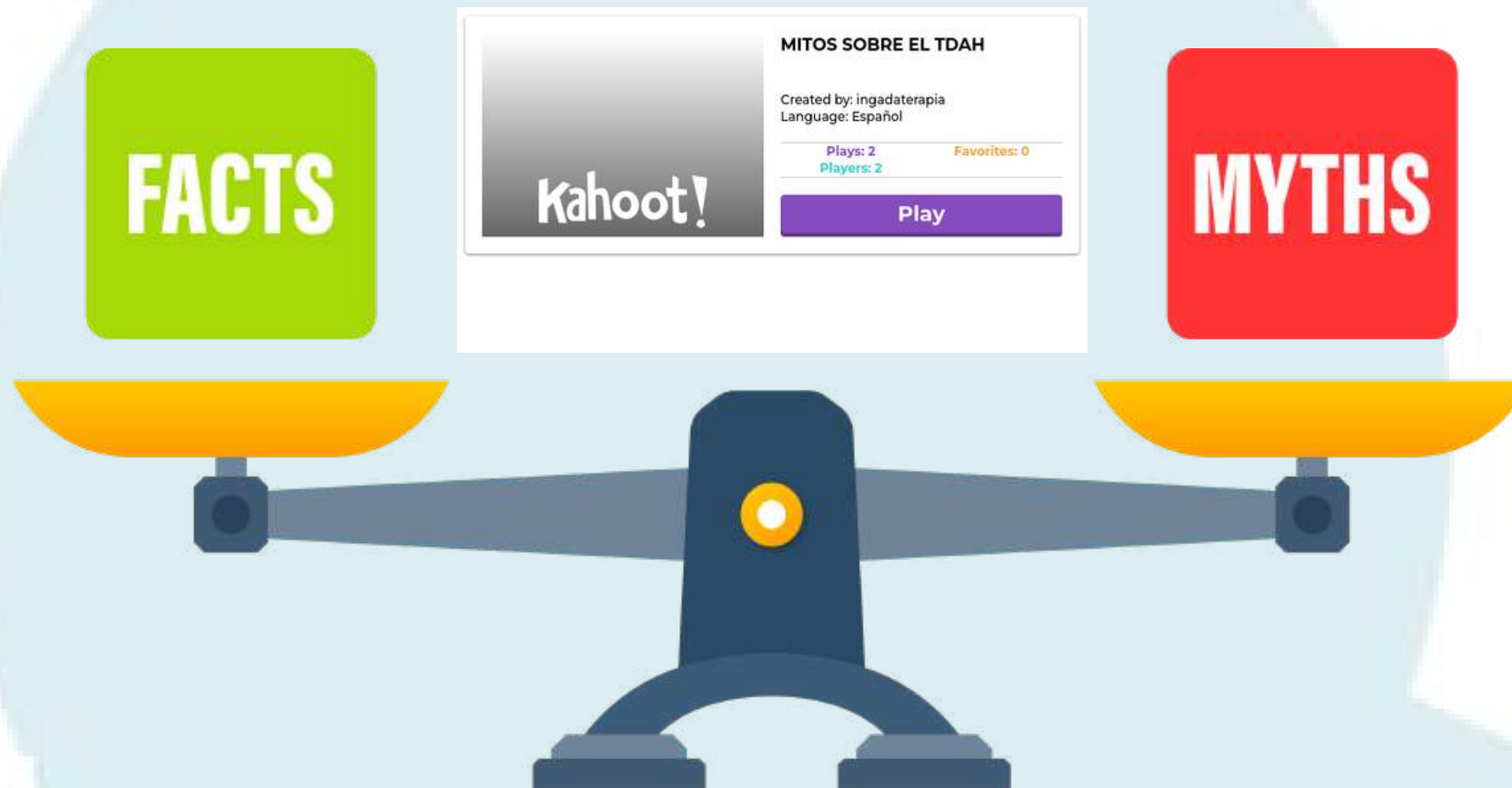


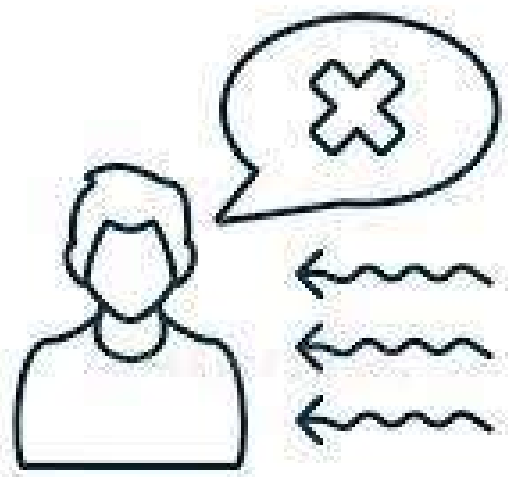
"Con las cosas que disfruto mucho puedo concentrarme, olvidarme de las preocupaciones y perder la noción del tiempo."

Docentes:

¿Qué MITOS persisten sobre el TDAH? ¿Los tenéis identificados?

<https://play.kahoot.it/v2/?quizId=230bd6b8-abfd-42f4-bdb2-19db37e67315&hostId=2ba3cebc-0a70-4d41-b1b8-712f9a8f724e>

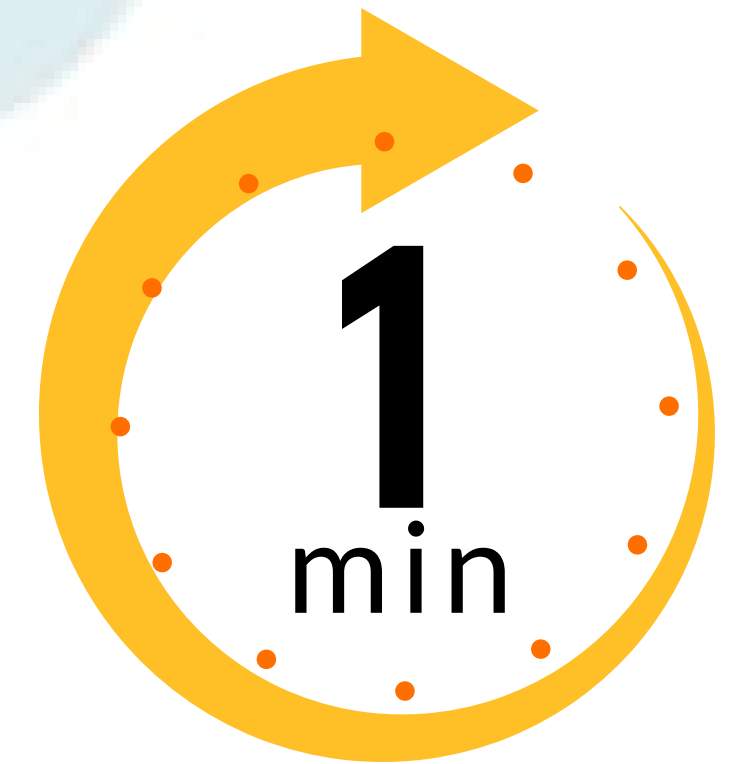




INHIBITORY CONTROL

Docentes:

¿Podrías contar
mentalmente 1
minuto?



Ponte en sus zapatos...TDAH

Instrucciones Locas

- "Escribe las letras de tu nombre al revés en la esquina superior izquierda de la hoja."
- "Dibuja un rectángulo en el centro de la hoja."
- "Escribe el nombre de tres colores dentro del rectángulo."
- "Dibuja un círculo alrededor de una de las letras de tu nombre."



Ponte en sus zapatos...TDAH



Instrucciones Locas

- "Tacha el nombre de uno de los colores en el rectángulo y cámbialo por una fruta."
- "Rodea la fruta con una estrella."
- "Ahora, intercambia las dos primeras letras de tu nombre desordenado por dos números y vuelve a escribirlo en la esquina inferior derecha de la hoja."



Docentes:

¿Sabrías decir algunas de las fortalezas de las personas con TDAH?

“
Curiosidad
”

“
Creatividad
”

“
Ingenio
(pensamiento lateral)
”

“
Energía y
dinamismo
”

“
Hiperfoco,
pasión.
”

“
Empatía.
”



Docentes: La potencialidad del TDAH



Will Smith
Actor

Simone Biles
Gimnasta



Ángel Carracedo
Genetista

Steve Jobs
Cofundador de Apple



Enma Watson
Actriz



Casos Prácticos:

María, 13 años, está en 1º de la ESO. Ha recibido el diagnóstico de TDAH recientemente.

Ha sacado la Primaria con mucho esfuerzo y apoyo. Es muy trabajadora pero le cuesta organizarse y concentrarse.

En el colegio los compañeros la tenían por “rara” porque se perdía en las conversaciones y creían que era “muy pesada”, lo que hacía que María muchas veces estuviese sola.

El primer trimestre en el instituto ha sido un desastre a nivel académico y ha coincidido con su diagnóstico. Había logrado hacer un grupo de amigas y ahora tiene miedo de que la vean como un problema, que sean demasiado condescendientes o dejen de ser su amiga por ser “tonta”.

Sus padres están perdidos y desbordados...¿creen que es todo culpa de ellos!



Casos Prácticos:

Luis, 9 años, está en 4º de Primaria. Está diagnosticado de TDAH desde los 6 años. Es muy inquieto e impulsivo.

En clase siempre quiere ser el primero y acabar lo antes posible. Le cuesta esperar su turno, interrumpe y tiene una baja tolerancia a la frustración que le lleva a tener estallidos emocionales.

Es muy sociable, aunque le cuesta mantener las amistades.

Este curso está empezando a ser rechazado por sus compañeros.

No lo invitan a los cumpleaños y le hacen comentarios del tipo: *“mis padres dicen que no esté contigo, tienes muchos problemas”*.

Luis es muy empático y generoso. Se le dan muy bien los deportes.

Casos Prácticos:



En estos 2 casos, ¿qué actividades/acciones de sensibilización sobre el TDAH os plantearíais?



Caso de María:

Familia



Asesoramiento, guía y apoyo

¡Respetar los ritmos!

<https://formacionfundacioningada.net/videoteca>



Taller

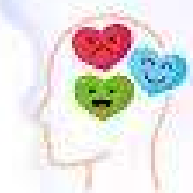
INTELIGENCIA EMOCIONAL

Dirigido a adolescentes de 12 a 16 años

4, 14, 25 de febrero

Consultar horario en el formulario de inscripción

Avenida de Monelos, 109, A Coruña



Es necesario cubrir el formulario de inscripción para participar.
Plaza de inscripciones por correo electrónico.



Caso de María: María

- Fomentar su autoestima.
- Ayudarle a descubrir sus fortalezas.
- Medidas de atención a la diversidad individualizadas.
- Desestigmatizar.



Caso de María:

María

Más allá de mi TDAH: Autoconocimiento, autoestima y fortaleza psicológica

Grupo psicoeducativo sobre TDAH para adolescentes



Objetivos:

- Descubrir sus fortalezas y cambiar su actitud hacia el TDAH.
- Hacer que se sientan más capaces de manejar sus dificultades y que reflexionen sobre cuáles y cómo son, además de sus valores y sus metas.
- En definitiva, ayudarlos a aceptarse a sí mismos/as y mejorar su autoestima, contribuyendo al bienestar psicológico de los/as adolescentes.

Destinatarios:

Adolescentes de 14 a 18 años con TDAH que presentan baja autoestima o creencias erróneas sobre el trastorno.

Más 8 personas por grupo

4 sesiones con mentores



Información: info@fundacioningada.net / 732 521 381

www.fundacioningada.net



Técnicas de Estudio para el Aprendizaje Eficaz - TAE+

Grupo pedagógico de técnicas de estudio



Objetivos:

- Descubrir, entrenar y fomentar pautas de estudio autónomo adecuadas para niñas, niños y adolescentes con TDAH, con el fin de poder obtener el mejor rendimiento posible en las tareas escolares.
- Promover estrategias para mejorar la comprensión lectora y expresión escrita.
- Buscar el método de aprendizaje que más se adecúa a cada uno de los/as participantes.
- Dar herramientas a las familias para posar una supervisión del estudio, a la vez que fomentan la autonomía del alumno/a.

Destinatarios:

Mentores con TDAH que cursen


a) 4º, 5º o 6º de primaria
b) 1º, 2º, 3º y 4º de ESO

Más 6 personas por grupo

11 sesiones con mentores
2 sesiones con familias

Información: info@fundacioningada.net / 732 521 381

www.fundacioningada.net



Gestión de emociones y prevención de conductas de riesgo

Programa familiar para el manejo de conductas de riesgo y fomento de la regulación emocional

Objetivos:

- Detectar factores de riesgo y de protección relacionados con las conductas de riesgo.
- Asociar la relación entre las emociones, los pensamientos y las conductas de riesgo.
- Dejar de estereotipar o etiquetar a las conductas de riesgo.
- Mejorar la gestión emocional para promover el bienestar de la menor y de su familia.
- Desarrollar habilidades de solución de conflictos eficaces.
- Favorecer interacciones familiares adaptativas y satisfactorias.
- Fortalecer los vínculos afectivos entre los miembros de la familia.

Destinatarios:

Adolescentes de 16 a 20 años con TDAH
+ Familias

Cuando la desregulación emocional lleva a conductas autodestructivas o autolesivas.

Más 5 familias por grupo

8 sesiones con mentores
5 sesiones con familias



Información: info@fundacioningada.net / 732 521 381

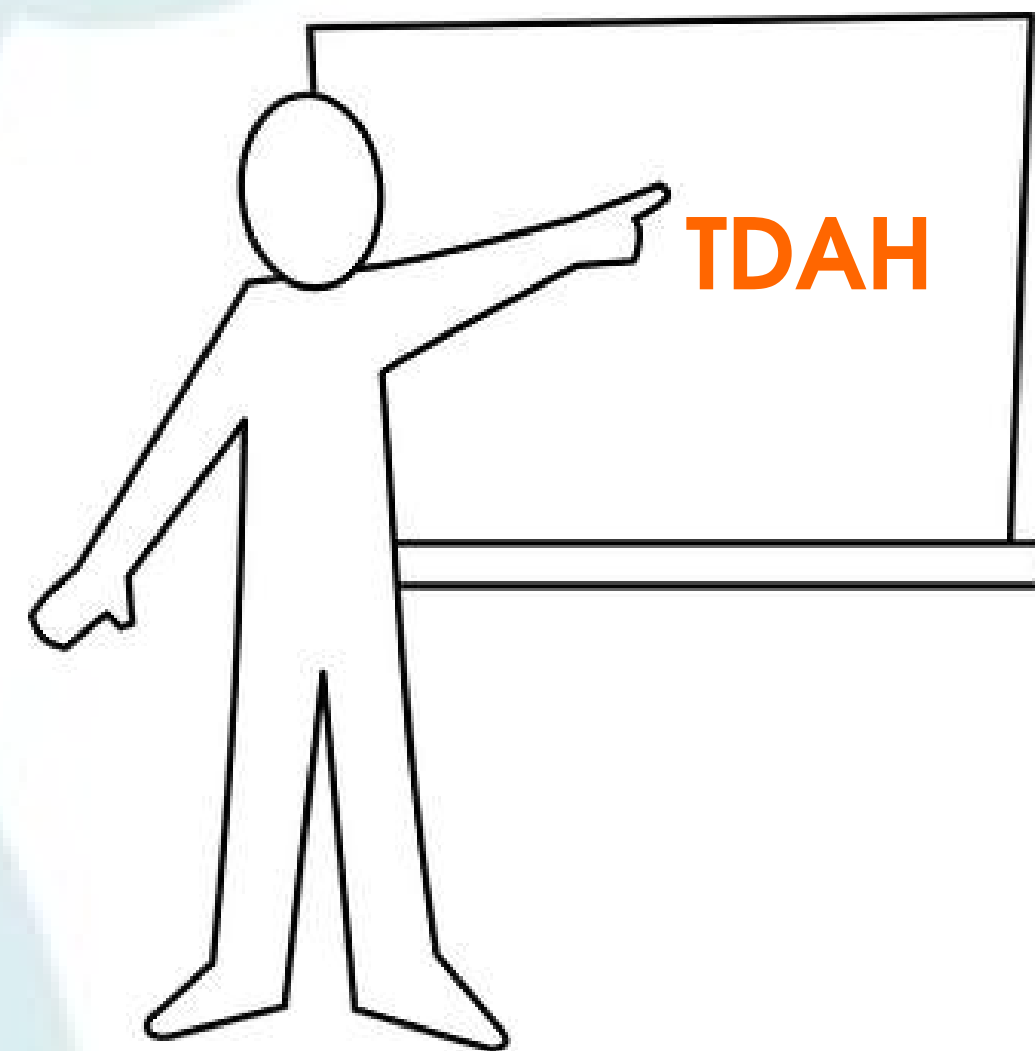
www.fundacioningada.net





CASO DE LUIS:

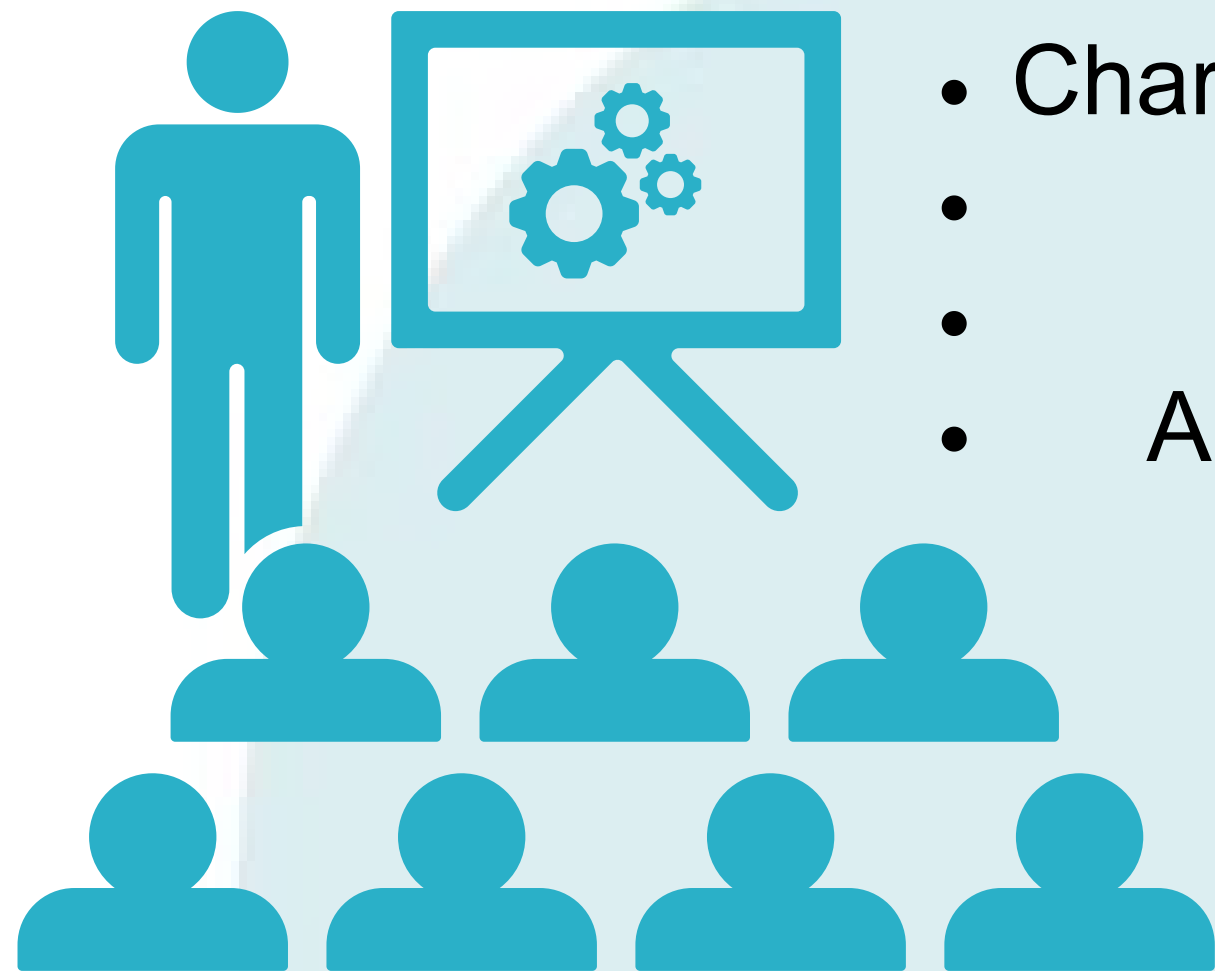
De la misma forma que a los adultos nos ayuda **conocer el diagnóstico de los niños** y dejamos de interpretar su conducta como “mala educación” o desafío, lo mismo se sucede a la clase.



Hablemos con la familia y expliquémosle a nuestro alumnado en **qué consiste el TDAH** y por qué este/a compañero/a es tan impulsivo/a o se despista. Aumentaremos la aceptación del alumnado/a en el grupo.

CASO DE LUIS:

Familias:



- Charlas sensibilización TDAH.
- Información.
- Desmitificar.
- Ahondar en la inclusión.



CASO DE LUIS:

Alumnado:



Sensibilización en el aula:

- Talleres
- Vídeos/Debates
- Teatro/ Role playing
- Juegos
- Cambiar el signo.
- Poner en valor la diversidad
- Destacar las fortalezas de cada uno/a

CASO DE LUIS:

Alumnado: algunas ideas de actividades...

Organizar una Búsqueda del Tesoro :
psicoeducación TDAH. Poner en valor la diversidad.
Destacar fortalezas



CASO DE LUIS:

Alumnado: algunas ideas de actividades...

Talleres Sensibilización para el alumnado : psicoeducación TDAH.
Poner en valor la diversidad. Destacar fortalezas



CASO DE LUIS:

Alumnado: algunas ideas de actividades...

Visionado de vídeos: psicoeducación TDAH.
Sesión de reflexión y debate



<https://www.youtube.com/watch?v=wFv-4Vexvmk>

<https://www.youtube.com/watch?v=Hf3UDfp-qUs>

CASO DE LUIS:

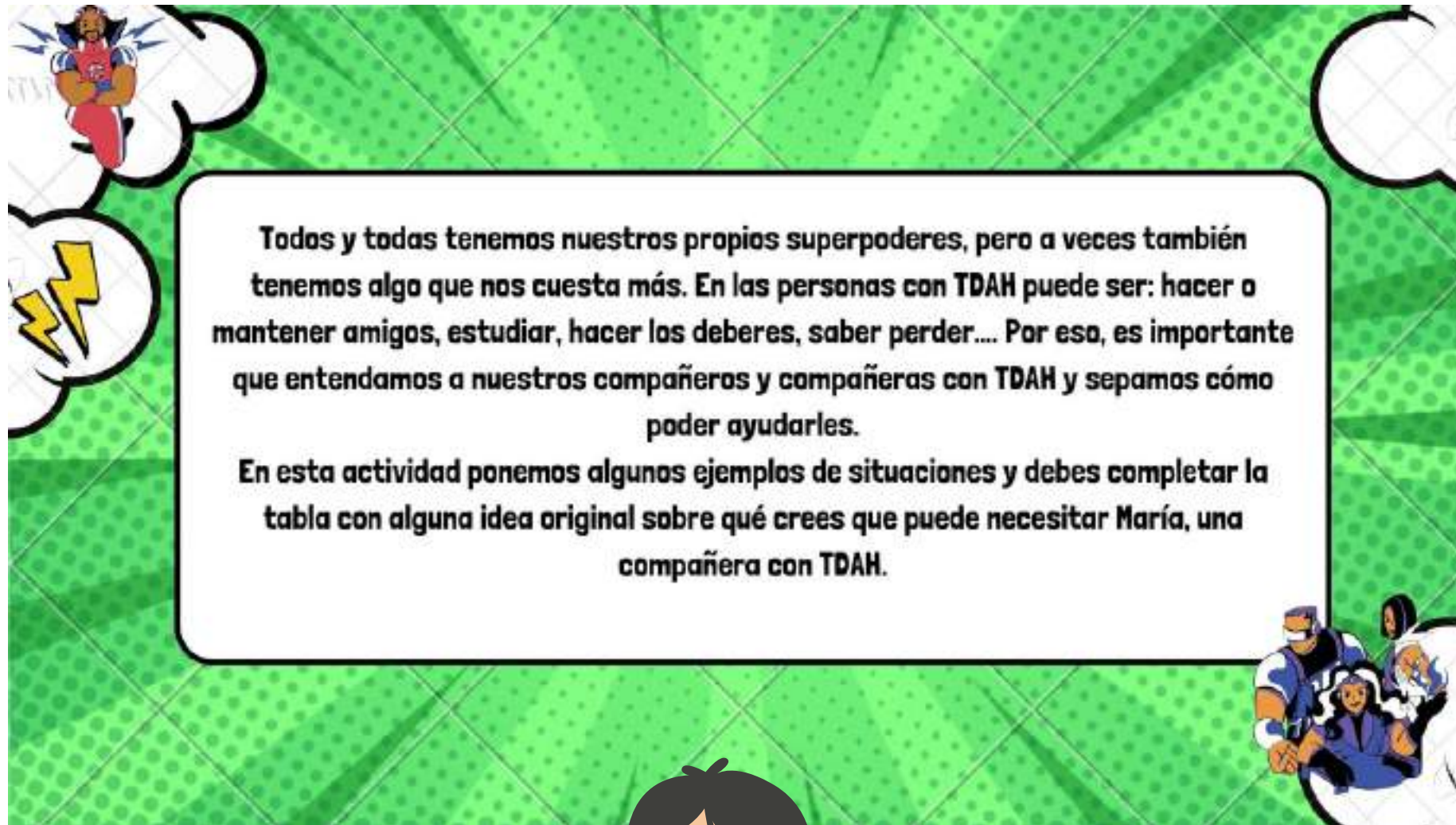
Alumnado: algunas ideas de actividades...

Visionado de vídeos: psicoeducación TDAH.
Sesión de reflexión y debate



CASO DE LUIS:

Alumnado: algunas ideas de actividades...



Todos y todas tenemos nuestros propios superpoderes, pero a veces también tenemos algo que nos cuesta más. En las personas con TDAH puede ser: hacer o mantener amigos, estudiar, hacer los deberes, saber perder.... Por eso, es importante que entendamos a nuestros compañeros y compañeras con TDAH y sepamos cómo poder ayudarles.

En esta actividad ponemos algunos ejemplos de situaciones y debes completar la tabla con alguna idea original sobre qué crees que puede necesitar María, una compañera con TDAH.



SITUACIÓN:	¿CÓMO SE SIENTE MARÍA?	¿QUÉ SE TE OCURRE QUE PODRÍA AYUDARLE?
La clase está hablando. María se ríe y habla alto. La profesora le dice: "María, estás en todos los fregados. Sal fuera". María se enfada y protesta a la profesora.		
Estoy haciendo los deberes pero ya no puedo más. Me he esforzado por hacer el ejercicio de lengua pero han pasado ya 1h y media y no consigo centrarme.		
¡En clase me despisto y no me doy cuenta! Luego ha pasado mucho tiempo y me siento muy perdida.		

CASO DE LUIS:

Alumnado: algunas ideas de actividades...

SITUACIÓN:	¿CÓMO SE SIENTE MARÍA?	¿QUÉ SE TE OCURRE QUE PODRÍA AYUDARLE?
<p>La clase está hablando. María se ríe y habla alto. La profesora le dice: "María, estás en todos los fregados. Sal fuera". María se enfada y protesta a la profesora.</p>		
<p>Estoy haciendo los deberes pero ya no puedo más. Me he esforzado por hacer el ejercicio de lengua pero han pasado ya 1h y media y no consigo centrarme.</p>		
<p>¡En clase me despisto y no me doy cuenta! Luego ha pasado mucho tiempo y me siento muy perdida.</p>		

CASO DE LUIS:

Alumnado: algunas ideas de actividades...

SITUACIONES

¿Cómo creéis que se puede sentir?
¿Qué podríais hacer para ayudarlo?



“Juan se ha enfadado conmigo. Dice que no paro de interrumpir, hablar de mis cosas y me enfado. Seguro que piensa que no me importa su amistad”

“Siento que “soy un bicho raro” mis compañeros/as se ríen o miran mal porque hablo en voz alta cuando trabajo o no paro de mover las piernas”.

“He vuelto a olvidarme el material de las prácticas y el trabajo grupal. Mis compañeros me van a odiar”

CASO DE LUIS:

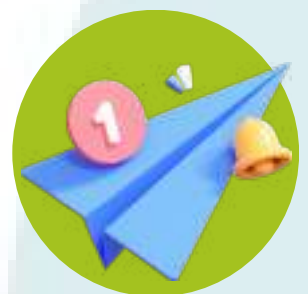
Alumnado: algunas ideas de actividades...



Pregúntale si quiere que le ayudes a revisar las tareas que debe anotar.



Puedes pactar alguna señal para que se de cuenta de que está distraído/a.



Ofrécele recordatorios sutiles para ayudarle a que no olvide trabajos.



Simplifica la comunicación. Usa frases cortas y directas.

CASO DE LUIS:

Alumnado: algunas ideas de actividades...



Ten paciencia. Si ves que se frustra, dale espacio u ofrécele hacer otra cosa para que se calme.



Dale feedback positivo cuando logra concentrarse, respetar el turno de palabra, etc.



Evita comentarios negativos o reirte de sus errores/necesidades.



Favorece la colaboración, participación e integración en las actividades.

CASO DE LUIS:

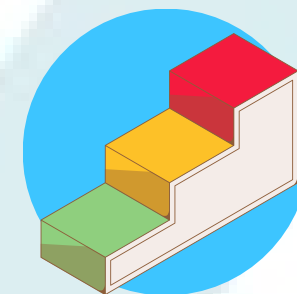
Alumnado: algunas ideas de actividades...



Ten paciencia si interrumpe o cambia de tema. ¡No lo hace por fastidiar!



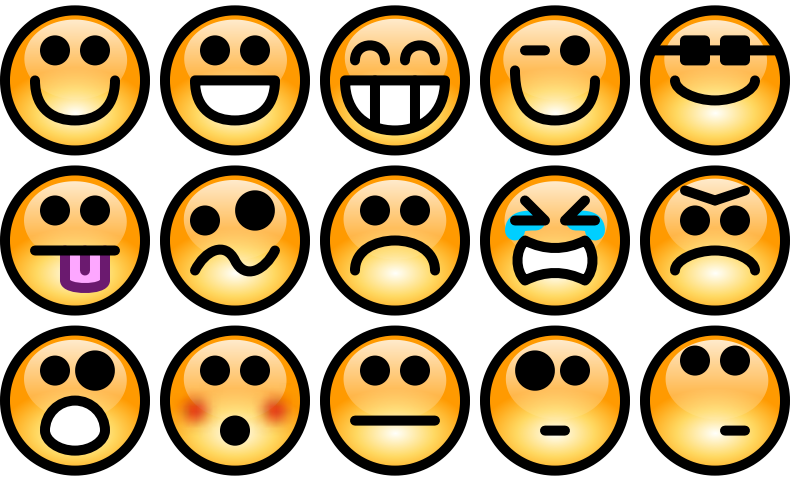
No te molestes si ves que necesita levantarse o hacer pausas cada poco tiempo.



Puedes ayudarle a iniciar una tarea diciendo entre los/as dos los pasos a realizar.



Tener algún fidget le puede ayudar a centrarse. En los trabajos en grupo establecer de forma clara los puntos que debe hacer, hacer quedadas para ver progresos.



EDUCACIÓN EMOCIONAL

“Los buenos maestros educan la inteligencia lógica, mientras que los maestros fascinantes educan la emoción.”

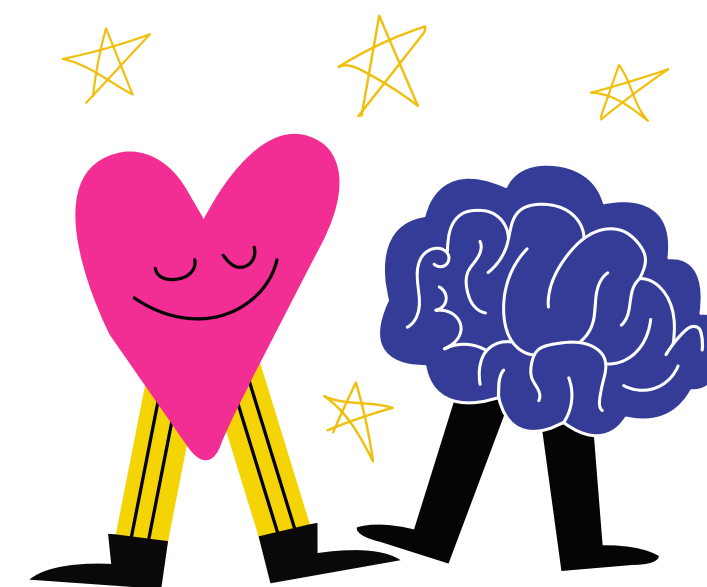
Cury (2007).



“La Inteligencia Emocional es la capacidad de reconocer sentimientos propios y ajenos y saber gestionarlos”



Daniel Goleman.

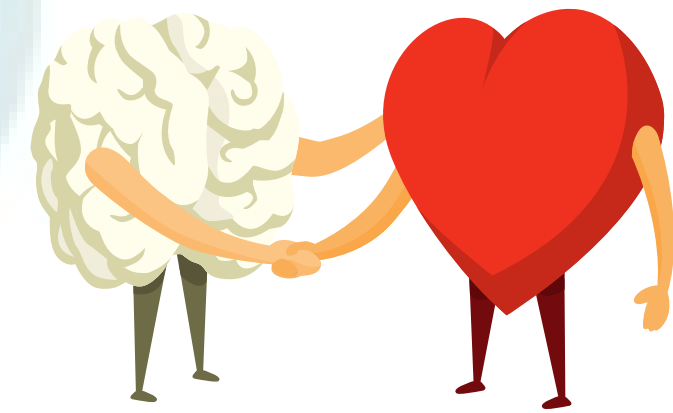


LOMLOE



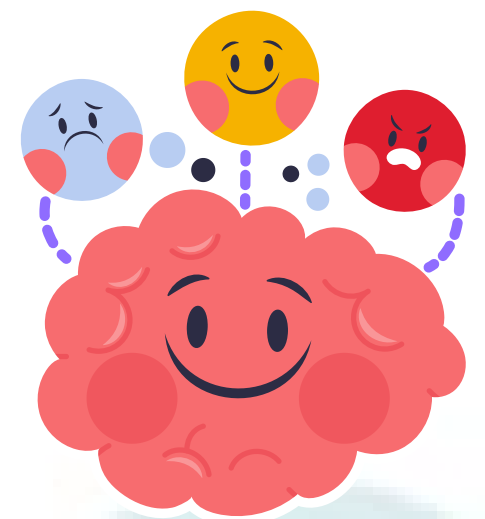
Ley Orgánica de modificación
de la LOE

Educación Emocional: LOMLOE (2020)

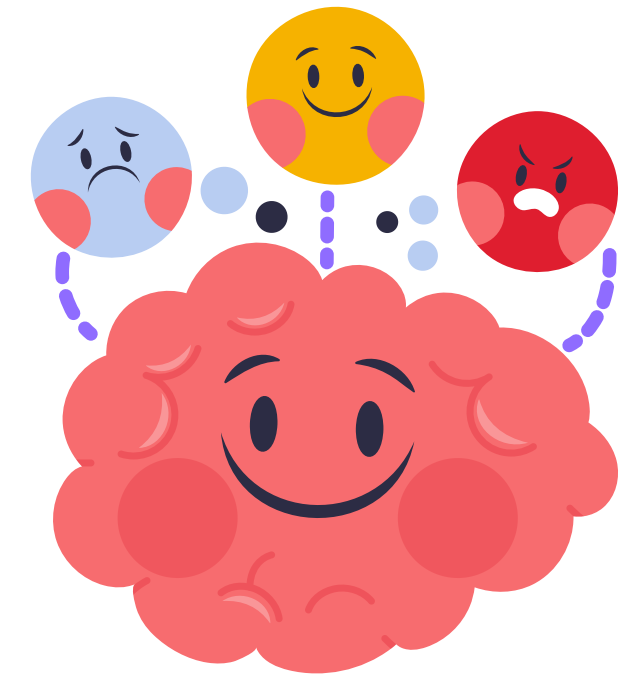


“se pondrá especial atención a la educación emocional y en valores, entre los que se incluye la igualdad entre hombres y mujeres como pilar de la democracia”.

Señala que la educación emocional se trabajará en todas las materias, siendo considerada una enseñanza transversal, como lo son el fomento del espíritu crítico o la competencia digital.

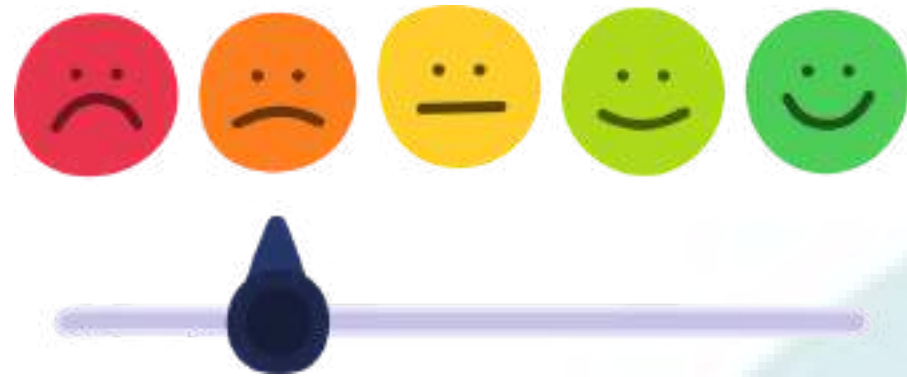


Educación Emocional: ¿Por qué es importante?



EDUCACIÓN EMOCIONAL. Programa y guía de Desarrollo Didáctico.
Montesionos, María Dolores (2016)

Educación Emocional: ¿Por qué es importante?



EDUCACIÓN EMOCIONAL.
Programa y guía de Desarrollo
Didáctico.
Montesionos, María Dolores
(2016)

EDUCACIÓN EMOCIONAL

ESCENARIOS

NUESTRO ALUMNADO ES MUY DIVERSO Y LAS AULAS CADA VEZ COMPORTAN MÁS COMPLEJIDAD

**Problemas de
salud**

Falta de respeto

**Dificultades de
aprendizaje**

Desmotivación

**Diferentes estilos
de aprendizaje**

Agresividad

Pasividad

**Conductas
disruptivas**

NEE

**Altas
capacidades**

**Otras
situaciones...**



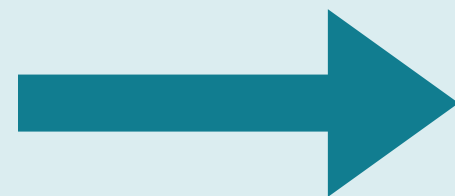
IMPORTANTE TENER EN CUENTA...

El TDAH es un **trastorno del neurodesarrollo** complejo.

Implicaciones
principales:



Cognitivas: Déficit en funciones ejecutivas y atención



Emocionales: Problemas regulación emocional y sistema de recompensa



No siempre hay alteraciones conductuales.
La mitad de los jóvenes con TDAH presentan un **trastorno negativista desafiante (TND)**.
(Gelves-Ospina et al., 2020; Mehta et al., 2019)

IMPORTANTE TENER EN CUENTA...

AFECCIÓN DEL TDAH



REGULACION EMOCIONAL

BAJA TOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN

NECESIDAD DE RECOMPENSAS INMEDIATAS

Autocontrol emocional, sensibilidad al rechazo

REGULACION CONDUCTUAL

IMPULSIVIDAD

FUNCIONES EJECUTIVAS

PLANIFICACIÓN

CONTROL INHIBITORIO

MEMORIA DE TRABAJO

ATENCIÓN

DIFICULTADES EN EL CONTROL ATENCIONAL

Importante también abordarlas desde el contexto educativo





Educación Emocional: ¿Por qué es importante?

Los/as Alumnos/as con TDAH presentan dificultades en la regulación emocional y conductual

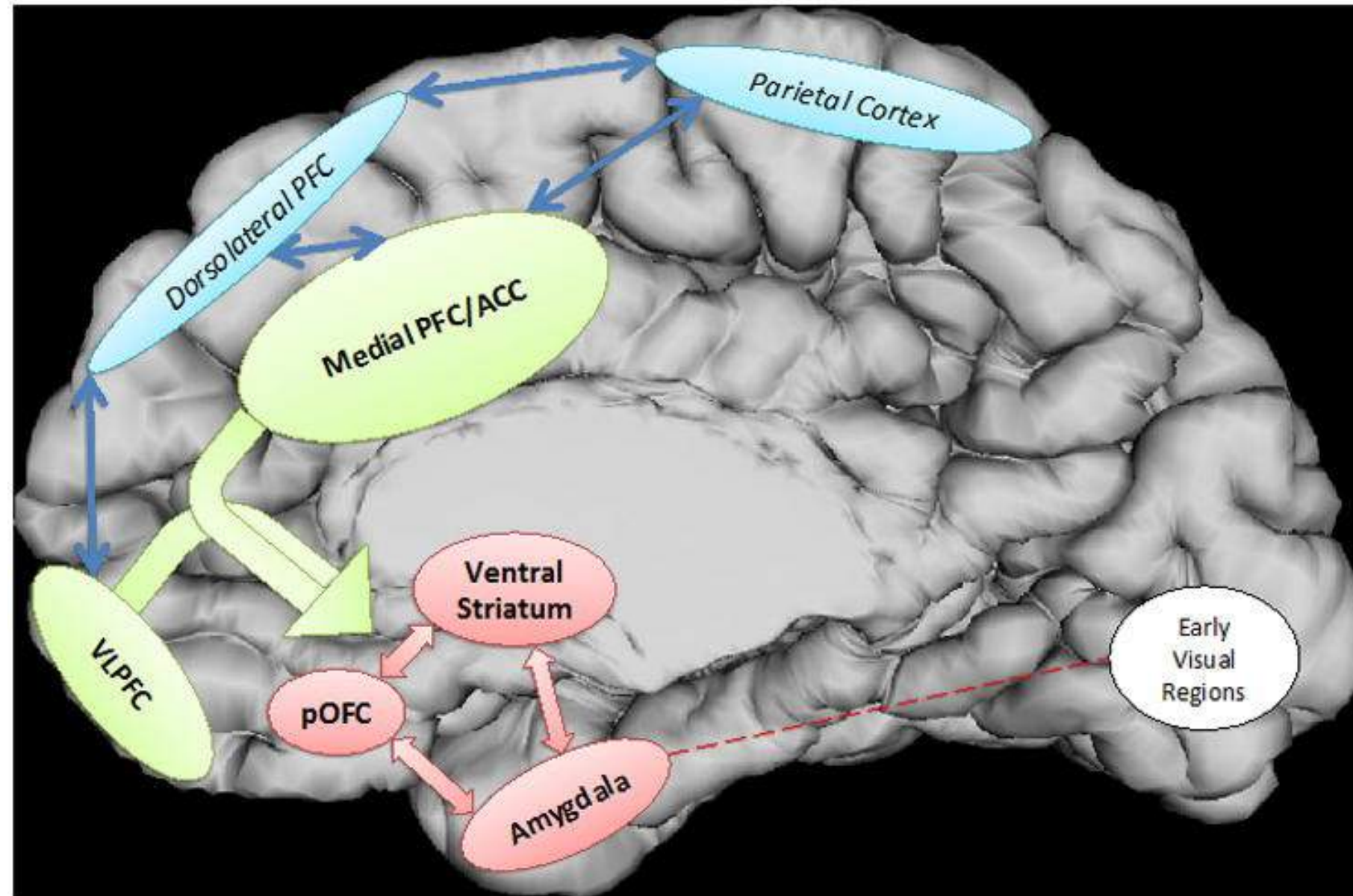
El TDAH se caracteriza por un **déficit en el autocontrol de las emociones** en general y las relacionadas con la **autorregulación de la frustración, impaciencia** (Barckley ,2015)

Alteraciones en dos componentes de control: **impulsividad emocional y problemas en el autocontrol emocional**. Implica déficit en inhibición de las reacciones emocionales y la realización de acciones autorreguladoras (Barkley y Murphy ,2010)

Desarrollar la **autoregulación en el alumnado con TDAH debe ser un objetivo más del tratamiento** al favorecer y mantener un comportamiento más adaptativo (Martínez-Segura,2008).



Educación Emocional: ¿Por qué es importante?



Circuitos Neuronales implicados en la Desregulación emocional en el TDAH:

ROJO: Circuitos que sustentan los déficits hacia la orientación temprana y percepción de los estímulos emocionales.

VERDE: Regiones que interactúan entre las áreas emocionales y cognitivas, prestando atención a los estímulos emocionales.

AZUL: circuitos implicados en el control cognitivo, la planificación motora y la atención (COF, CPFVL, CCA, CPDL)

Shaw P, Stringaris A, Nigg J, Leibenluft E. Emotion dysregulation in attention deficit hyperactivity disorder. *Am J Psychiatry*. 2014 Mar;171(3):276-93. doi: 10.1176/appi.ajp.2013.13070966. PMID: 24480998; PMCID: PMC4282137.



Educación Emocional: ¿Por qué es importante?

**Los/as
Alumnos/as con
TDAH presentan
dificultades en la
regulación
emocional y
conductual**

Muestran una especial dificultad para la regulación de emociones desagradables (Albert, 2008)

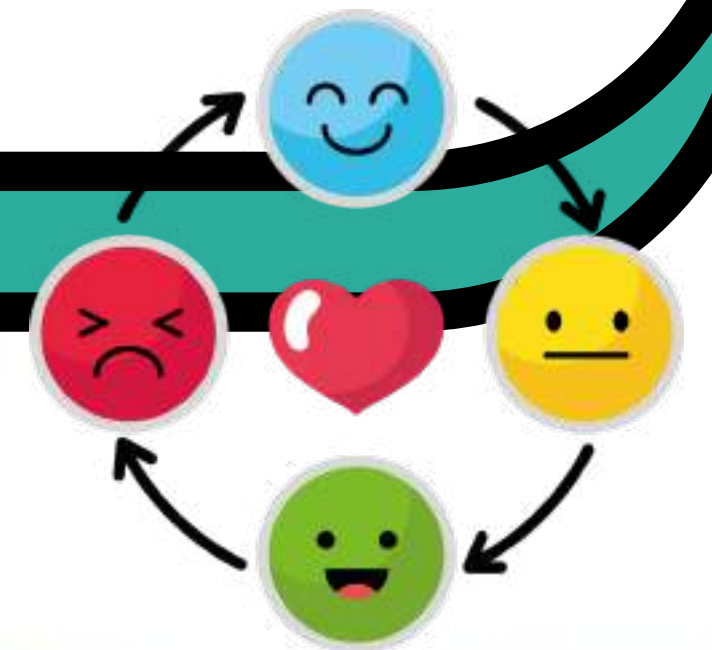
Las alteraciones emocionales se manifiestan con unos niveles mucho más elevados de ansiedad, agresividad, depresión, tristeza y enfado que en las personas sin TDAH (López-Martín et al., 2010)

Pueden presentar una baja autoestima como consecuencia de las etiquetas a las que están sometidos por parte de sus familias, profesores y compañeros, lo que puede dar lugar a patología internalizante y externalizante.



Educación Emocional: ¿Por qué es importante?

Abad-Mas et al., (2013) indican que para intervenir sobre las necesidades emocionales del alumnado con TDAH es necesario tener en cuenta algunas estrategias de intervención como las siguientes: realizar programas de inteligencia emocional y habilidades sociales, entrenar en autocontrol y relajación, desarrollar la autopercepción y enseñar estrategias de afrontamiento.



Educación Emocional: ¿qué incluye?



Desregulación emocional

¡Déjame
en paz!



Déficit de autorregulación emocional (capacidad de gestionar y reaccionar antes las emociones), que puede acentuarse en la adolescencia.

Se puede manifestar como **sobrerreactividad, baja tolerancia a la frustración, irritabilidad, dificultad para manejar la rabia o dificultad para regular la motivación.**

Frecuentes cambios de humor e irritabilidad

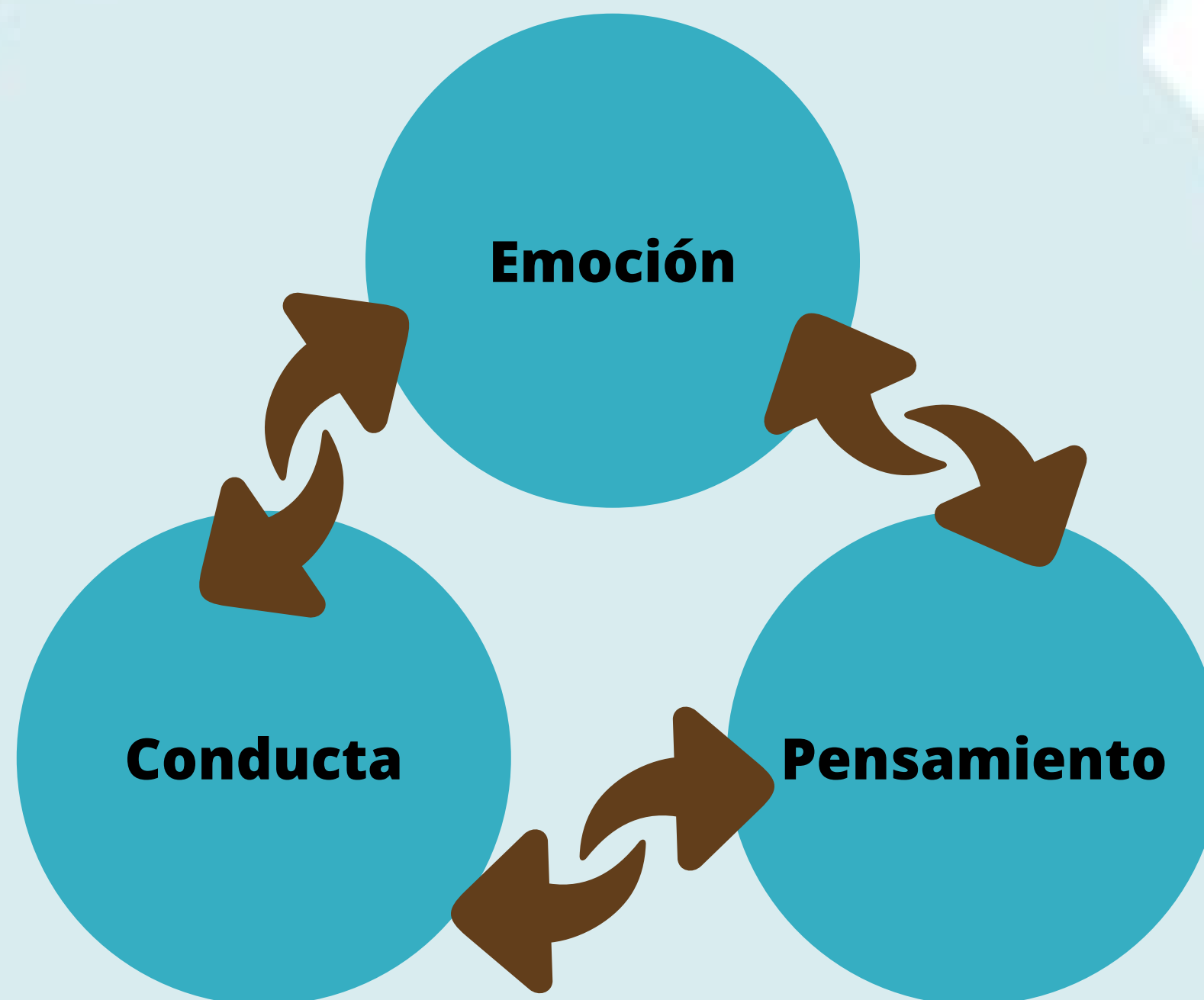
En la adolescencia tienen especial relevancia los **problemas de regulación emocional**, que tienden a acentuarse.

Esto produce **constantes conflictos y enfrentamientos con familiares, profesores y compañeros. Les cuesta manejar la rabia y pueden tener baja tolerancia a la frustración**, lo cual no ayuda a que sean socialmente aceptados.



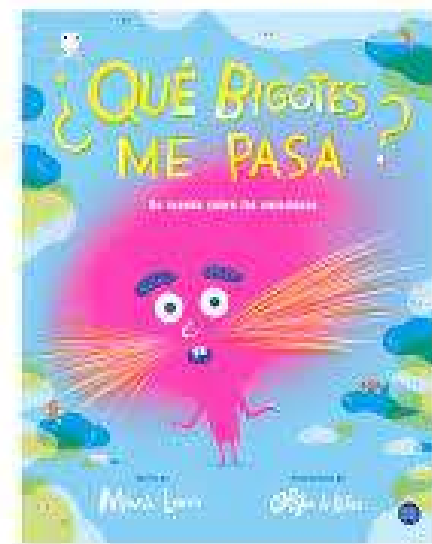
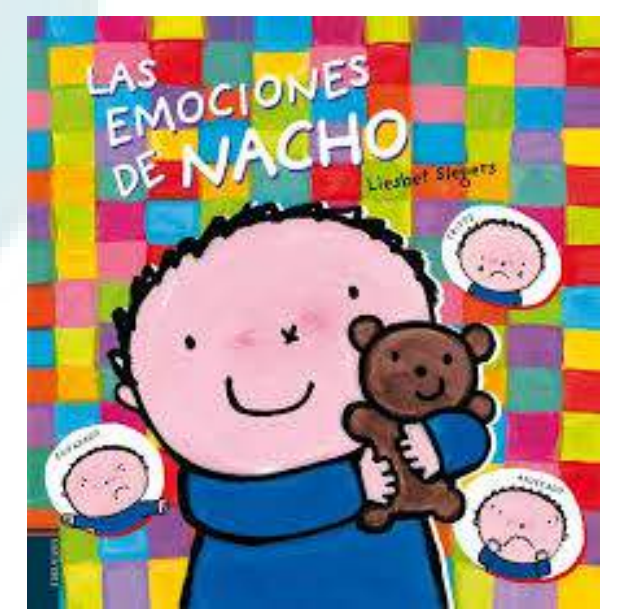
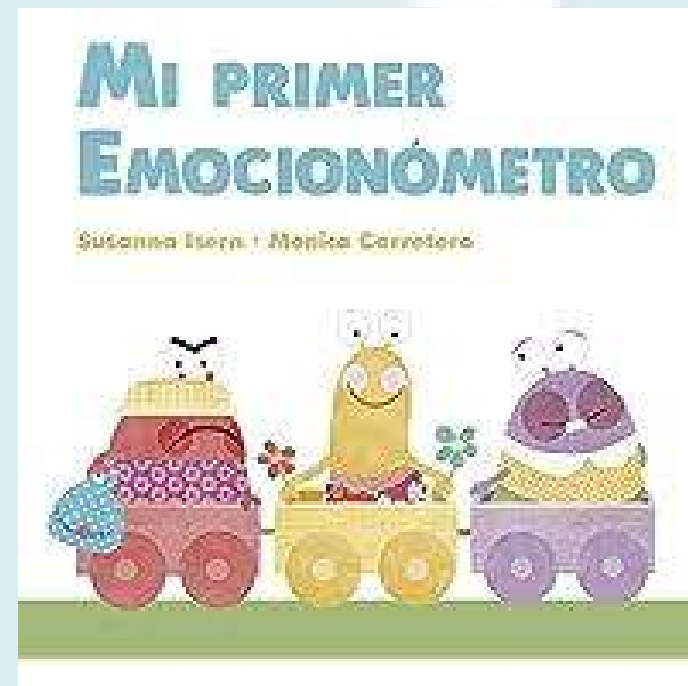
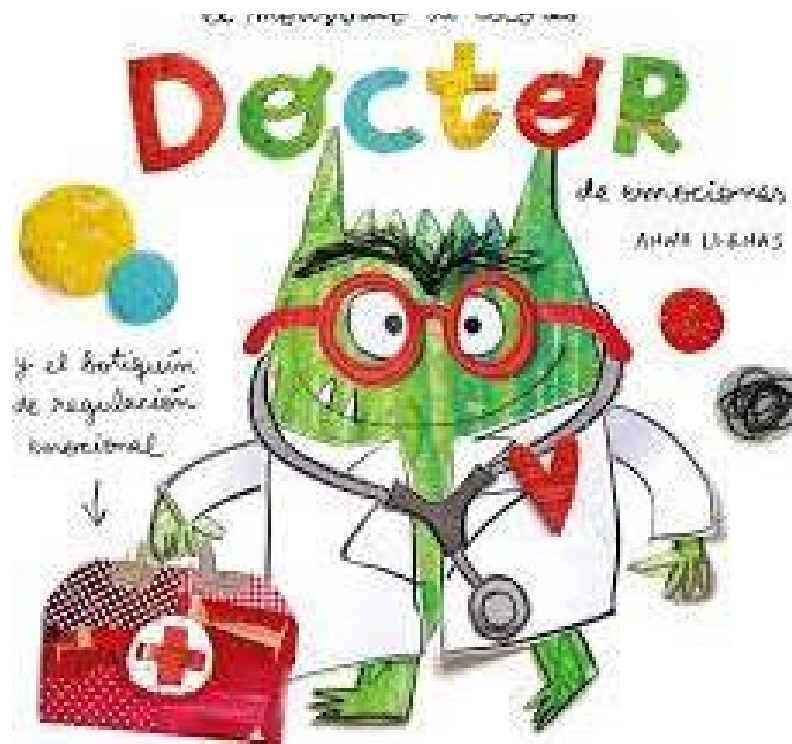
Autoconocimiento Emocional:

Identificar, expresar y respetar emociones propias y ajenas en situaciones de comunicación real.



Autoconocimiento Emocional: Educación Infantil:

Cuentos



Autoconocimiento Emocional: Educación Infantil:

Identificar emociones: flashcard, juegos, imágenes, mímica, puzles, memory...



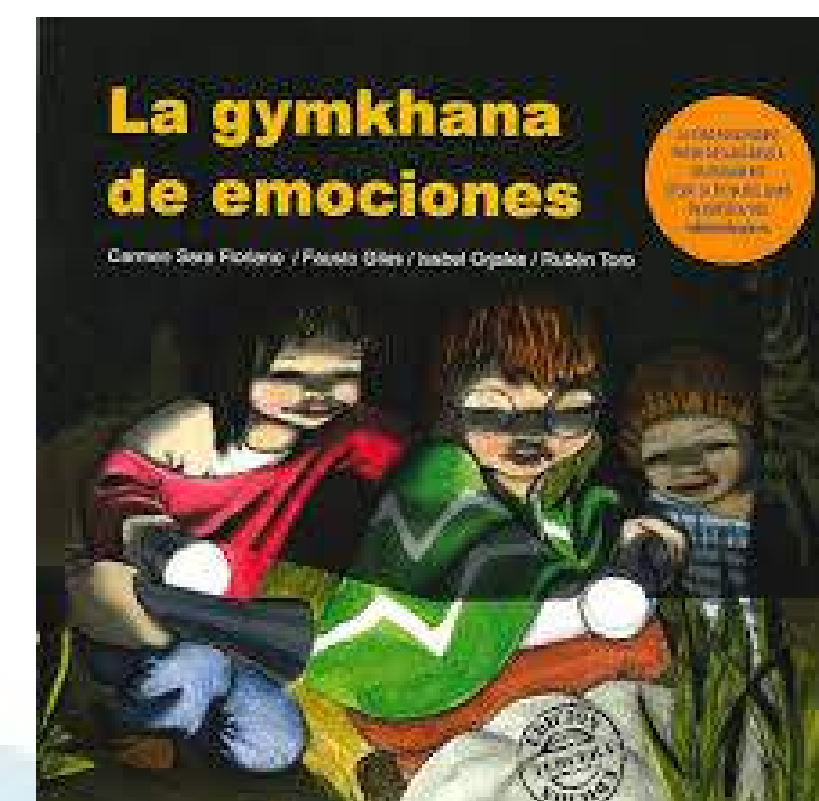
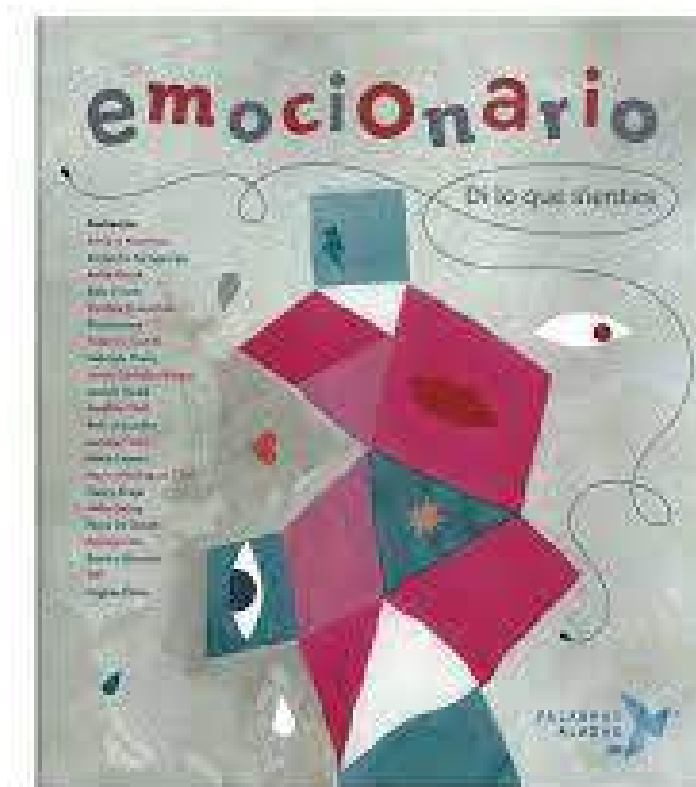
<https://www.orientacionandujar.es/2022/05/22/educacion-emocional-reconocimiento-de-emociones/>

<http://www.clubpequeslectores.com/2015/06/trabajando-las-emociones-recursos-educativos.html>

Autoconocimiento Emocional:

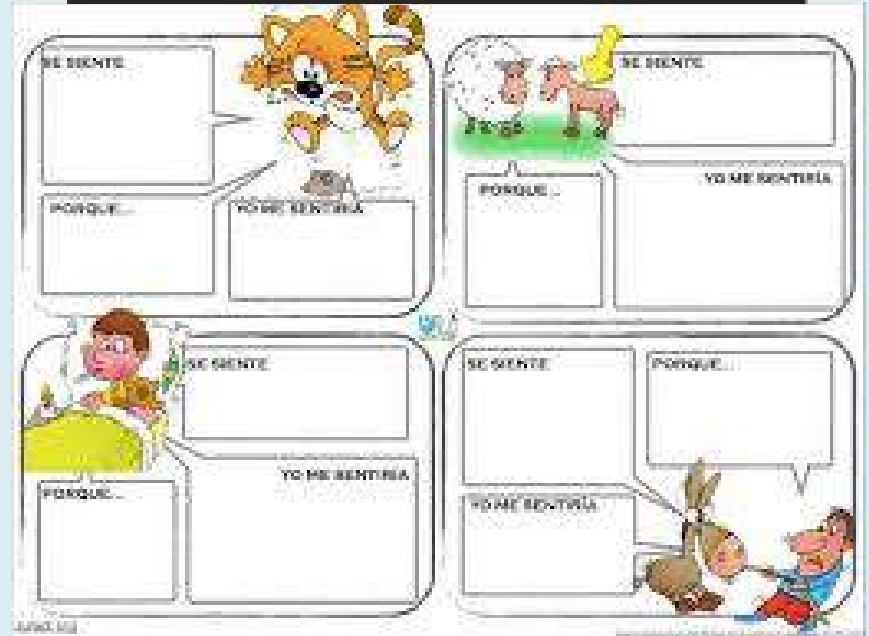
Primaria:

Cuentos:



Autoconocimiento Emocional: Primaria:

Identificar emociones propias y ajenas: tarjetas, asociar emoción a situaciones, juegos, bingo, dominó oca de las emociones, tabú, etc.

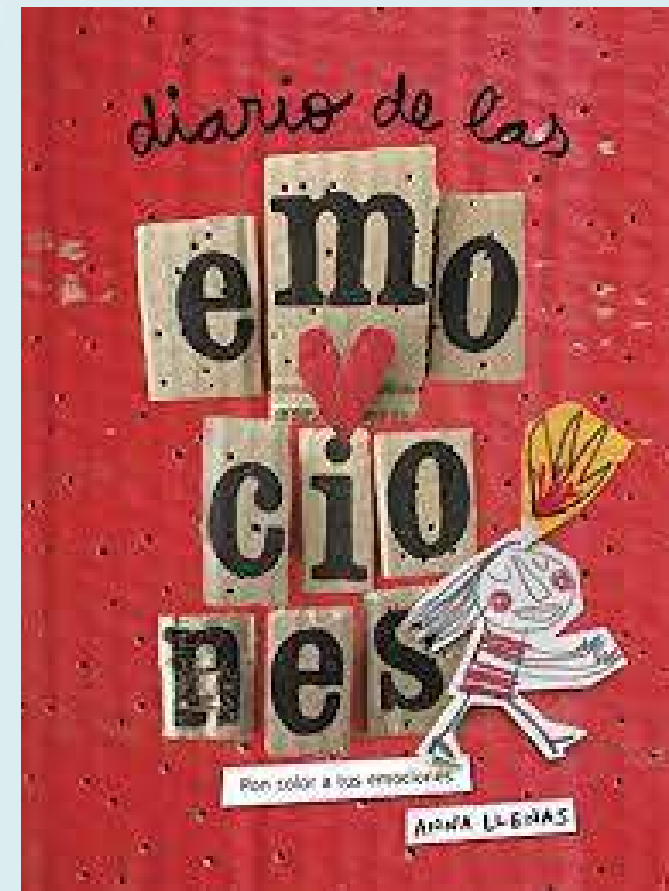
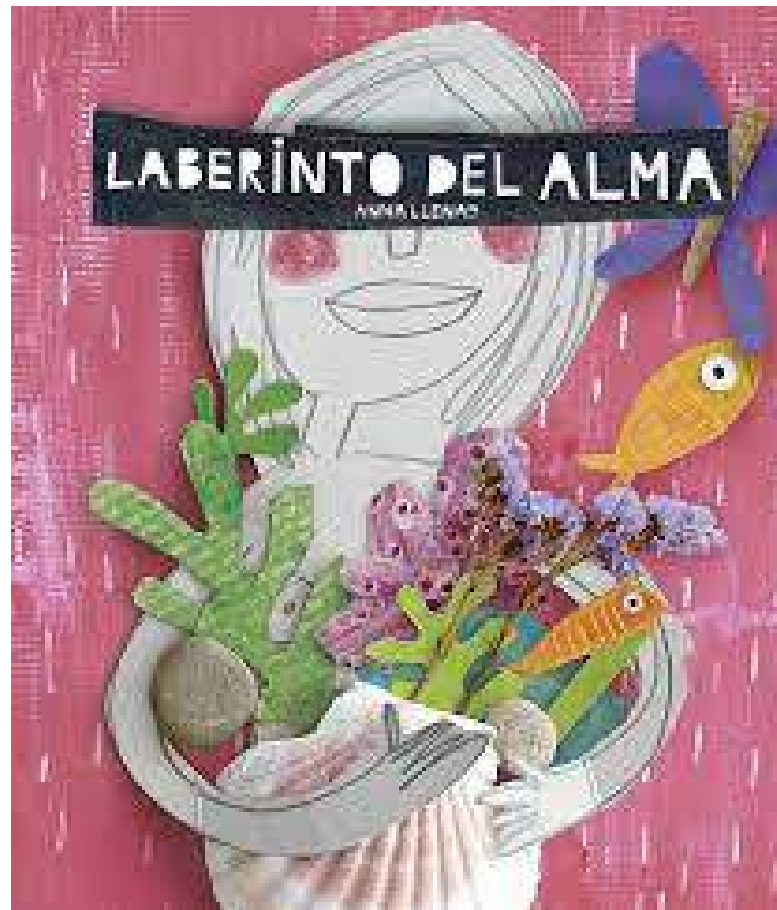


<https://www.orientacionandujar.es/2022/05/22/educacion-emocional-reconocimiento-de-emociones/>

<https://www.educaciontrespuntocero.com/recursos/educacion-emocional/trabajar-las-emociones/>

<https://www.proferrecursos.com/las-emociones-para-ninos/>

Autoconocimiento Emocional: Secundaria: Cuentos y Libros:



<https://depoetasypiratas.blogspot.com/2015/10/proyecto-emocionario-adolescente.html>

<https://www.casadellibro.com/libros-ebooks/anna-llenas/20088055?>

[srsId=AfmBOoq5JCuzZ--kMSbIHC_zVAVQEMKxaqgCz_2tBdS2TGrbEVDjEpuM](https://www.casadellibro.com/libros-ebooks/anna-llenas/20088055?srsId=AfmBOoq5JCuzZ--kMSbIHC_zVAVQEMKxaqgCz_2tBdS2TGrbEVDjEpuM)

Autoconocimiento Emocional: Secundaria:

Autorregistro Emocional:

SITUACIÓN	PENSAMIENTO	EMOCION E INTENSIDAD (0-10)	CONDUCTA ¿Con quién estaba? ¿Dónde? ¿Qué hice?
Se me olvidó meter en la mochila el trabajo de Bio.	Me van a suspender. Soy un desastre	9	Lato a clase. Evito ir.
Me he enterado que mi novio ha dicho a sus amigos que no le gusto	Tristeza, rabia, frustración, decepción	10	Sola en casa. Me pongo a insultarlo por Instagram.



Autoregulación Emocional:

Aquella capacidad de un individuo para gestionar las propias emociones de manera adecuada. Implica que la persona **entienda cómo se siente, **por qué** siente esa emoción y ponga en marcha **estrategias** que permitan gestionar lo que experimenta de manera adaptativa (Shaw et al. 2014)**





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. **En el alumnado con TDAH, el autocontrol tiene que partir del exterior, de los adultos que trabajamos con el niño/a.**

La falta de autocontrol lleva a:

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





Autoregulación Emocional:

Educación Infantil:



<https://www.orientacionandujar.es/2020/05/21/materiales-asamblea-interactiva-en-power-point/emociones-rutina/>

<https://aprendoconlasticeninfantil.blogspot.com/2017/11/como-me-siento-hoy.html>



Autoregulación Emocional: Educación Infantil:

Rincón de Emociones: rincón de la calma, juguetes sensoriales, pompas de jabón, colchonetas, cojines, cuentos, botellas sensoriales, hojas para pintar...



<https://experienciasenpt.wordpress.com/2017/02/09/rincon-de-la-calma/>

<https://www.actividadesdeinfantilyprimaria.com/2021/11/05/carteles-para-decorar-el-rincon-de-la-calma/>



Autoregulación Emocional: Educación Infantil:

Rincón de Emociones: rincón de la calma, juguetes sensoriales, pompas de jabón, colchonetas, cojines, cuentos, botellas sensoriales, hojas para pintar...





Autorregulación Emocional:

Educación Infantil: Estrategias para la calma

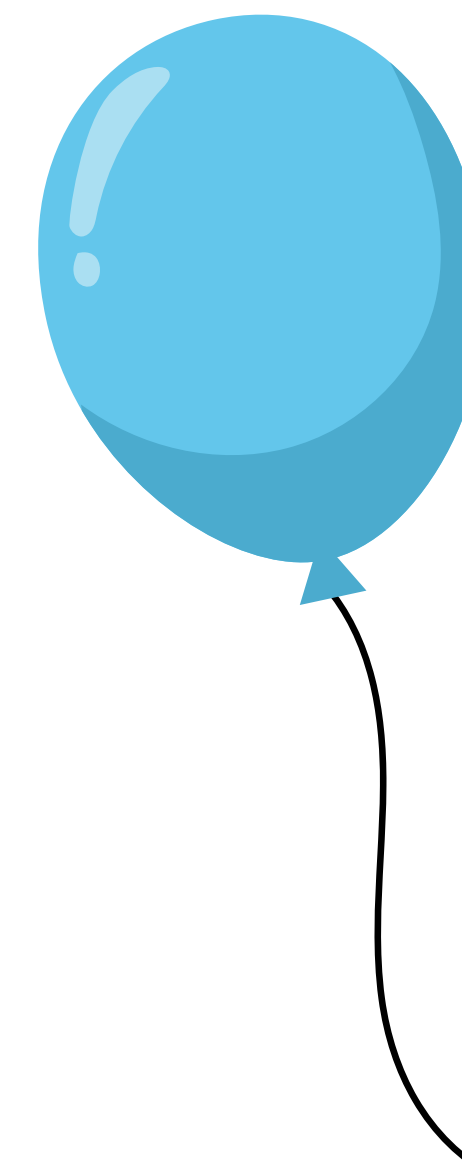
Soy un globo

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”.

Toda la clase ve la actuación del docente y repetirán el ejercicio hasta que lo aprendan.





Autorregulación Emocional:

Educación Infantil: Estrategias para la calma

SOMOS MARIONETAS

Se les dice que son marionetas que están siendo controlados por un marionetista, teniendo un hilo o cuerda en cada extremidad, en la espalda, y la cabeza. Se les va ir diciendo que el marionetista va tirando de las diferentes cuerdas con el fin de que vayan haciendo diferentes gestos y acciones.

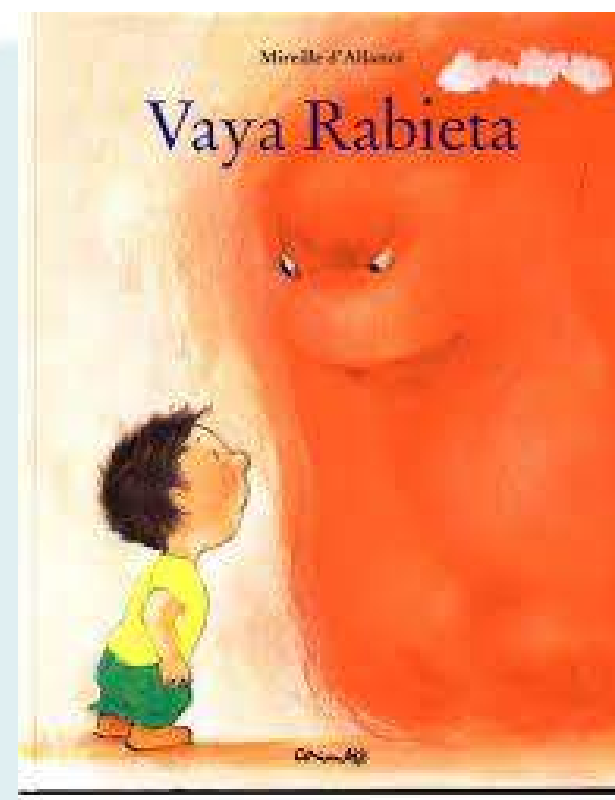
Sin embargo pasado un rato se les dice que el marionetista es torpe y de vez en cuando deja caer una de las cuerdas, con lo que deben dejar totalmente muerta la parte del cuerpo correspondiente durante unos segundos. Esta segunda parte se mantiene durante varios minutos. El juego termina diciendo que al marionetista se le caen todas las cuerdas a la vez y/o deja las marionetas, teniendo que destensar todo el cuerpo.





Autoregulación Emocional:

Educación Primaria:



CUENTOS Y VIDEOS

Luna destaca en el colegio	Fofonete, un amigo muy especial	Trasto, un campeón en la familia	Pincho se va de vacaciones

NIÑOS Y NIÑAS INQUIETOS

<https://www.orientacionandujar.es/2015/03/22/coleccion-de-video-cuentos-para-ninos-hiperactivos-tdah-y-tambien-en-pdf/>



Autorregulación Emocional:

Educación Primaria:

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

CUESTIONARIO PARA IDENTIFICAR CUÁNDO ESTAMOS NERVIOSOS

Pinta las casillas de las sensaciones que tengas cuando estás nervioso


- Siento mis hombros, brazos,
- Hago mucha fuerza en la m...
- Aprieto mis manos
- Me sudan las manos
- Se me seca a boca
- El corazón me late muy fue...
- Noto un nudo en la barriga
- Noto mucho calor en el cue...
- Me mareo y tengo ganas de...
- Me siento muy inquieto
- Duermo poco y peor
- A veces me tiemblan las ma...
- Me molesta todo más y me...

CUESTIONARIO PARA IDENTIFICAR SITUACIONES QUE NOS PUEDEN PONER NERVIOSOS

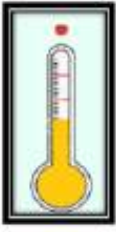
SITUACIONES	¿CÓMO TE SIENTES EN ESTAS SITUACIONES?		
	TRANQUILO	UN POCO	MUY
Hablar con mis amigos			
Hablar con mis padres			
Hablar con mi profesor			
Hablar con gente nueva			
Hablar con un amigo			
Hablar en grupo			
Hablar en público			
Hablar delante de la clase			
Hablar por teléfono			
Cuando alguien se enfada conmigo			
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			

NERVIOSÓMETRO

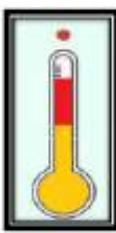
- Escribe situaciones en las que estás tranquilo:



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



- Escribe situaciones en las que te pongas muy nervioso:



¿Qué es lo que siento?

Plumaria

1. Identifica qué emoción o emociones es la que sientes de manera más fuerte ahora

ALEGRÍA ENFAJO MIEDO

TRISTEZA SORPRESA VERGÜENZA


ORGULLO DECEPCIÓN

2. Valora del 0 al 5 cuánto de intensa/fuerte es la emoción

ESTOY TOTALMENTE SOBREPASADO +

ME SIENTO TRANQUILO/A -

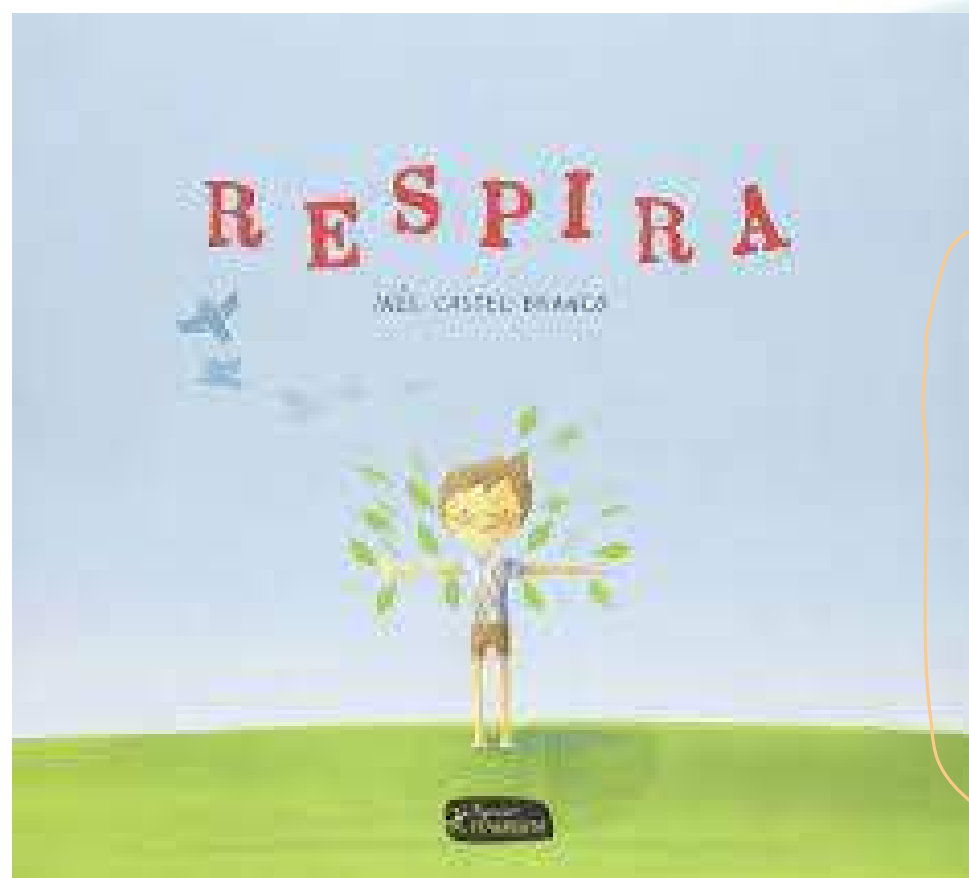
3. Tus opciones para bajar la intensidad de la emoción





Autoregulación Emocional:

Educación Primaria: Estrategias para la calma.



[https://youtu.be/ibJFHBTWBDA?
si=ALTnVlynfjx1AWmN](https://youtu.be/ibJFHBTWBDA?si=ALTnVlynfjx1AWmN)

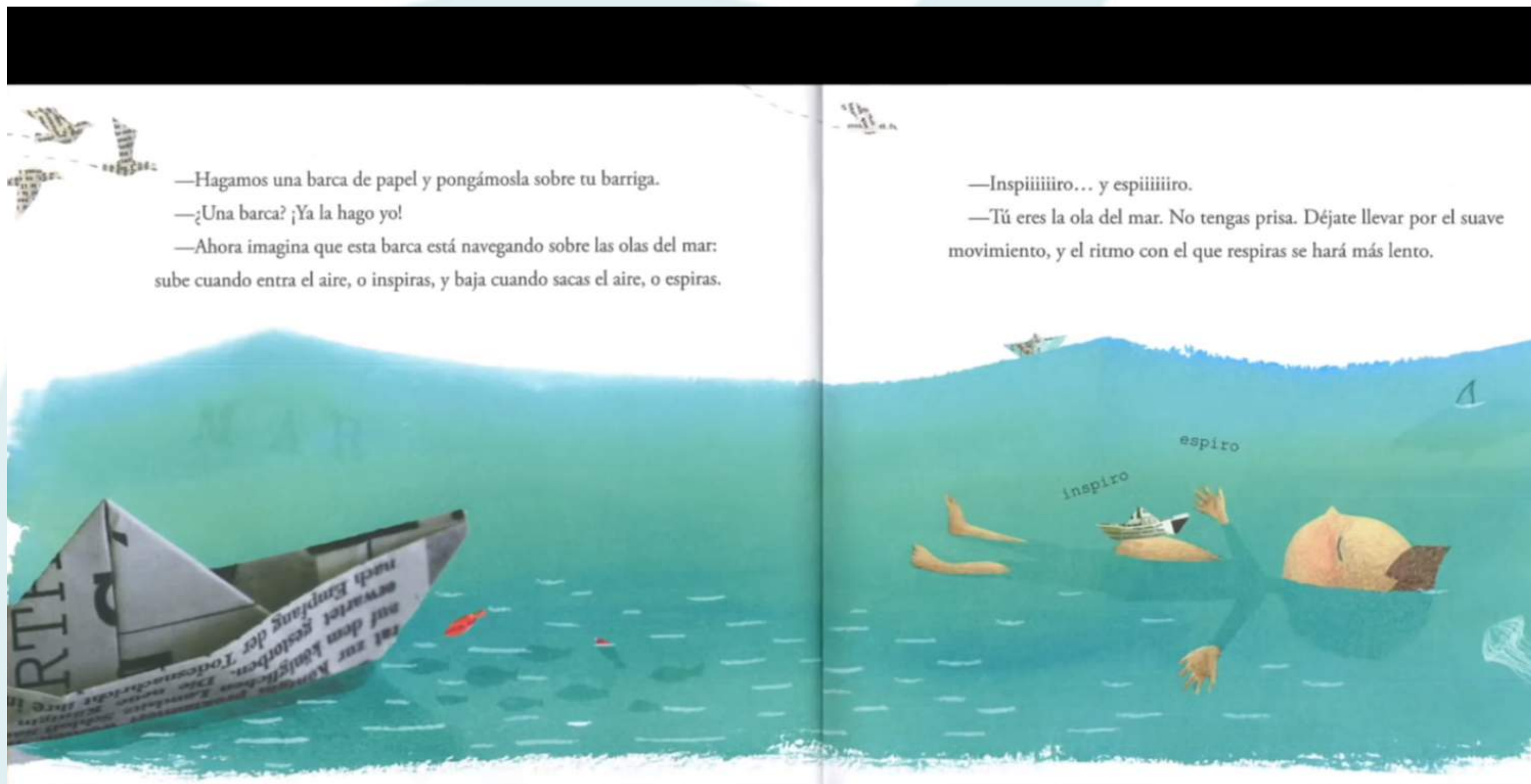
[https://youtu.be/H5kBNG7Sg0s?
si=-1VMP34MiUCeu32K](https://youtu.be/H5kBNG7Sg0s?si=-1VMP34MiUCeu32K)

[https://youtu.be/cBvD-HyAlvs?
si=NtZ8RW_Qzx9uwHZ0](https://youtu.be/cBvD-HyAlvs?si=NtZ8RW_Qzx9uwHZ0)



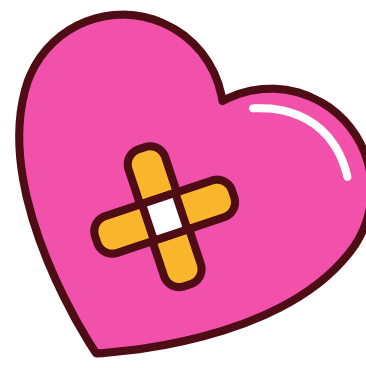
Autoregulación Emocional:

Educación Primaria: Estrategias para la calma.



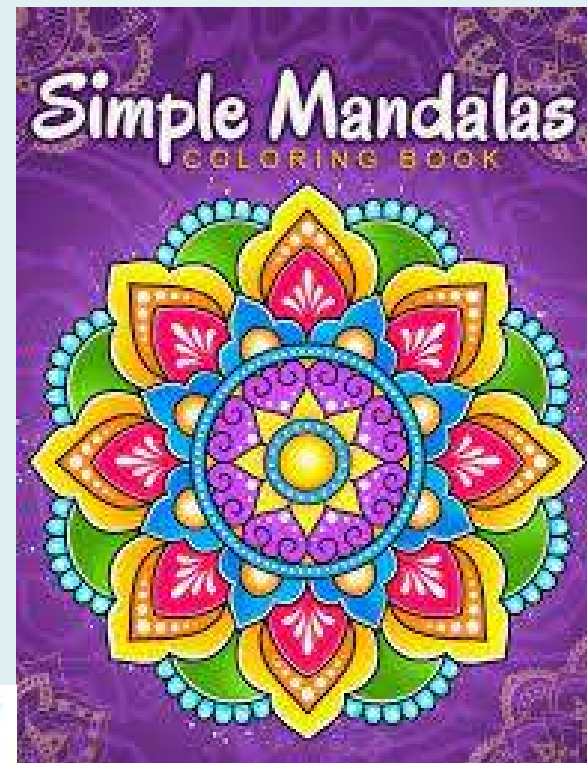


Autorregulación Emocional:



Educación Primaria: Estrategias para la calma

“**Kit Emocional**”: estrategias de distracción, Mindfulness, Grounding, mandalas, colores, juguetes sensoriales, plastilina...



Técnica de Anclaje "Grounding"

- 5 Cosas que puedes observar 
- 4 Cosas que puedes tocar 
- 3 Cosas que puedes oír 
- 2 Cosas que puedes oler 
- 1 Cosas que puedes probar 

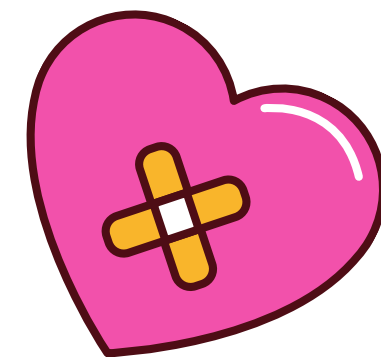
MANOS Y BRAZOS	Imaginemos un limón en la mano.	Desmenuemos el limón.	Trasero el limón.	Repáralo dos veces.
HOMBROS Y CUELLO	Imaginemos que somos una tortuga.	Levantamos los hombros.	Bajamos la barbilla.	Repáralo dos veces.
BRAZOS Y HOMBROS	Imagina que eres un gato.	Estira los brazos al frente.	Levanta los brazos.	Repáralo dos veces.

PIENSA EN ALGO QUE TE HAGA FELIZ	ESCRIBE TUS SENTIMIENTOS	CIERRA LOS OJOS Y RESPIRA
CUENTA HASTA 10	APRIETA Y AMASA PLASTILINA	HAZ UN DIBUJO





Autorregulación Emocional:



Educación Primaria: Estrategias para la calma.

“Kit Emocional”: tarjetas visuales con instrucciones para volver a la calma, elaborar rueda de opciones con recursos ...



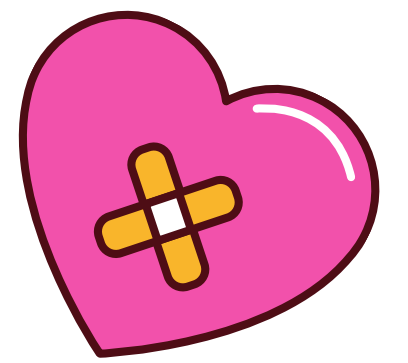
<https://monspetits.com/2023/02/24/la-rueda-de-las-opciones-una-herramienta-para-la-calma/>

<https://www.orientacionandujar.es/2023/05/30/10-ideas-para-volver-a-la-calma/>

<https://www.orientacionandujar.es/2021/02/01/material-psico-educativo-para-trabajar-autocontrol/>

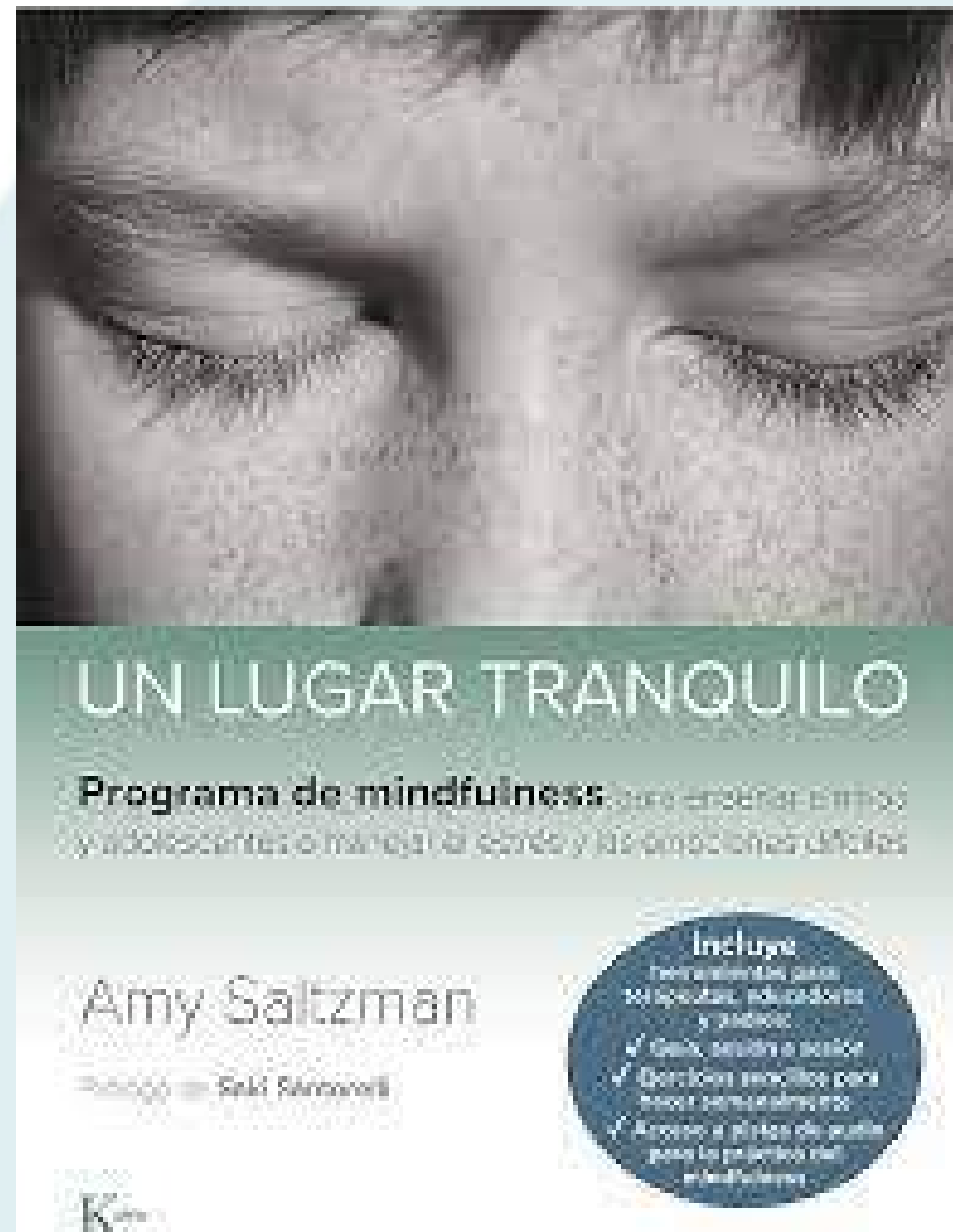


Autorregulación Emocional:



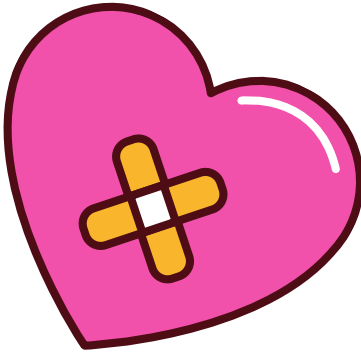
Educación Secundaria: Estrategias para la calma.

Estrategias de relajación: Mindfulness, rueda de opciones...





Autorregulación Emocional:



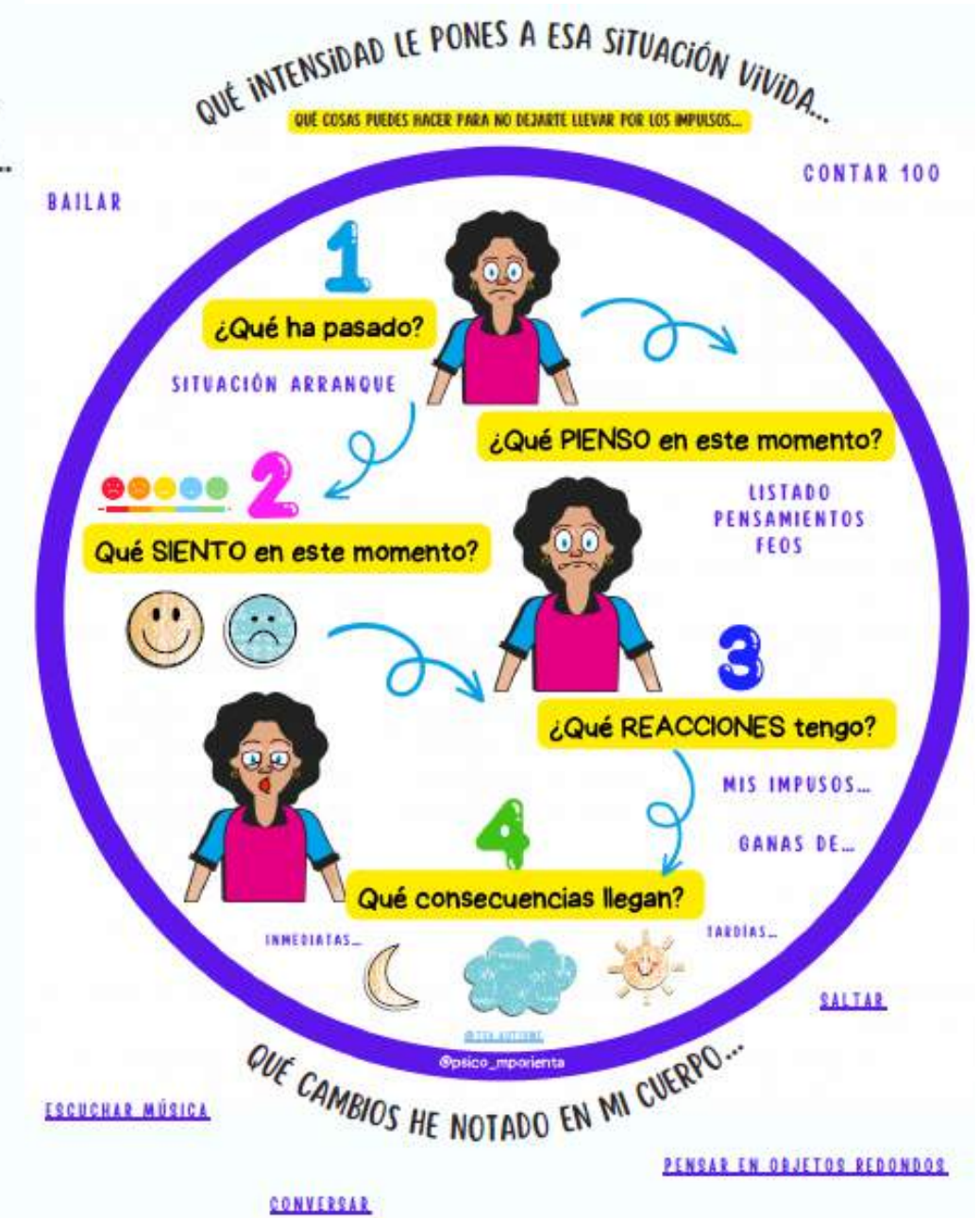
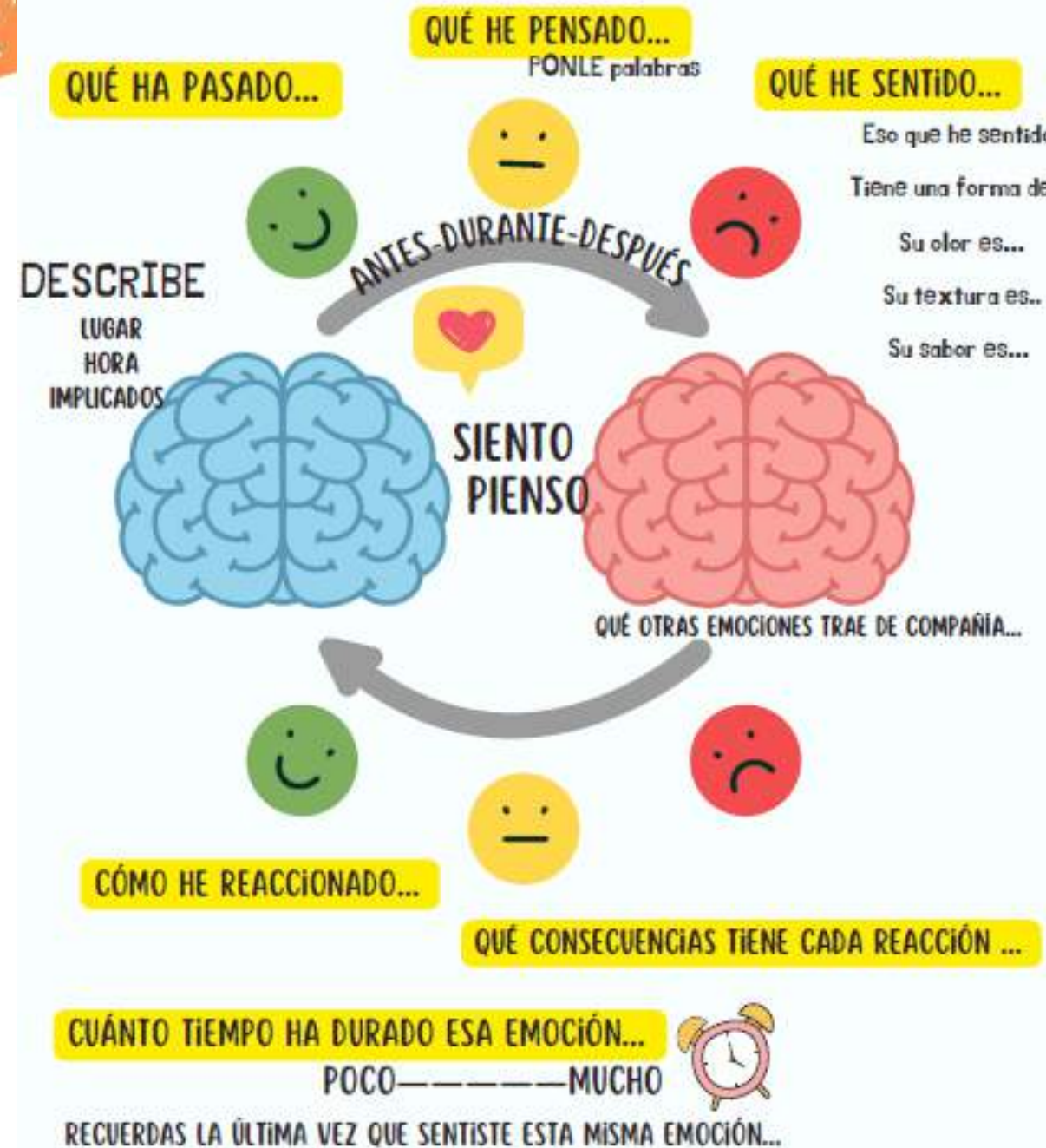
Educación Secundaria: Estrategias para la calma.

Estrategias de relajación: Mindfulness, rueda de opciones...

Anexo 6.
Lista de recursos para recuperar el bienestar

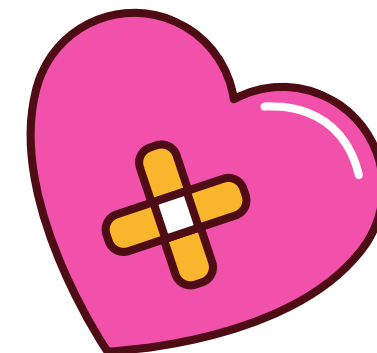
Anota en cada uno de estos post-it aquellas actividades, personas, animales, objetos, etc., que te permiten recuperar tu estado de bienestar

<p>Para divertirme</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<p>Para cuando me siento triste</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
<p>Para cuando me siento enfadado/a</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<p>Para cuando me siento estresado/a</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>



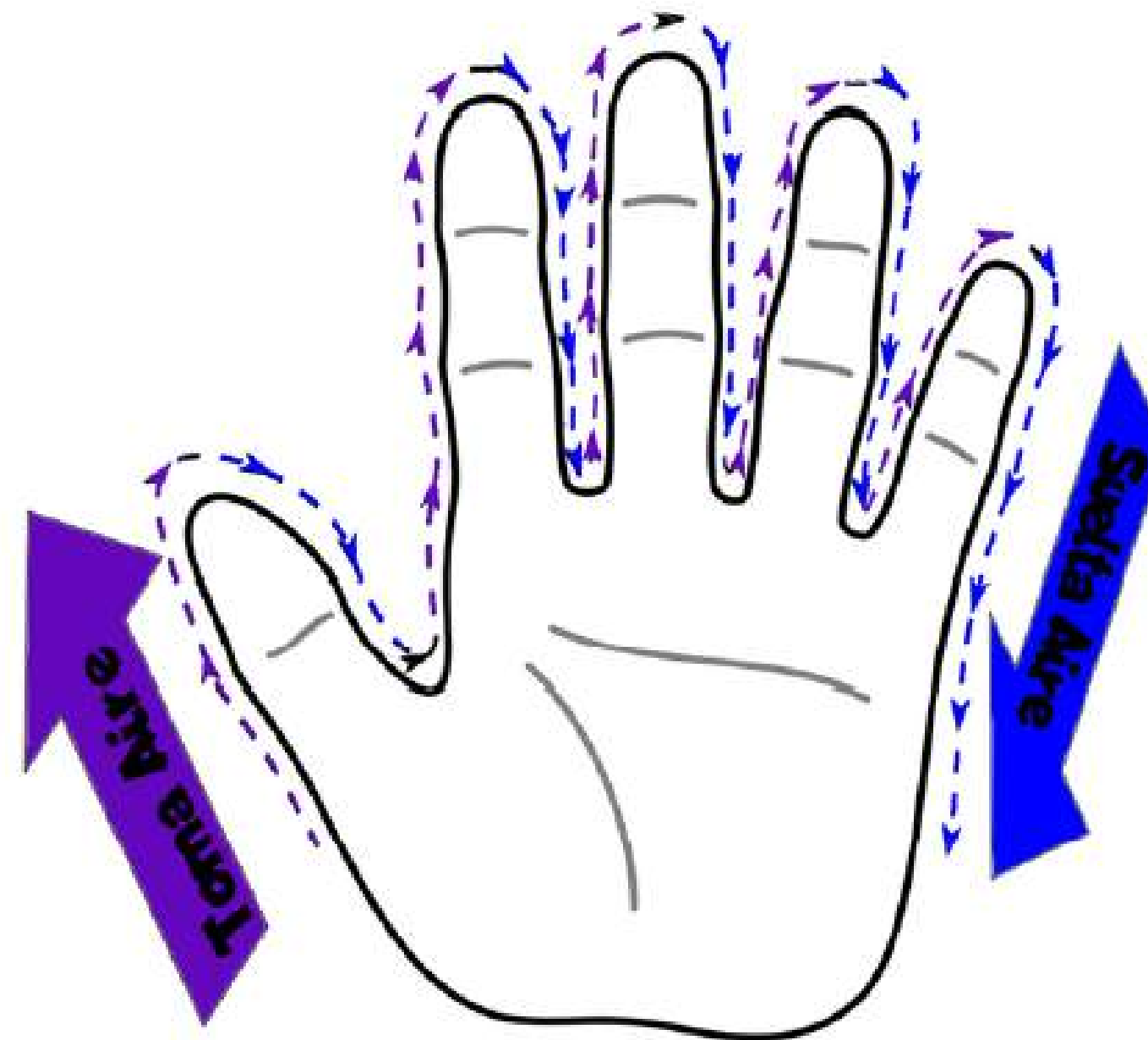


Autorregulación Emocional:



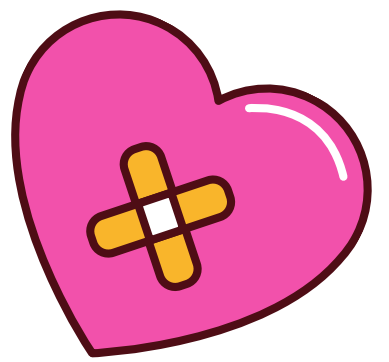
Educación Secundaria: Estrategias para la calma.

Estrategias de relajación: Mindfulness, rueda de opciones...





Autorregulación Emocional:



Y VOSOTROS/AS...

¿Sabéis detectar las señales de activación?

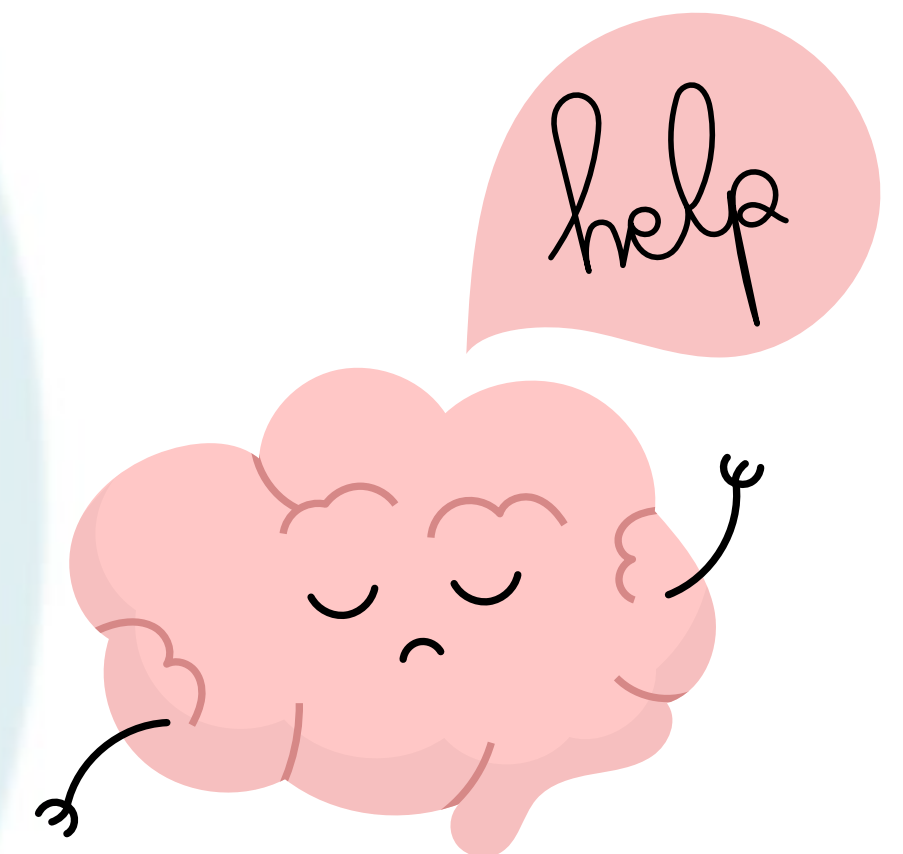
¿Qué os pone nerviosos/as?

¿Tenéis vuestro “kit emocional”?



Guía de prácticas de Mindfulness para momentos de estrés. Práctica do STOP - copgalicia - Podcast on...

Guía de prácticas de Mindfulness para momentos de estrés. Práctica do STOP



MEJORAR LA BAJA TOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN

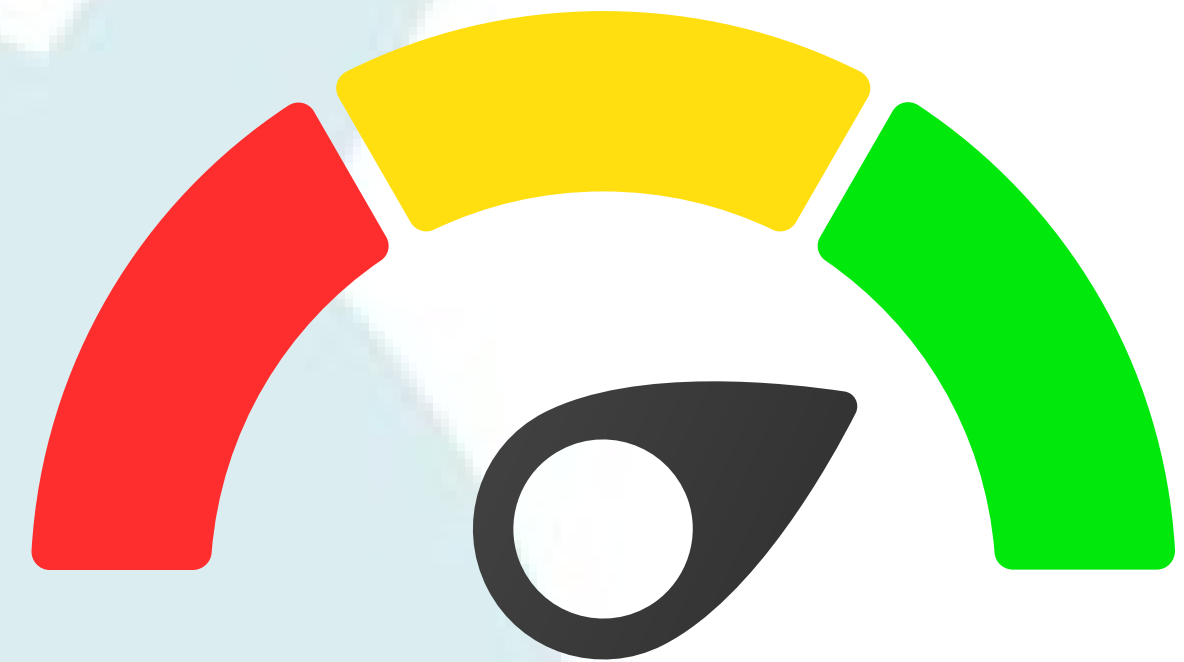
Ajustar las expectativas a las características del alumnado:

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



EXPECTATIONS

MEJORAR LA BAJA TOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN

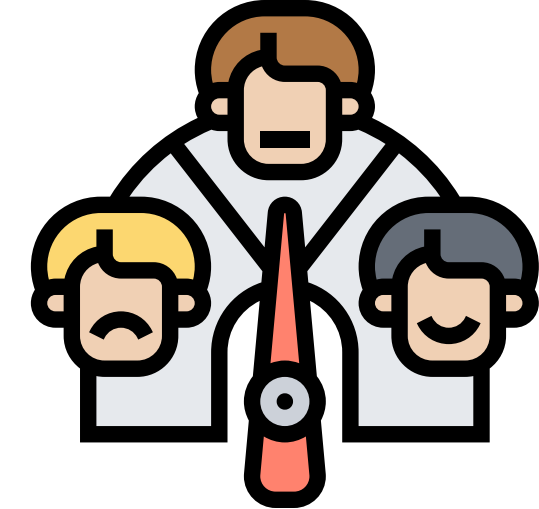
Incrementamos el nivel de exigencia de acuerdo con los resultados obtenidos.

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.



Autoregulación 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 **descontroles emocionales** desde la práctica.

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 específicas.

-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.

Remember
this

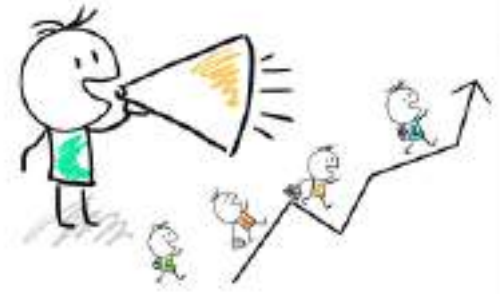
APOYO A LA FIJACIÓN DE PAUTAS Y NORMAS

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.

PAUTAS DE INTERVENCIÓN ESPECÍFICAS

Técnicas controladoras del comportamiento:

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

Relajación y autocontrol:

- Técnica de autocontrol: La tortuga, El Volcán, el Semáforo, STOP
- Técnicas de relajación y mindfulness
- Demora forzada
- Autocontrol por medio del habla (autoinstrucciones)

Debilitamiento o eliminación de las conductas no deseadas:

- Extinción
- Tiempo Fuera

Fijación de las conductas deseadas:

- Contrato de conducta
- Economía de fichas



PAUTAS DE INTERVENCIÓN ESPECÍFICAS

Educación Infantil

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** 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 caparazón cuando se siente amenazada.

Se utiliza como **juego colectivo a edades tempranas**. Los/las alumnos/as imaginan que son tortugas que se esconden en su caparazón, 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 ESPECÍFICAS

Educación Infantil

Técnica de la tortuga



Se comienza contando la 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 e intento respirar lentamente"

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

☐ CONSEGUIMOS DEMORAR LA RESPUESTA Y FOMENTAR EL AUTOCONTROL DE MANERA EXTERNA

El cuento de la tortuga:

Había una vez una tortuga llamada "Tortugui" que tenía 6 años y no le gustaba ir al cole. A veces pasaban cosas que hacían que se enfadase, gritase, patalease y se pelease con los demás. Todos los días tenía problemas con los compañeros y con la profesora y después se arrepentía mucho.

Un día encontró a una tortuga abuela y sabía que le dijo que quería ayudarla.

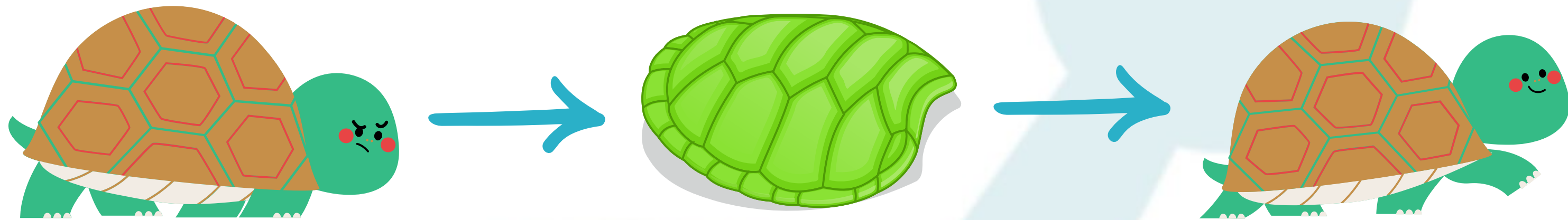
- Te contaré un secreto
- ¿Cuál?- preguntó Tortugui.
- Tú llevas encima de tí la solución a tus peleas y enfados.
- pero, ¿qué es?- preguntó de nuevo Tortugui.
- Es tu caparazón -respondió la tortuga abuela- Puedes esconderte dentro de él cada vez que vayas a enfadarte, gritar o insultar. Dentro de tu concha te sentirás a gusto y tranquila.
- ¿Y cómo se hace? - preguntó otra vez Tortugui.

- Encoge los brazos, las piernas y la cabeza y apriétalas contra tu cuerpo. Cierra los ojos y piensa: *Estoy más tranquila, no me voy a enfadar y no voy a gritar a nadie.*

A continuación, Tortugui practicó un poco y la tortuga abuela la felicitó porque lo había hecho muy bien y le dijo que lo hiciese así cuando fuese a la escuela.

Al día siguiente Tortugui se fue al colegio y por un problema con un compañero empezó a enfadarse. Antes de chillar o insultar, pensó: *Voy a poner en práctica lo que me dijo la tortuga abuela y meterme en mi caparazón.* Así lo hizo y no hubo ninguna pelea, ni rabieta ni gritos.

La profesora y los demás compañeros la felicitaron. Tortugui estaba muy contenta. Siguió haciendo lo mismo cada vez que pensaba que iba a portarse mal y todos estuvieron muy contentos por ella.



SI SIENTO QUE VOY A EXLOTAR...

1

ME ESCONDO EN
MI CAPARAZÓN



2

RESPIRO



3

SALGO CUANDO ESTOY MÁS
TRANQUIL@



Recuerda:

- La estrategia más eficaz es el **refuerzo positivo**.
- En el TDAH las consecuencias deben administrarse con mayor frecuencia



PAUTAS DE INTERVENCIÓN ESPECÍFICAS

Educación Infantil y Primaria

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, sello, pegatina, etc...) que el/la niño/a 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 ESPECÍFICAS

Educación Infantil y Primaria

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.

TRAER TAREAS + ATENDER EN CLASE = 😊

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
EMILIO	😊	😊	😊		😊
JUAN	😊	😊			
MARTA	😊	😊	😊		
LUCÍA	😊	😊	😊	😊	😊

😊😊😊😊😊 JUEGO LIBRE

😊😊😊 ELECCIÓN PAREJA DE JUEGO

*concretamos para evitar
“injusticias”*



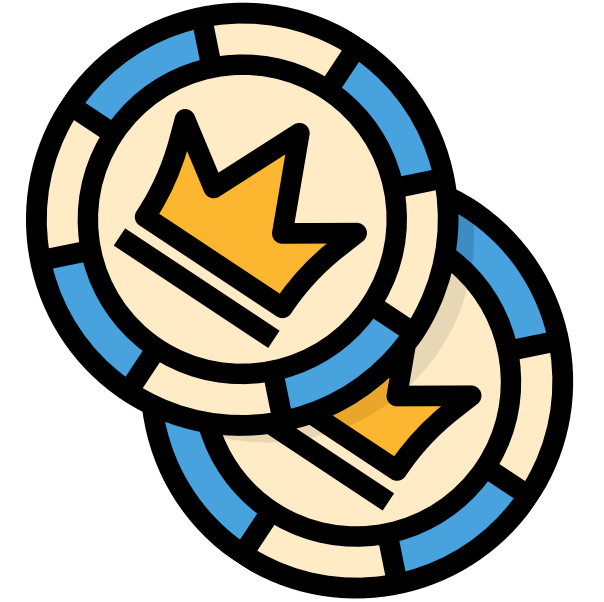
PAUTAS DE INTERVENCIÓN ESPECÍFICAS

Educación Infantil y Primaria

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 deshabitación progresiva de los reforzadores.
- Al mismo tiempo, se irán **reemplazando los reforzadores materiales por reforzadores sociales** (elogio, alabanza, sonrisa, aprobación, etc.).





Autorregulación Conductual:

Educación Primaria:

Volvamos al caso de Luis...

Luis, 9 años, está en 4º de Primaria.

Es muy inquieto e impulsivo.

En clase se levanta constantemente para ir a afilar o pidiendo ir al baño.

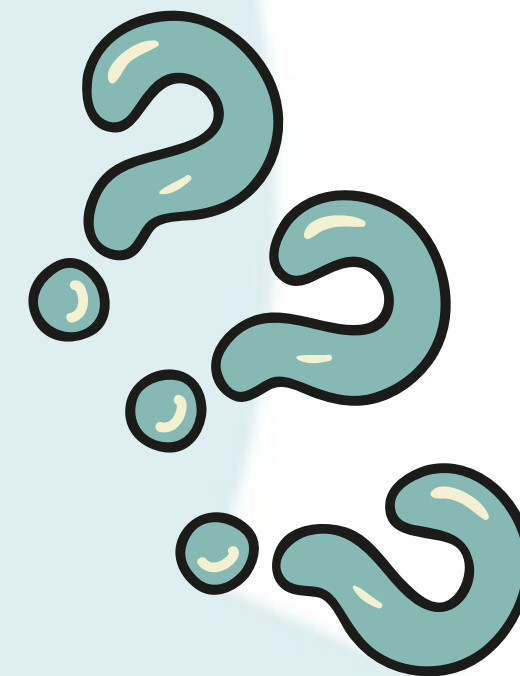
Hace ruidos con la boca cuando se aburre o canturrea cuando está concentrado.

En clase siempre quiere ser el primero y acabar lo antes posible.

Le cuesta esperar su turno, interrumpe y tiene una baja tolerancia a la frustración que le lleva a tener estallidos emocionales.



¿Qué haríais?





Autorregulación Conductual:

Fase 1. Identificar las conductas problemáticas

Descripción de cada conducta problema.
Frecuencia, intensidad y en qué contexto se producen.
Evolución y desarrollo de la conducta en el tiempo.



Fase 2. Establecer un orden de prioridad

Para identificar la conducta problema que requiere de una evaluación e intervención más inmediata, podemos preguntarnos:

1-¿Es una amenaza para la vida o la integridad física de la persona? ¿y para los demás?

2-¿Dificulta el proceso inclusivo de la persona? ¿y el de las otras?

3-¿Causa daños materiales?

4-¿Empeorará la conducta si no hay una intervención inmediata?



Autoregulación Conductual:

Conducta	Frecuencia Día, horas en que se produce	Intensidad del 0 al 10	Contexto (situación, personas)



Autoregulación Conductual:

Conducta Problema	Levantarse para ir afilar/baño	Interrumpir/ Canturrear	Total por periodo del día
10:00h - 11:00h	X	XX	3
11:00h - 12:00h	x	xx	3
13:00 - 14:00h	xxx	XX	5
Total por tipo de conducta	5	6	11



Autoregulación Conductual:



Fase 3. Realizar un análisis funcional multicomponente

El análisis funcional tiene como objetivo la comprensión de la persona en su contexto. Para ello, se tendrá en cuenta:

- a) Factores que influyen en la aparición de la conducta (sin ser antecedentes)
- b) Condiciones que se relacionan con la conducta y su contexto:
 - Factores de vulnerabilidad: factores sociales, aspectos familiares, factores psicológicos, condiciones médicas
 - Reforzadores (mantenedores de la conducta): por ejemplo, condiciones físicas favorables como juguetes o comida, reforzadores sociales como la atención, factores psicológicos tales como el refuerzo positivo asociado al sentimiento de autovalía, conductas autolesivas para obtener placer o enmascarar otro dolor subyacente.



Autoregulación Conductual:

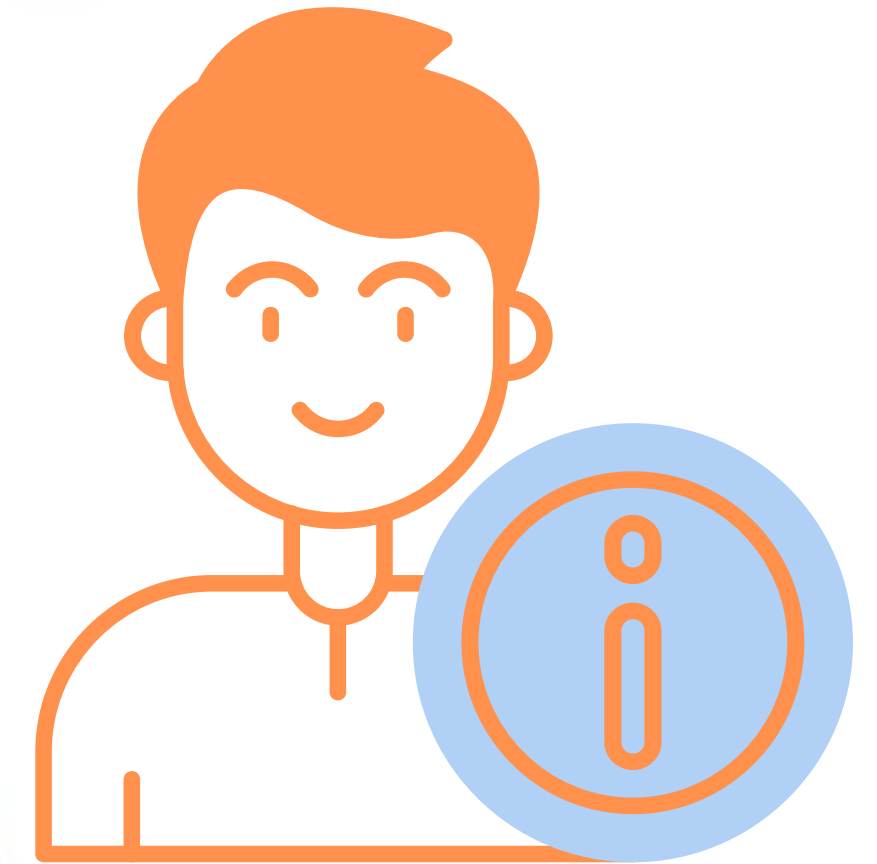
Momento (hora del día) y contexto (dónde)	Conducta Tipo (describir la conducta) Función (evitar, conseguir algo, estimulación, etc.)	Antecedente: Personales (Estado emocional, malestar físico, hambre, sueño) Circunstancias (hacer una tarea, recoger, decirle que no, cambio de rutina, etc.)	Consecuencia Qué se hace. Resultado positivo o negativo



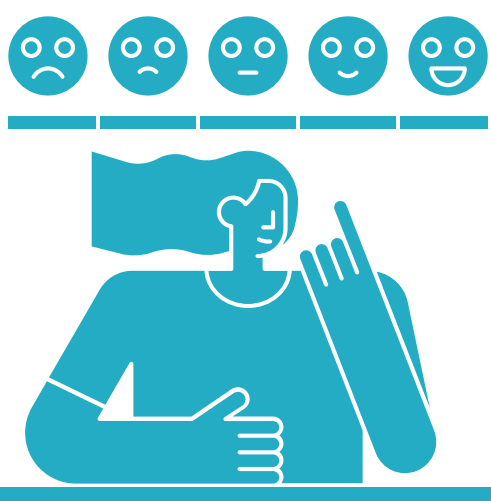
Autorregulación Conductual:

Fase 4. Generar hipótesis

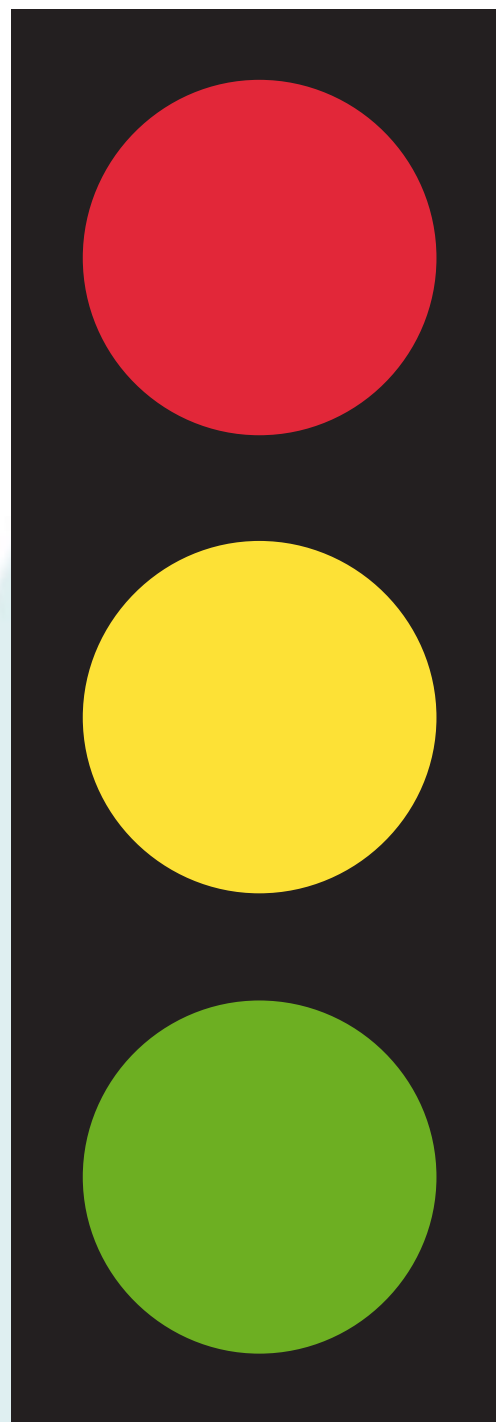
Elaboración de hipótesis sobre las posibles causas de la conducta problema. Implica el análisis y establecimiento de relaciones que permiten conocer los procesos que originan y mantienen la conducta problemática. Nos permite conocer cuándo ocurre y con qué finalidad (es posible que una misma conducta tenga múltiples funciones).



En el caso de Luis...
¿qué función pueden tener estas conductas?
¿qué estrategias podemos aplicar?



Autoregulación Conductual: El Semáforo



ROJO: Para



- Atender a la emoción.
- Validar la emoción sin juzgarla.
- Estrategias para calmarse:
 - Relajación.
 - Distracción.

AMARILLO: Piensa



- Autoobservación-
- Autoevaluación.

VERDE: Actua



- Poner en marcha soluciones.



Autoregulación Conductual: El Volcán





Autoregulación Conductual: Identificar conductas impulsivas y alternativas

<p>SITUACIÓN: La profesora hace una pregunta en clase.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Doy la respuesta en alto sin que termine de hablar. 2. Levanto la mano y espero mi turno. 	<p>SITUACIÓN: Fila para salir de clase.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Salgo corriendo o me meto de primero en la fila. 2. Espero tranquilo en la fila. 	<p>SITUACIÓN: Un compañero se equivoca.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Me río y digo "Qué mal escribiste!". 2. Puedo intentar otra vez! Te ayudará mejor.
<p>SITUACIÓN: Estoy haciendo un puzzle y no encuentro la pieza.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Me frustra, tiro el puzzle y ya no quiero hacer más. 2. Me calmo y sigo buscando con paciencia. 	<p>SITUACIÓN: Correr en el parque.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Como se me va y choco con un niño. 2. miro antes de correr y tengo cuidado. 	<p>SITUACIÓN: Necesitas un lápiz.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Lo cago y ya. No pido permiso. 2. Pregunta si puedes cogérselo.

<p>FERRARI</p> <p>Frenos de Bicicleta</p>	<p>¡No quiero dejar la consola!</p> <p>Estás jugando a un videojuego y tus padres te dicen que es hora de apagar la consola. Dices "¡No, todavía no!" y sigues jugando un tiempo más.</p>	<p>¡Esto es muy difícil! No quiero intentarlo</p> <p>Tienes que hacer un trabajo de matemáticas, pero parece complicado. Dices "Es demasiado difícil" y decides no intentarlo.</p>	<p>¡No me ha respondido al momento!</p> <p>Envías un mensaje a un amigo, pero no responde de inmediato. Te enfadas y le mandas mensajes mientras tú estás de fiesta.</p>
<p>Alguien me empuja sin querer y reacciono mal</p> <p>En el recreo, un compañero choca contigo sin querer. Le gritas o le empujas de vuelta.</p>	<p>Quiero hablar y están hablando</p> <p>Estás en una conversación y quieres decir algo importante, pero alguien más está hablando. Hablas sobre cosas de la que persona no quiere hablar.</p>	<p>Me dicen lo que tengo que hacer</p> <p>Tus padres dicen que no puedes quedarte despierto hasta tarde viendo videos. Te frustras, gritas "¡Cero es la hora!" y discutes y sigues viendo videos en secreto.</p>	<p>Pierdo en un videojuego</p> <p>Estás jugando a un videojuego y pierdes. Te frustras tanto que tiras los fichas o el control y te enfadas con los demás.</p>

<p>PILOTO</p> <p>Entrenado</p>	<p>Me piden dejar la consola</p> <p>Estás jugando a un videojuego y tus padres te dicen que es hora de apagar la consola. Tomas un respiro, pasas el juego y dices "¡Oh, puedo quedarme y jugar un día". Beneficio: Tus padres confían en ti y quizás te den más tiempo en el futuro.</p>	<p>Intento los retos difíciles</p> <p>Te dan un problema complicado en matemáticas. En lugar de rendirte, pides ayuda a alguien en clase y discutes el problema en pares pequeños. Beneficio: Te sientes orgulloso de haber intentado y mejoras poco a poco.</p>	<p>No me responde, pienso primero</p> <p>Envías un mensaje a un amigo y no responde de inmediato. Pensas "¿Qué está ocupado? Le voy a escribir más tarde". Beneficio: Evitas problemas innecesarios y mejoras tu día.</p>
<p>Alguien me empuja sin querer</p> <p>En el recreo, un compañero choca contigo sin querer. En lugar de reaccionar con enfado, dices "¡Cuidado!" y sigues a lo tuyo. Beneficio: Evitas conflictos.</p>	<p>Quiero hablar y están hablando</p> <p>Estás en una conversación y quieres decir algo importante. Haces una respiración y esperas a que la otra persona termine de hablar. Beneficio: Los demás valoran tu opinión y te escuchan con más atención.</p>	<p>Me dicen lo que tengo que hacer</p> <p>Tus padres dicen que no puedes quedarte despierto hasta tarde viendo videos. Aunque no te guste la norma, respondes tranquilo y dices "¡Sí, claro, voy a ir a dormir mañana". Beneficio: Tus padres confían en ti, discutenos mejor y no pierdes el privilegio de ver videos tarde.</p>	<p>Pierdo en un videojuego</p> <p>Estás jugando a un videojuego en línea y pierdes. En lugar de frustrarte, dices "¡Buena partida! Voy a jugar otra vez para la próxima". Beneficio: Los demás disfrutan jugar contigo y puedes aprender de tu error.</p>



CORREGIR LA CONDUCTA INADECUADA EN EL AULA

<https://www.sanidad.gob.es/areas/promocionPrevencion/actividadFisica/entornoEscolar/descansosActivos.htm>

MINISTERIO DE SANIDAD Castellano | Buscar

Ministerio | **Áreas** | Prensa y comunicación | Sanidad en datos | Servicios a la Ciudadanía | Participación Pública

Webs temáticas | Sede Electrónica

VIDEO explicativo | DAME TU:

Descargar actividades por etapas educativas

Documento Completo

- > Presentación
- > Actividades por etapa educativa:
 - Educación Infantil
 - 1º y 2º Educación Primaria
 - 3º y 4º Educación Primaria
 - 5º y 6º Educación Primaria
- > Ficha Actividades Propias

Posters para el aula

ACTIVIDAD 4: El viaje climático

Disposición: De pie junto a la mesa.

Material: Ninguno.

Instrucciones: El profesor dice una situación meteorológica (viento, lluvia, tormenta, sol intenso...) y los alumnos se mueven en el sitio imaginando estar bajo ese clima.

VARIANTES Y ADAPTACIONES

En fila por el aula, el profesor va contando una historia donde la climatología va cambiando y los alumnos la van representando.



ACTIVIDAD 5: De la niñez a la vejez

Disposición: De forma libre por el aula.

Material: Ninguno.

Instrucciones: Mientras los alumnos se mueven libremente por la clase, el profesor dice un periodo del desarrollo humano y ellos responden imitando los movimientos correspondientes. Por ejemplo:

- Recién nacido
- Gateando
- Aprendiendo a caminar
- Adultos
- Mayores (tercera edad)

VARIANTES Y ADAPTACIONES

En el sitio.

Por grupos: unos son bebés, otros adultos, otros niños...



ACTIVIDAD 50: Fuerza y equilibrio

MINI-RETO

Disposición: Por parejas de pie junto a la mesa.

Material: Ninguno.

Instrucciones: Los dos alumnos realizan diferentes equilibrios estables (cuatro apoyos, tres apoyos, dos...) propuestos por el profesor, quien va comprobando la estabilidad de las figuras.

VARIANTES Y ADAPTACIONES

Realizar los equilibrios con apoyos.

Marcar los tipos de apoyos. Por ejemplo: 3 pies, 4 brazos y 2 rodillas.



ACTIVIDAD 51: ¡Cifras a la carrera!

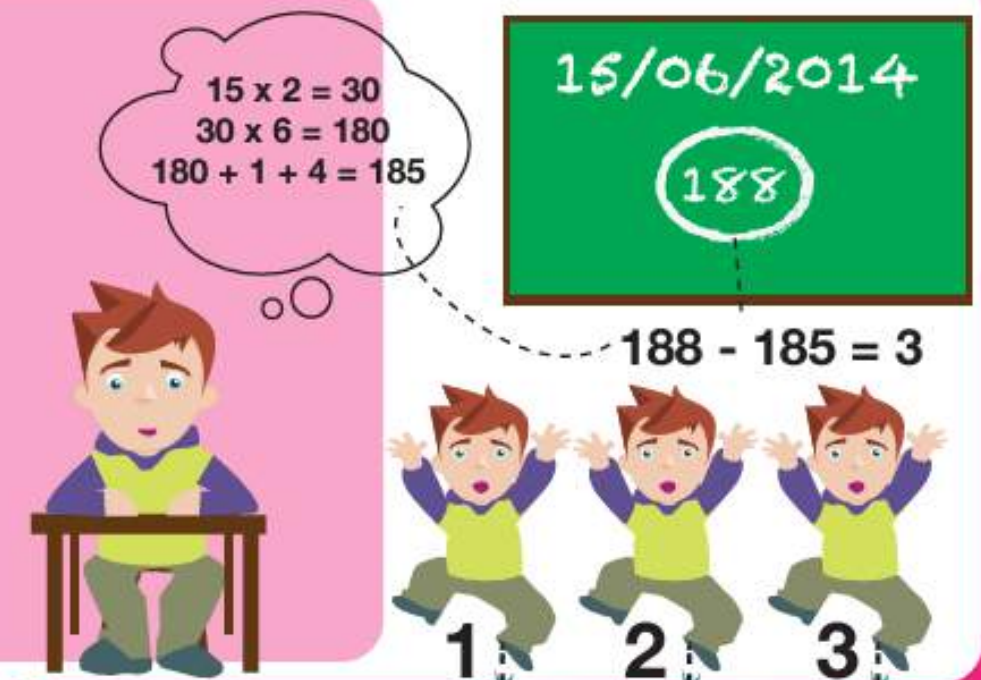
Disposición: Sentados en la silla.

Material: Pizarra, papel y lápiz.

Instrucciones: El profesor escribe la fecha en la pizarra (por ejemplo 15/06/2014) y luego dice una cifra al azar (por ejemplo 188). Operando con las cifras de arriba deberán acercarse lo máximo posible a ese número. La diferencia entre el número conseguido y el que ha puesto el profesor se realizará con movimientos (saltos, brazos estirados...).

VARIANTES Y ADAPTACIONES

Por parejas.



PAUTAS DE INTERVENCIÓN ESPECÍFICAS

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 niño el que, **hablándose a sí mismo**, dirija sus propias actuaciones.

Es importante que el niño 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 ESPECÍFICAS

Autocontrol por medio del habla:

1. Enseñar al niño a reconocer las señales de frustración: Antes de que Luis se altere, el profesor puede enseñarle a identificar las señales físicas y emocionales de frustración, como tensión muscular, respiración agitada o sentimientos de enojo.

2. Introducir una palabra o frase clave: Luis y el profesor pueden acordar una palabra o frase simple que el niño pueda decirse a sí mismo cuando comience a sentirse frustrado. Por ejemplo, "**¡Calmado!**" o "**Puedo manejar esto**".

3. Práctica del uso de la palabra clave: Durante momentos de juego o actividades competitivas, el profesor puede recordar a Luis que use su palabra clave cuando se sienta frustrado. Por ejemplo, si Luis está jugando y comienza a frustrarse porque está perdiendo, el profesor puede acercarse y decirle suavemente: "**Recuerda usar tu palabra clave cuando te sientas frustrado**".



PAUTAS DE INTERVENCIÓN ESPECÍFICAS

Autocontrol por medio del habla:



4. Refuerzo positivo: Cuando Luis usa con éxito su palabra clave para calmarse y controlar su frustración, el profesor puede elogiarlo y reforzar su comportamiento positivo. Por ejemplo, *"¡Excelente trabajo usando tu palabra clave para calmarte! ¡Eso muestra un gran autocontrol!"*.

5. Repetición y práctica continua: Es importante que Luis practique regularmente esta estrategia para fortalecer su habilidad para controlar su frustración. El profesor puede proporcionar oportunidades regulares para practicar durante la jornada y brindar apoyo adicional según sea necesario.

AUTOPREGUNTAS



LEO

Leo el **título** y/o miro las imágenes

1

ME PREGUNTO

¿**Qué sé** ya sobre este tema? ¿De qué creo que me van a hablar? ¿Hay algo que deba saber sobre esto?

2

LEO

Leo el texto **comprehensivamente**, párrafo a párrafo

3

ME PREGUNTO

Si tuviese que ser profe, ¿**Qué tres preguntas** serían las más importantes?

4

PIENSO

¿**Qué aplicación práctica** tiene esto en el día a día? ¿En qué situaciones diarias veo lo reflejado en el texto?

5

LEO

Vuelvo a leer el texto y sintetizo la información

6

ME PREGUNTO

¿**He comprendido** todo lo que he leído? ¿Necesito saber algo más para comprender este texto?

7

AUTOINSTRUCCIONES EXAMEN

MATERIAL

Antes de ir al examen reviso que he cogido todo el **materia** necesario (calculadora, escuadra, etc.) y también **reloj** para controlar el tiempo

PRIMERO

Escribo fecha, nombre y datos

Leo el enunciado **sin hacer nada** todavía, solo **PIENSO** la respuesta

SIGUIENTE

Vuelvo a leer cada enunciado asegurándome de **entenderlo** y marco las **palabras clave**

RECUERDO

Me doy mensajes positivos ("yo puedo")
Respiro, me relajo
Pregunto!!
Reviso el tiempo que me queda

SI EL EXAMEN ES DE DESARROLLO

1. Elaboro un **esquema/guion** de lo que voy a escribir
2. Desarrollo **1 idea** en cada párrafo. Párrafo final conclusión.

SI EL EXAMEN ES TIPO TEST

Primero pienso la **respuesta** a la pregunta
Busco entre las **alternativas** si está esa respuesta o una parecida
Tengo **cuidado** con las palabras "siempre", "nunca", "no".

AL ACABAR: REVISO!!

Me aseguro de haber respondido a **todo** (miro la parte de atrás)
Busco posibles faltas de ortografía / errores (imagino que estoy **corrigiendo**)

PAUTAS DE INTERVENCIÓN ESPECÍFICAS

Autoverbalizaciones: Caso Luis

Autoinstrucción de reconocimiento de la emoción: "Me siento frustrado porque terminé rápido y ahora tengo que revisar mi tarea".

Autoinstrucción de detención: "Es importante calmarme antes de actuar. Respira profundo y pausa por un momento".

Autoinstrucción de reflexión: "¿Por qué el profesor me pide que revise mi tarea? Tal vez haya errores que no he notado al hacerla tan rápido".

Autoinstrucción de aceptación: "Aceptaré el consejo del profesor como una oportunidad para mejorar mi trabajo".

Autoinstrucción de acción: "Tomaré mi tiempo para revisar mi tarea cuidadosamente y corregir cualquier error que encuentre".



PAUTAS DE INTERVENCIÓN ESPECÍFICAS

Demora Forzada

Consiste en obligar al niño/a 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 periodo 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 niño/a comprenda lo que se quiere de él.



PAUTAS DE INTERVENCIÓN ESPECÍFICAS

Demora Forzada: CASO LUIS



1

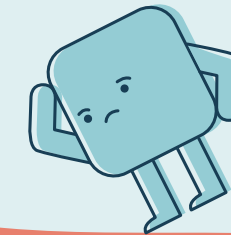
Explicar a Luis la técnica de Demora Forzada

2

Instrucciones claras: se le recuerda la importancia de escuchar la pregunta completa antes de responder y tomarse un momento antes de responder.

3

Señal Visual o auditiva.



4

Tiempo de demora: Contar hasta 5 para dar tiempo a pensar.

5

Respuesta después de la demora: invitar a Luis a responder

6

Refuerzo positivo y elogio por haberse tomado tiempo en responder

PAUTAS DE INTERVENCIÓN ESPECÍFICAS

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. Refuerzo de una conducta alternativa. Seremos más eficaces si al mismo tiempo reforzamos otra conducta positiva y contraria a la que se desea extinguir.



PAUTAS DE INTERVENCIÓN ESPECÍFICAS

Técnica de Extinción en el caso de Luis: Incrementar tiempos de trabajo en silencio y extinguir “ruiditos”

1. Comunicación clara: El profesor habla con Luis antes de comenzar la tarea y le explica de manera simple y amigable que es importante trabajar en silencio para concentrarse mejor y hacer un buen trabajo.

2. Reforzamiento positivo: Se elogia a Luis cuando está trabajando en silencio y se le brinda atención y reconocimiento por su buen comportamiento.

3. Ignorar los ruiditos: Cuando Luis comienza a hacer ruiditos mientras está trabajando, el maestro practica la técnica de extinción, que implica ignorar los ruiditos por completo. El maestro se enfoca en otros estudiantes que están trabajando en silencio y evita darle cualquier tipo de atención a los ruidos de Luis.

IMPORTANTE

**LA CLAVE ES LA CONSTANCIA Y
VALORAR EL PROGRESO**

PAUTAS DE INTERVENCIÓN ESPECÍFICAS



Tiempo fuera

Puede ocurrir que la extinción no sea la técnica adecuada, porque el alumno con conductas disruptivas:

- 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/la niño/a:

- **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 normas.

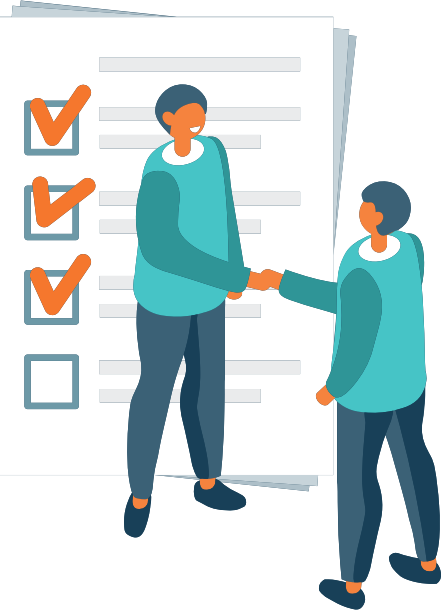
PAUTAS DE INTERVENCIÓN ESPECÍFICAS



Errores a evitar:

- Usarlo como “amenaza” y no ponerlo en práctica
- Viene acompañado de un “sermón” o “bronca”
- Acompañado de una charla (atención reforzadora)
- El/la alumno/a tiene acceso a algo de su interés mientras está en tiempo fuera
- El/la alumno/a lo vive como la salida de una situación que le resulta aversiva (“mejor en el aula de convivencia que en la clase de historia”)





Autorregulación Conductual:

Educación secundaria

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.
- La obtención de las **recompensas**: después de haber cumplido las condiciones suscritas.
 - Las recompensas por el cumplimiento de las condiciones, deben ser obtenidas inmediatamente o a la mayor brevedad posible.



Autoregulación Conductual:

Educación Secundaria

Este contrato es entre _____ y _____

Fecha de inicio _____ Fecha de revisión _____

COMPROMISOS NIÑO

Me comprometo a:

- Minimizar distracciones
 -
 -
 -
- Planificar mi tiempo:

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
- Organizar mi trabajo
 -
 -
 -
 -
- Entender lo que hago

COMPROMISOS FAMILIA

Me comprometo a:

- Revisar y ayudar a planificar
- Horario
- A acompañar al cole
-
-

CONSECUENCIAS

	+	-
Diario		
Semanal		
Trimestral		

Firmas: _____

Autorregulación Conductual:

TÉCNICA "PARAR"	SITUACIONES
Pararse físicamente.	1. Tienes que hacer un examen de mates para el que has estudiado un montón.
Analizar quién habla, qué quiere, qué mensaje transmite, el formato y la prosodia (tono).	2. Mamá (gritando): "Es la última vez que te digo que te laves los dientes!!"
Razonar la conducta a emitir.	3. Compañer@ de clase: "¿Me has traído la libreta que te presté la semana pasada?"
Actuamos haciendo siempre los pasos previos.	4. La abuela: "Cariño, hay pescado para comer".
Repasamos y valoramos (ej. Las faltas en un examen o el comportamiento efectuado, para corregir conductas).	





Autorregulación Conductual:

Ejemplos de registro para el entrenamiento en autocontrol:

Descripción de la conducta correcta que debe controlar	Situaciones en las que aparece	Selección del estímulo discriminatorio
PREMIO QUE ME VOY A DAR SI LA CONTROLO:		
	Ventajas que me supone realizar la conducta:	Desventajas que me supone realizar la conducta:
A corto plazo		
A Largo Plazo		
AUTOINSTRUCCION RESULTANTE:		

Autorregulación Conductual:



Errores frecuentes en sistemas de control conductual:

- Sistema centrado en eliminar conductas negativas en vez de en potenciar conductas positivas.
- Objetivos poco realista, no ajustado al momento actual.
- O bien, son demasiado poco exigentes.
- Nos olvidamos de reforzar el mantenimiento.
- Mantener el sistema es demasiado para el profesorado/ familia (demasiada complejidad).

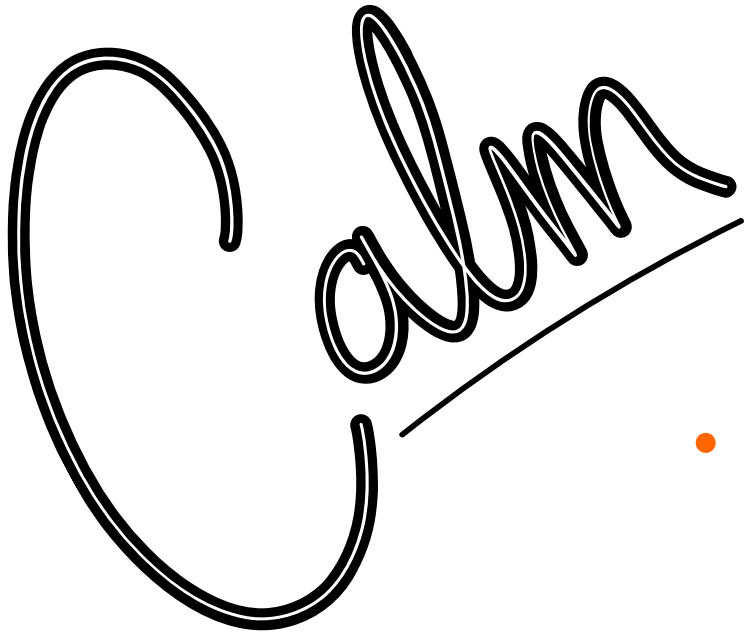


PAUTAS PARA COMBATIR LA HIPERACTIVIDAD E IMPULSIVIDAD

- 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.**



PAUTAS PARA COMBATIR LA HIPERACTIVIDAD E IMPULSIVIDAD

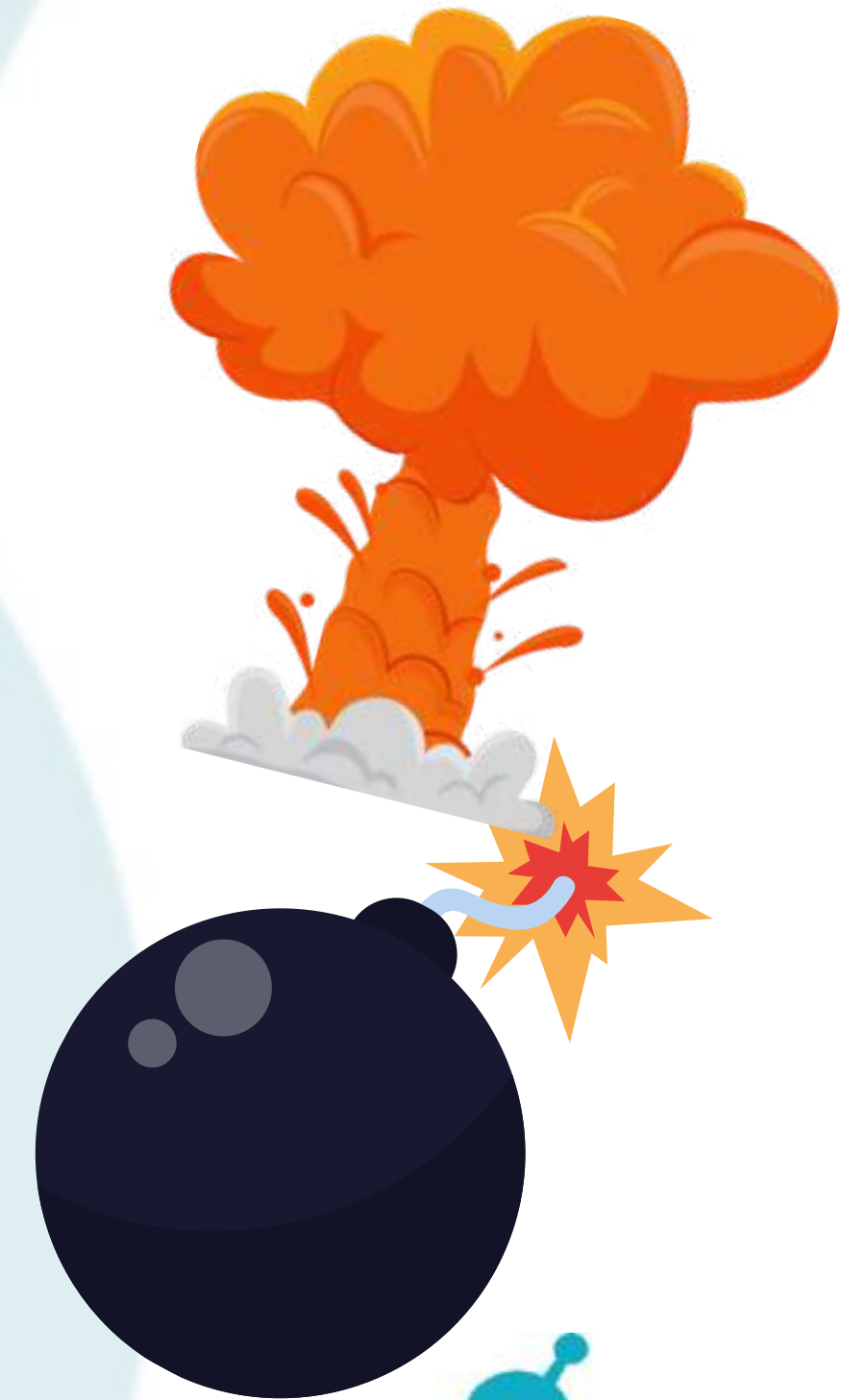


- También deberemos ser justos, coherentes y sistemáticos en nuestra gestión del aula: **sensibilidad ante la injusticia.**
- Si conseguimos controlar la conducta de quien desafía, hemos de guardar un **tiempo de prudencia.** Aún mantiene un **arousal** (nivel de alerta) **alto**, puede volver a saltar 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...



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.**
- **No tratar de razonar durante el episodio.**





Explosiones Emocionales:

Educación Secundaria:

El caso de Mateo..

Mateo, 16 años. 4º de la ESO. TDAH combinado+TND
Es muy impulsivo. Muy baja tolerancia a la frustración.
Inseguro y muy sensible a las críticas.
En clase de Matemáticas se ha equivocado en una respuesta y un compañero ha hecho un mueca de gracia. Mateo grita, el profesor que no sabe qué pasa reprende a Mateo.
Mateo explota y empieza a tirar sus cosas y la silla....



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 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.



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.

Pautas para gestionar un descontrol emocional

- **Nunca ceder ante un episodio de descontrol**, ya que el niño/a o adolescente 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. Debemos ser **un modelo a seguir** (aunque sea muy difícil en ocasiones).
- Decidle nuevamente **qué se espera que haga.**



Pautas para gestionar un descontrol emocional



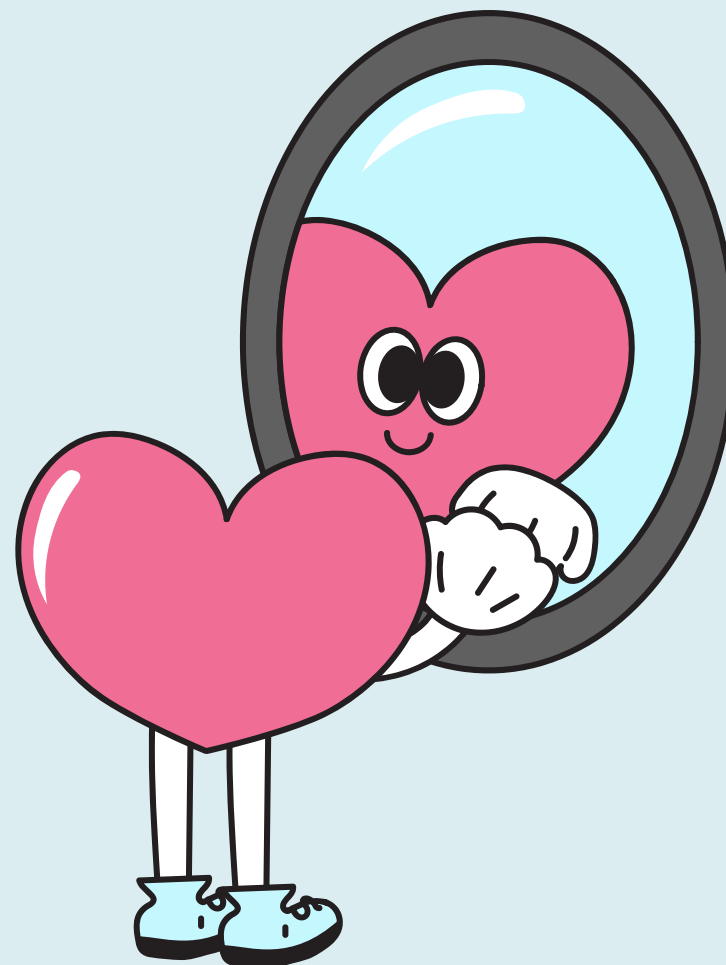
- Cuando se tranquilice, por mucho que haya gritado o tirado, hay que **reforzar la aparición de esta nueva conducta que será la alternativa.**
- Si durante estos episodios golpea o tira cosas, rompe mobiliario, objetos de valor, etc. se atenderán cuando el niño se calme, **nunca durante el descontrol.**
- **Primero va el refuerzo por haber conseguido calmarse y después se valorará la gravedad de los destrozos y las consecuencias que se derivarán de ello.**

Autoconcepto y Autoestima:

Definir y valorar las cualidades positivas de uno mismo, así como las que son susceptibles de mejorar, para conseguir una autoestima ajustada.

Imagen ajustada de uno mismo.

Sentirnos competentes y valiosos.



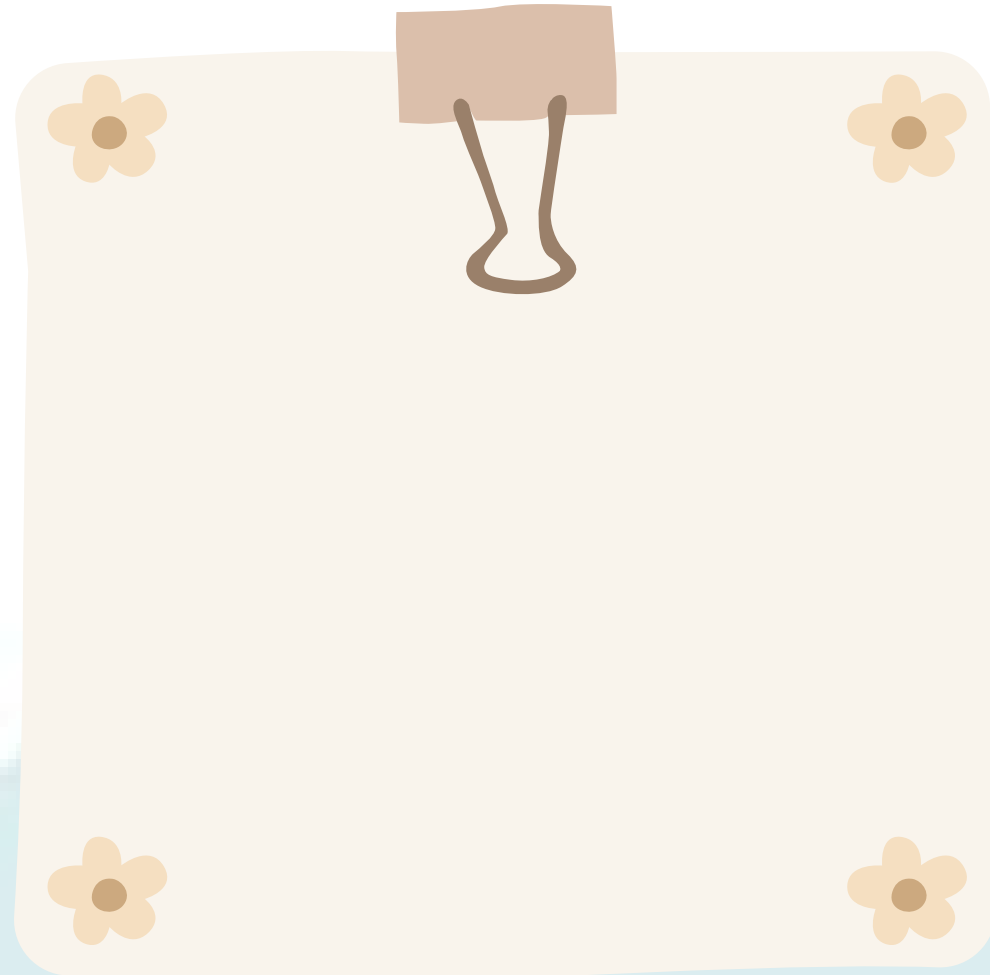
EL AUTOCONCEPTO EN EL TDAH

Los niños y adolescentes con TDAH suelen tener el autoconcepto y la autoestima muy deteriorados, porque lo construyen comparándose con sus compañeros y amigos (con nota una numérica mayor que ellos tras menor esfuerzo en el estudio, mayor popularidad...).

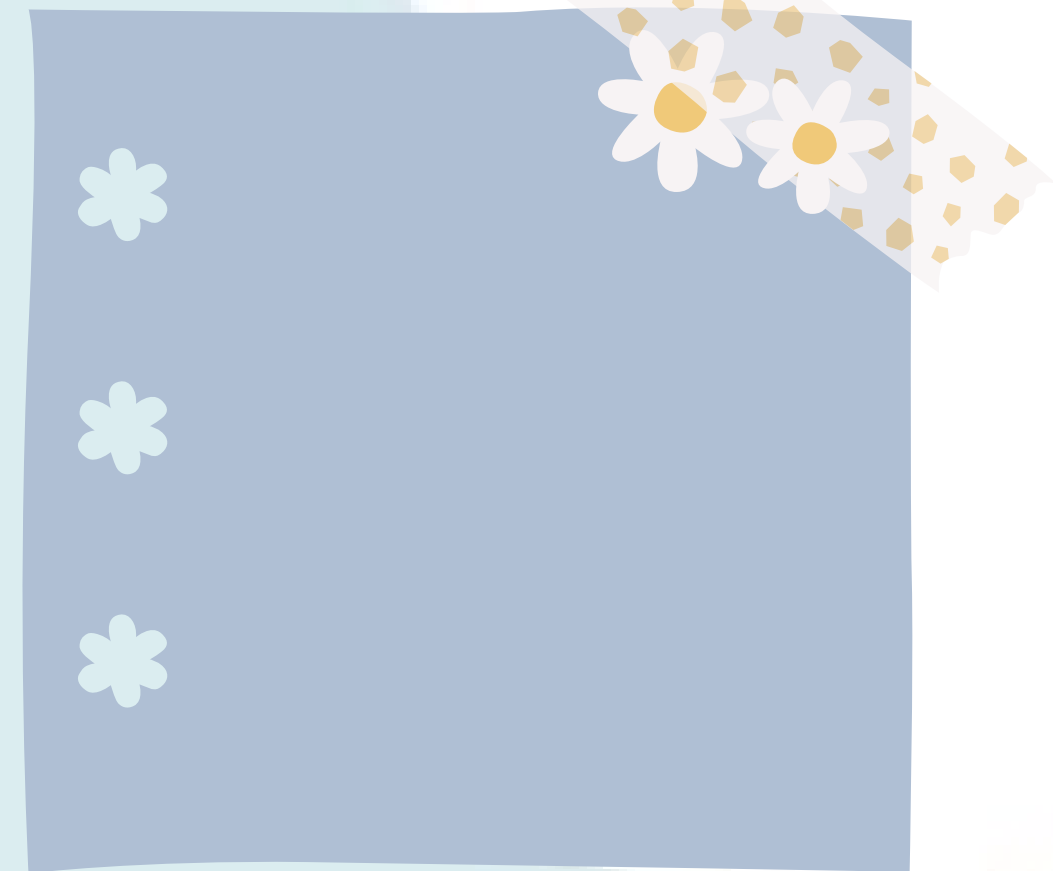
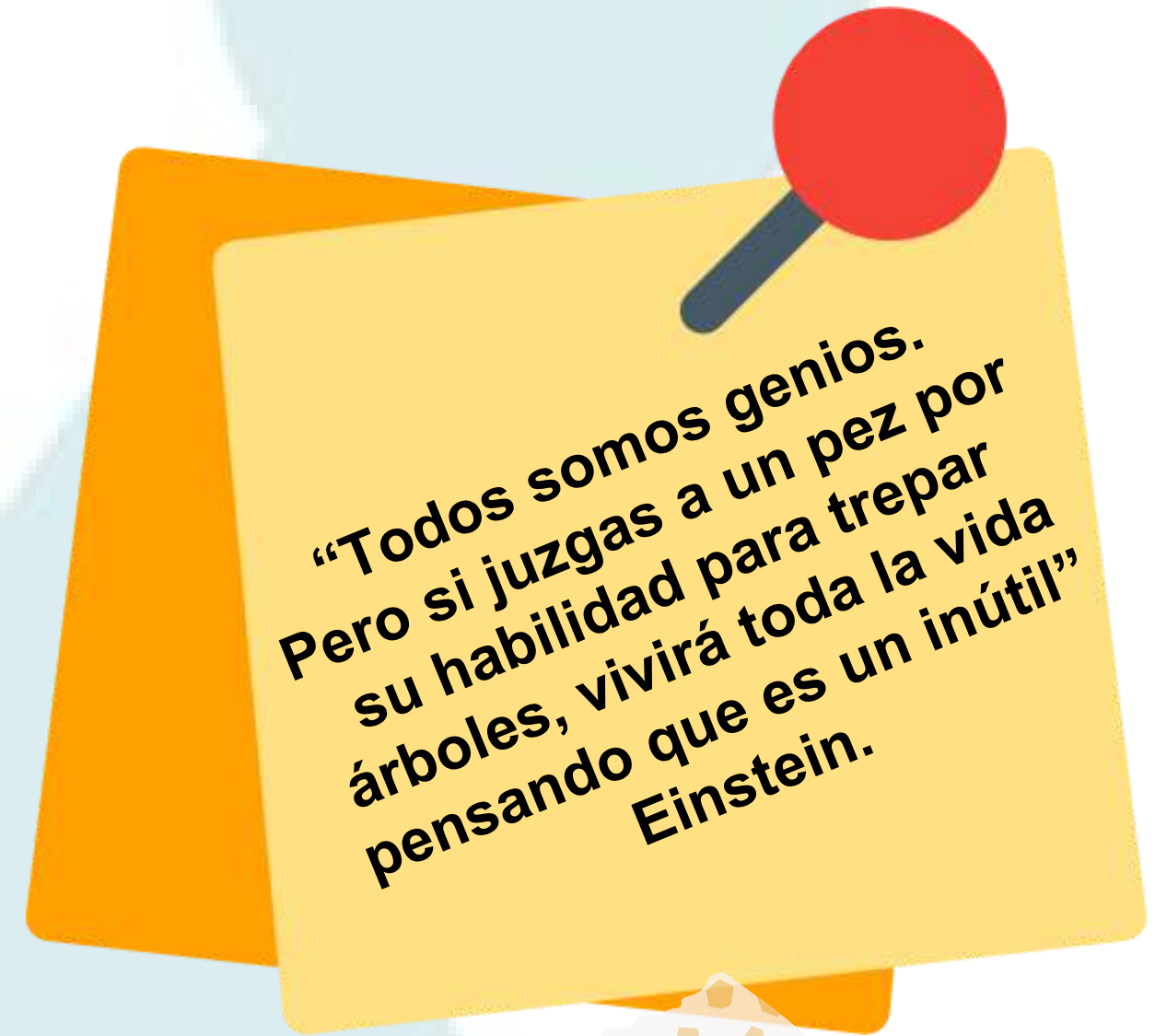
AUTOCONCEPTO: es la idea que formamos de nosotros mismos y determina el bienestar emocional. Resulta clave durante la construcción de la identidad durante la adolescencia. Un autoconcepto sano es un factor de protección contra las conductas adictivas, de sumisión y contra otros muchos trastornos mentales.

AUTOESTIMA: es la valoración numérica que hacemos de esa idea de nosotros mismos que vamos construyendo y reelaborando. Es dinámica y también va a determinar nuestro estado de ánimo y nuestro afrontamiento de los diferentes sucesos diarios.

EL JUEGO DE LAS ETIQUETAS



**“Hay una historia
detrás de cada
persona. Hay una razón
por la cual son como
son. Pensemos en ello
antes de juzgar a
nadie”**



EL AUTOCONCEPTO EN EL TDAH

Baja autoestima (etiquetaje negativo) y **pobre autoconcepto** (visión desvalorizada de uno mismo)

Empatía deficitaria: no ser capaz de entender el efecto que tiene su conducta en los demás.

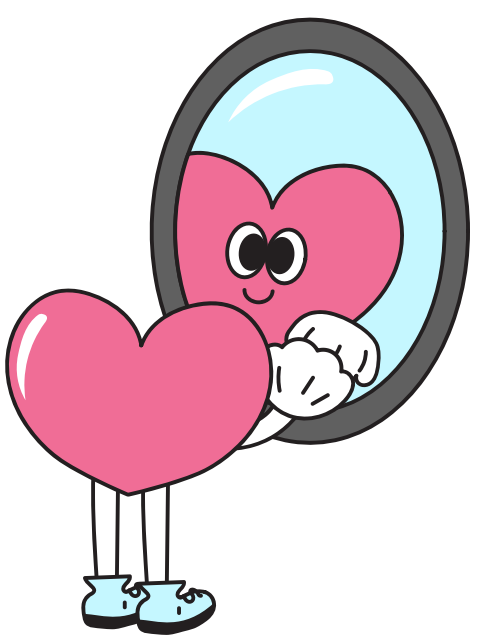
Descontrol y sensibilidad emocional, y autorregulación emocional deficiente (apatía vs. descontrol)

Conflictos familiares y escolares: sensación de estar “quemados”.

Trastornos ansiosos, depresivos y comportamiento disruptivo.

Frustración y falta de confianza





Autoconcepto y Autoestima:

María, 13 años, está en 1º de la ESO. Ha recibido el diagnóstico de TDAH recientemente. Se distrae, le cuesta concentrarse, bajo rendimiento académico.

Ha sufrido rechazo por sus compañeros en Primaria.

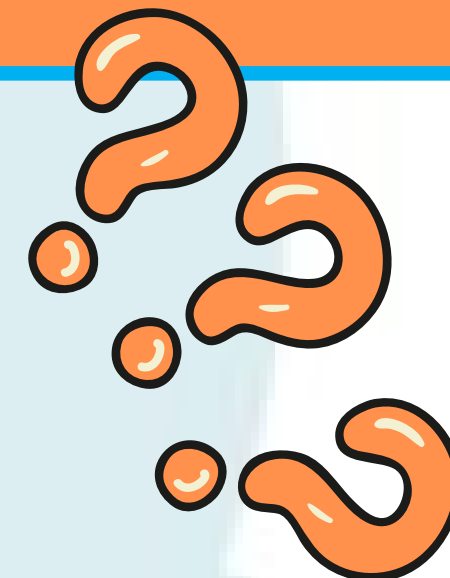
Es tímida, le cuesta tomar la iniciativa. Actitud pasiva, quiere agradar.

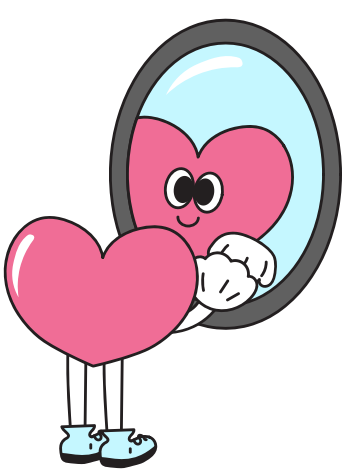
Ha hecho un grupo de amigas este curso, pero cree que con el diagnóstico van a pensar que es tonta o que no puede.

Tiene miedo a que se aparten y descubran otra vez que es rara.



¿Qué haríais?





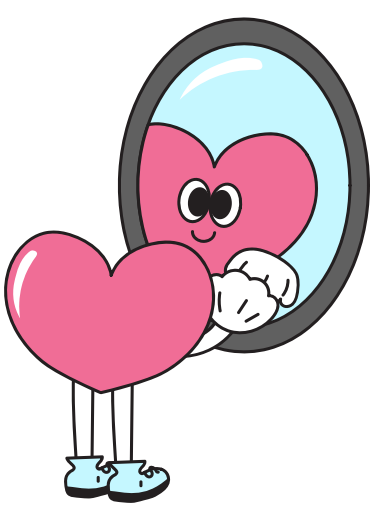
Autoconcepto y Autoestima:

Conocerse: mapa de sí misma, identificar fortalezas y retos.

Fomentar los logros y fortalezas individuales: diario de sus logros diarios, donde anote las pequeñas victorias y los progresos que logra, como completar una tarea o participar en clase.

Promover la autoaceptación y la autocompasión:
Puede practicar la autocompasión al tratarse a sí misma con amabilidad y comprensión cuando enfrenta dificultades. Puede repetirse afirmaciones positivas, como "Soy suficiente tal como soy"

Establecer metas alcanzables y celebrar sus avances, independientemente de los resultados finales. Elogiar pequeñas mejoras



Autoconcepto y Autoestima:

Autoconciencia de sí misma

¿CÓMO CREO QUE SOY?

SI NO SABES POR CÓMO EMPEZAR, NO TE PREOCUPES. ES LO MÁS NORMAL, PREGUNTA A TU TUTOR/A O EN CLASE.

EN CLASE

EN EL PASEO

HACIENDO LA TAREA

RECORDAR ALGUNOS EJEMPLOS, POR SI TE AYUDAN:

GENEROSO/A	INDEPENDIENTE	DISCIPLINADO/A
TRABAJADOR/A	CREATIVO/A	ORGANIZADO/A
PABLADOR/A	RESPONSABLE	PASO/A

Plumar

TCC: discusión de pensamientos negativos

Pensamientos negativos	Pensamientos realista
He derramado sobre mi compañera Sofía un vaso de Coca-Cola en una fiesta. Soy un gafe. Entregas todo lo que toca.	
No suspendo todas las asignaturas. Nunca conseguire aprobarlas. Los profesores me tienen miedo. Por más que haga no saldré del pozo.	

Collage de la Autoestima



DAFO PERSONAL

ANÁLISIS INTERNO	ANÁLISIS EXTERNO
DEBILIDADES	AMENAZAS
Carencias y limitaciones desfavorables propias.	Factores del entorno que nos afectan negativamente.
FORTALEZAS	OPORTUNIDADES
Características y habilidades favorables propias.	Factores del entorno que nos afectan positivamente.

Registro de objetivos y progresos en el instituto

AUTOEVALUACIÓN

Indica y explica:

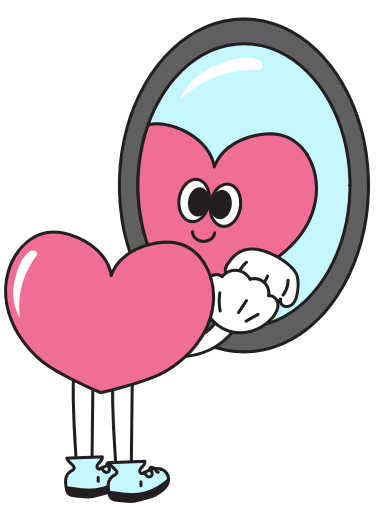
Marcando con una X desde correspondiente:

100% 75% 50% 25% 0%

Se ha aplicado en clase				
Se ha aplicado en casa				
Se han leído planes				
Se ha participado en el grupo y en la clase				
Se han realizado otras actividades				
El profesor/a me ha ayudado				
Se ha guardado todo el día				

Fecha de realización del informe: _____

Nombre del alumno/a: _____



Autoconcepto y Autoestima:

Autoafirmaciones positivas



ACEPTAR MIS IMPERFECCIONES

LISTA DE IMPERFECCIONES

- "Me cuesta mucho organizarme"

FRASE DE ACEPTACIÓN

- "Puedo ser desorganizado/a a veces, pero eso no significa que no tenga otras cualidades valiosas"



Diario DE GRATITUD

MI AFIRMACIÓN POSITIVA PARA HOY

HOY ESTOY AGRADECIDA/O POR

- _____
- _____
- _____

HOY ME SIENTO ORGULLOSA/O DE MI MISMA EN

HOY QUIERO - DE _____ Y - DE _____

HOY VOY A DESTINAR MI ENERGÍA A _____

MIS LOGROS Y APRENDIZAJES

Reflexiona sobre los logros que has ido alcanzando y los aprendizajes que has obtenido de los desafíos que te has ido encontrando por el camino.

Este logro _____ Este aprendizaje _____

Este aprendizaje me ha facilitado _____

Desafío Desafío

Logro

www.fundacioningada.net

DESAFIANDO LOS PENSAMIENTOS

¿Qué te está pasando?

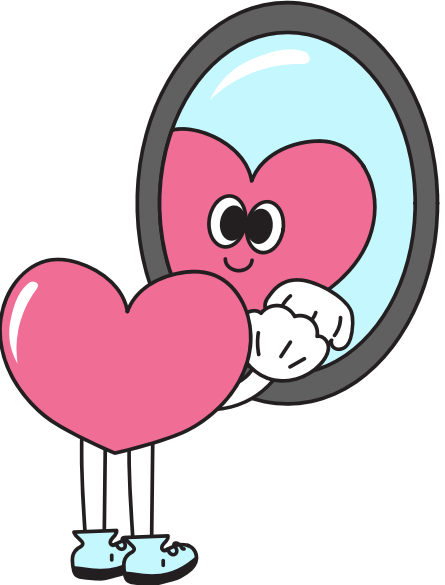
Fecha: _____ Lugar: _____ Persona: _____

MI PENSAMIENTO AUTOMÁTICO/NEGATIVO _____

Evidencias A FAVOR de mi pensamiento: _____

Evidencias en CONTRA de mi pensamiento: _____

¿Cómo puedo transformar mi pensamiento en uno MÁS REALISTA? _____



Autoconcepto y Autoestima:

Y vosotros/as...¿cómo os habláis a vosotros/as mismos/as? ¿os tratáis bien?

LET'S GO!

A

AMABLE

F

FUERTE

G

GENEROSA



HABILIDADES 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

La lectura ineficaz de las señales o de las situaciones sociales

El pobre autoconcepto

Las dificultades para respetar promesas o secretos

Las dificultades para respetar las normas y los límites



HABILIDADES SOCIALES:

Las dificultades para relacionarse suponen que:

Son invitados en menor medida a eventos sociales (cumplees, 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

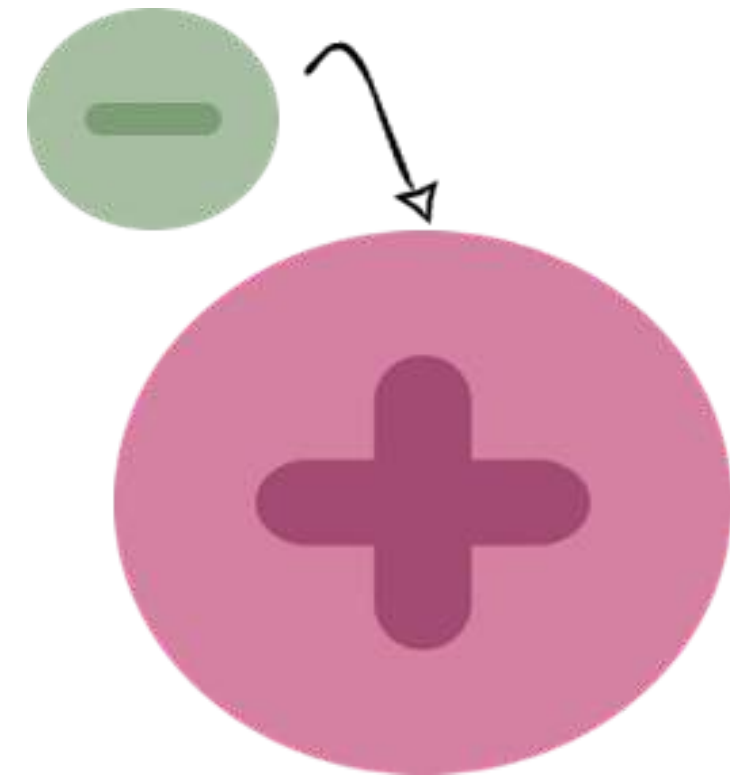


HABILIDADES SOCIALES:

Podemos trabajar bajo el **paradigma del CAMBIO DE SIGNO:**

Si el niño/a está acostumbrado a las reprimendas, al “no” y al castigo y le damos una responsabilidad o tarea que sea capaz de llevar adelante, de forma que se sienta fuerte y capaz, cambiaremos el signo negativo a positivo.

Podemos **permitirle mostrarse y “brillar”** en aquellas cosas que hace bien y no debemos perder la oportunidad de emplear la **atención positiva y de felicitarle** públicamente.





¿Programas de habilidades y competencias sociales?

- ⇒ Las investigaciones indican que deben entrenarse en **contexto natural**.
- ⇒ Deben dirigirse por tanto al alumnado en su conjunto, en el contexto del aula.
- ⇒ Importante el **reforzamiento** de las conductas apropiadas, en el momento que se producen.





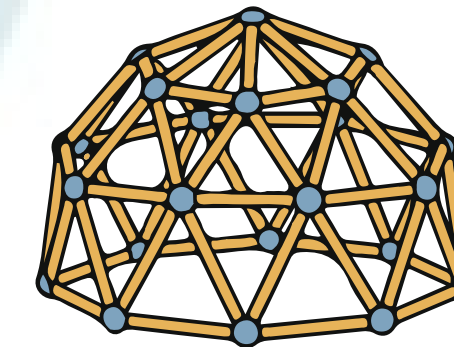
https://inclusive.tki.org.nz/guides/adhd-and-learning/support-social-interaction/?utm_

Support social interaction

Suggestion for implementing the strategy Support self-regulation and positive behaviour within the Guide to ADHD and learning

 Inclusive Education / Aug 15, 2018

Patios inclusivos



Un espacio de recreo diseñado para que todo el alumnado pueda participar, relacionarse y **sentirse parte del grupo**, independientemente de sus capacidades, intereses o necesidades.



Ejemplo zonas

- Zonas con juego libre guiado (casitas, bancos para conversar) que inviten a interacciones naturales y espontáneas.
- Espacios con materiales naturales (troncos, piedras, huerto) que favorecen el juego simbólico y colaborativo.
- Juegos cooperativos (patios con retos de equipo, no competitivos).
- Rincones tranquilos para quienes se sobreestiman fácilmente y necesitan pausas.



CEIP O Graxal: Transformando el Patio Escolar con el Proyecto 'Patios en Xogo'

Profesores, padres y alumnado del CEIP O Graxal impulsan un proyecto para transformar el patio escolar en un espacio más verde e inclusivo

— Cadena SER / Mar 19, 2025



Ejemplo:

<https://ceice.gva.es/documents/161862976/356055656/PATIOS+INCLUSIVOS+una+herramienta+de+la+educacio%CC%81n+inclusiva+CERMI+CV.pdf/8788809d-eb88-dd58-497b-86c6f18a887a?t=1648035731225>



Los patios inclusivos como herramienta docente | Blog UE

Los patios inclusivos promueven las relaciones positivas, la empatía y la resolución de conflictos para que ningún alumno se sienta excluido o aislado.

 Universidad Europea / Nov 12, 2025



¿Cómo diseñar un proyecto de patios inclusivos?

Coordinación docentes, familias y alumando



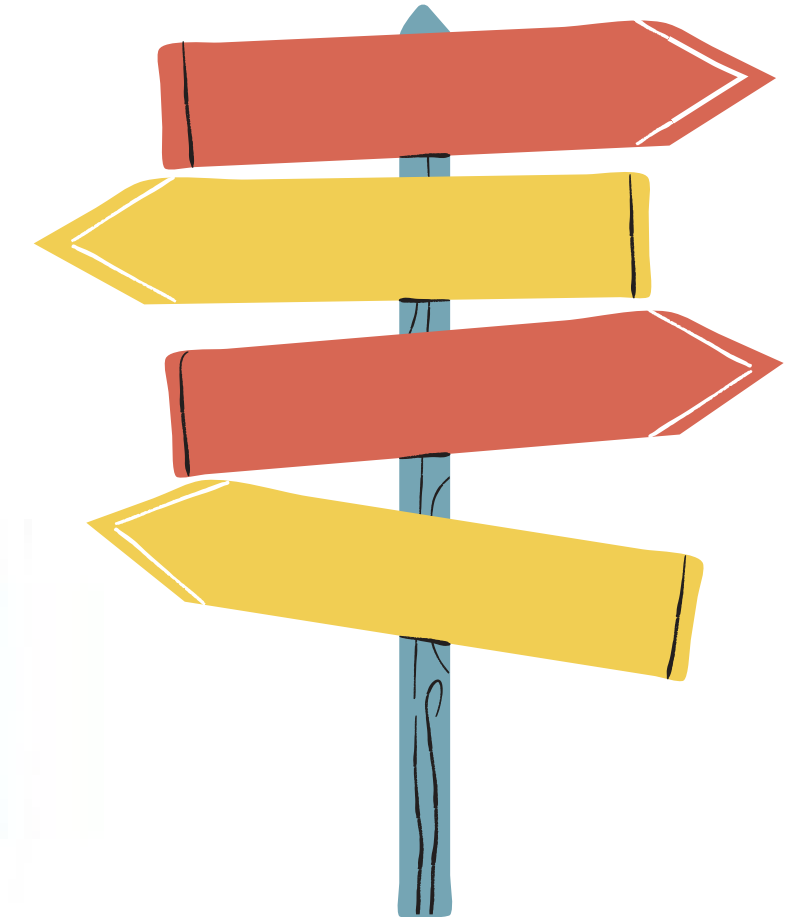
1. **Diagnóstico** del espacio y necesidades
2. Formación equipo docente: **metodología** inclusiva
3. Implementación **progresiva**: cambios por fases para favorecer la adaptación gradual
4. Evaluación y **mejora** continua



HABILIDADES SOCIALES:

Educación Primaria:

1. **Dedicarle un tiempo** en la rutina diaria a aprender sobre ellas, por ejemplo debatiendo sobre situaciones reales o imaginarias.
2. **Ayudarle a entender las señales del entorno:** expresiones faciales y gestos, señales de peligro, alternativas de respuesta adecuadas.
3. El **aula como modelo** con compromiso a la norma y empleando al profesor como guía/ejemplo a seguir.





HABILIDADES SOCIALES:

Educación Primaria:

Volvamos al caso de Luis...

Luis, 9 años, está en 4º de Primaria.

quiere ser siempre el primero, se frustra con facilidad, es cariñoso y empático, pero a veces los compañeros dicen que es muy bruto jugando o se enfada mucho.

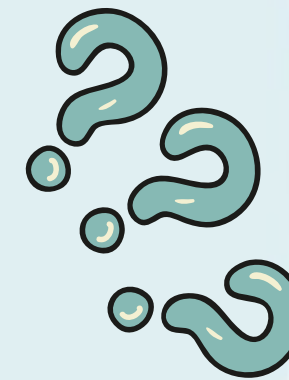
Interrumpe y no deja hablar a sus compañeros.

Quiere cambiar las normas del juego si cree que no va a ganar.

No tolera las injusticias y eso lo lleva a “meterse en líos” por defender a sus amigos.



¿Qué haríais?





HABILIDADES SOCIALES:

Educación Primaria:

Trabajar el respeto de los turnos mediante juegos

Modelado de comportamiento apropiado

Reforzar y elogiar cuando espera su turno.

Entrenamiento en habilidades de juego cooperativo

Entrenamiento en escucha activa.

Sesiones de juego dirigidas.

Enseñar habilidades de negociación.

Fomentar la empatía: ¿Cómo crees que se siente cuando...?



HABILIDADES SOCIALES:

Educación Primaria:

Círculos de confianza, hacer peticiones, iniciar tarjetas de situaciones, role-playing, conversaciones...

ESPACIO CERCANO

Este es el espacio donde dejamos entrar a mamá, papá o nuestros hermanos. Ellos pueden estar cerca porque confiamos mucho en ellos.
DISTANCIA: MENOS DE UN BRAZO

ESPACIO DE LOS AMIGOS

Este es el espacio donde dejamos entrar a nuestros mejores amigos. Podemos hablar, jugar y estar cerca, pero no tan pegados como con la familia.
DISTANCIA: UN BRAZO

ESPACIO DE CONOCIDOS

Este espacio es para personas que conocemos un poco, como maestros o vecinos. Hablamos con ellos, pero no nos acercamos demasiado.
DISTANCIA: DOS BRAZOS

ESPACIO DESCONOCIDOS

Con personas que no conocemos, debemos mantenernos lejos. Si alguien invade tu espacio, puedes decir 'no, gracias' o buscar ayuda.
DISTANCIA: 4 BRAZOS O MÁS

¿CONFÍO O NO CONFÍO? Un amigo que siempre cumple lo que promete.	¿CONFÍO O NO CONFÍO? Un adulto conocido te pide que guardes un secreto y te dice que no debes contárselo a nadie, ni siquiera a tus padres.
¿CONFÍO O NO CONFÍO? Un desconocido que te pide tu dirección en un videojuego en línea.	¿CONFÍO O NO CONFÍO? Alguien que respeta que le digas que NO a algo que no quieres hacer.
¿CONFÍO O NO CONFÍO? Un profe que siempre te explica cuando tienes dudas.	¿CONFÍO O NO CONFÍO? Inventa una situación y dibuja lo que harías.

TARJETAS DESAFÍO

ESPACIO PERSONAL

Estás en una fiesta de cumpleaños y un amigo quiere darte un abrazo. ¿Cómo decides si está bien aceptar el abrazo o prefieres una forma diferente de saludar?

Un desconocido se sienta demasiado cerca de ti en el autobús. ¿Qué haces para sentirte seguro sin ser grosero?

Un amigo quiere jugar un juego de manos contigo. Si no te sientes cómodo, ¿cómo puedes decir 'no' amablemente? ¿Qué otra cosa podrías sugerir para jugar?

Un nuevo compañero de clase se acerca para hablar contigo. Parece que está demasiado cerca para ti. ¿Cómo podrías pedirle que se aleje un poco sin hacer que se sienta mal?

Mientras juegas en el patio, alguien te empuja sin querer. ¿Qué haces para recordarle a la otra persona sobre el espacio personal de manera amable?

Estás jugando en el parque y un niño que no conoces se acerca mucho mientras juegas con tu pelota. ¿Cómo puedes manejar la situación para sentirte cómodo y ser amable?

Estás en la fila del supermercado y alguien detrás de ti se acerca mucho. ¿Qué podrías hacer para sentirte más cómodo?

HACER AMIGOS

INICIA UNA CONVERSACIÓN

Durante el recreo o en casa, busca a un compañero o familiar y dile algo como: "Hola, ¿te gusta (juego en común, como deportes, videojuegos, etc.)?"

CUMPLIDO SINCERO

Hoy, observa algo positivo en alguien (como un compañero de clase o hermano) y dile: "¡Qué bonito te quedó tu dibujo!" o "¡Eres muy bueno jugando fútbol!"

COMPARTIR

Comparte uno de tus juegos con alguien y dile: "¿Quieres usar esta correa?" o "¿Te gustaría que jugáramos juntos?"

ÚNETE A UN GRUPO

Si ves a un grupo jugando algo que te interesa, acércate y di: "¿Puedo jugar con ustedes?" o "¿Cómo se juega?"

ESCUCHA ACTIVA

Hoy, en una conversación, escúchale a la otra persona sin interrumpir. Después, hazle una pregunta sobre lo que dijo, como: "¿Y luego qué pasó?" o "¿Le gustó hacer eso?"

INVITA A JUGAR

Movimiento de personas con el fin de reunirse con familiares que viven en diferentes países.

DESACUERDOS

Si no estás de acuerdo con algo que dice o hace un amigo, dile: "Entiendo lo que quieres, pero yo prefiero (tu opinión). ¿Qué te parece si lo hacemos de otra manera?"



HABILIDADES SOCIALES:

Educación Secundaria::



- Incidir en la realización de **trabajos en grupo y de carácter cooperativo**, donde el niño o niña con TDAH pueda desenvolver algunos de sus puntos fuertes.
- Realizar **proyectos** que impliquen al centro y en los que se puedan desenvolver más actividades que las académicas: grupos de teatro, meditación, investigación, proyectos multidisciplinarios, etc.



Ej.: **Cinesón**, IES Antón Alonso Ríos
<https://www.youtube.com/watch?v=Yelrsq1BanU>



HABILIDADES SOCIALES:

Educación Secundaria:



- Fomentar el **pensamiento crítico**, para resistir a la presión grupal hacia comportamientos de riesgo, junto con la asertividad.



¿Cómo lo hacemos?

1. Entrenando a nuestros/as estudiantes e hijos en la pregunta, no tanto en la respuesta.
2. Planteando debates en el aula, en casa y moderándolos adecuadamente.
3. Para eso nuestros/as estudiantes e hijos deben disponer de toda la información posible y debéis de preocuparos de que disponga de ella.
4. Se trata de que construyan un criterio propio; no copien el de su grupo de iguales o sus progenitores.



HABILIDADES SOCIALES:

Educación Secundaria: Pensamiento Crítico concretado en Dilemas Morales

- Stranger Pigs, Salvados:

<https://www.dailymotion.com/video/x6eispw>

¿Esto es información o intoxicación?

- Expulsión en la UVigo por copiar en un examen:

<https://www.farodevigo.es/multimedia/videos/gran-vigo/2018-10-23-155458-justo-expulsar-universitario-copiar-examen.html>

¿Aplicación legítima del reglamento o desproporción de la norma?



Influencia social: El ascensor

<https://www.youtube.com/watch?v=aaAqNXsW9A4>

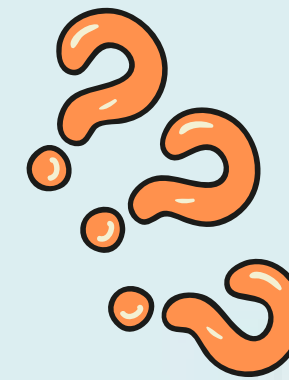


HABILIDADES SOCIALES:

María, 13 años, está en 1º de la ESO. Ha recibido el diagnóstico de TDAH recientemente.
Ha sufrido rechazo por sus compañeros en Primaria.
Es muy ingénua e inocente.
Es tímida, le cuesta tomar la iniciativa. Actitud pasiva, quiere agradar.
No es capaz de decir que no, ni expresar sus propias necesidades.
Eso la hace blanco de situaciones abusivas.



¿Qué haríais?





HABILIDADES SOCIALES:

Educación Secundaria:

**Estilos de comunicación:
fomentar asertividad**

**Identificar y expresar
necesidade. Roleplaying**

**Conocer los derechos
asertivos y aplicarlos**

**Identificación de situaciones
abusivas**

**Aprender a poner límites a
partir de situaciones**

Pedir ayuda.

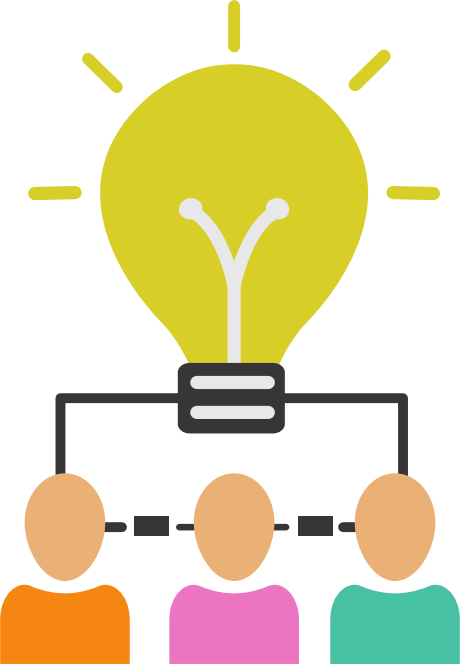
**Modelado de
comunicación asertiva**

**Estrategia: sandwich, disco
rayado, demora asertiva...**

HABILIDADES SOCIALES:



- 1. Organizar sesiones de role-playing** donde María practique situaciones sociales desafiantes, como decir que no, expresar sus necesidades o resolver conflictos. Esto le ayudará a desarrollar confianza y habilidades para enfrentar situaciones similares en la vida real.
- 2. Modelar comportamientos asertivos y habilidades sociales efectivas** durante las interacciones con María y sus compañeros. Enseñarcómo establecer límites, expresar opiniones y resolver conflictos de manera respetuosa y constructiva.
- 3. Feedback constructivo:** Proporcionar retroalimentación constructiva y específica a María después de cada interacción social. Elogia y refuerza los comportamientos asertivos que exhibe y sugiere formas de mejorar cuando sea necesario.
- 4. Enseñanza de habilidades sociales básicas:** Enseñar a María habilidades sociales básicas, como escuchar activamente, mantener contacto visual, usar un tono de voz apropiado y leer las señales sociales de los demás. Esto le ayudará a mejorar su capacidad para interactuar con éxito en diversas situaciones sociales.

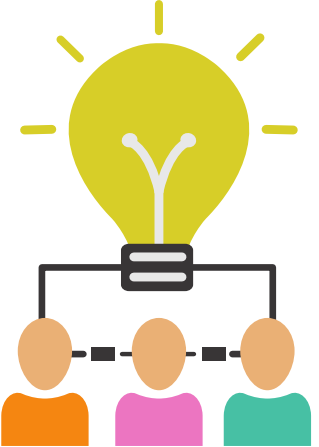


Resolución de Problemas:

Identificar situaciones de conflicto y problemas para afrontarlos de forma positiva, aportando soluciones a los mismos.

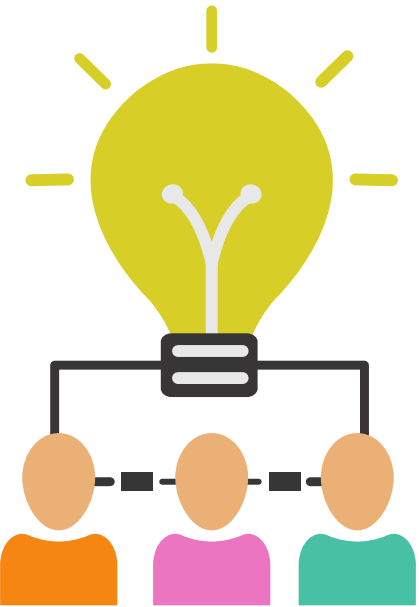
**Los problemas y conflictos como parte de la vida.
Estrategias para la resolución de conflictos.**





Resolución de Problemas: Identificar problemas y cómo reacciono según su importancia. Adecuar reacciones





Resolución de Problemas:

1

Definir el problema en términos conductuales y de forma concreta

2

Brainstorming: piensa en todas las alternativas sin juzgar.

3

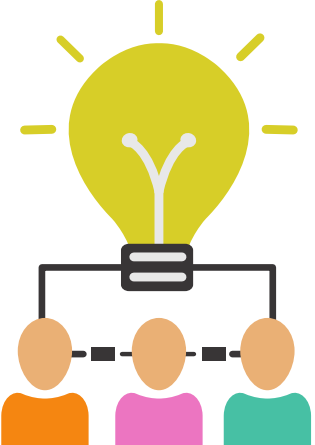
Evalúa los puntos a favor y en contra de cada alternativa.

4

Elegir la mejor opción (tener en cuenta en cómo afecta a los demás)

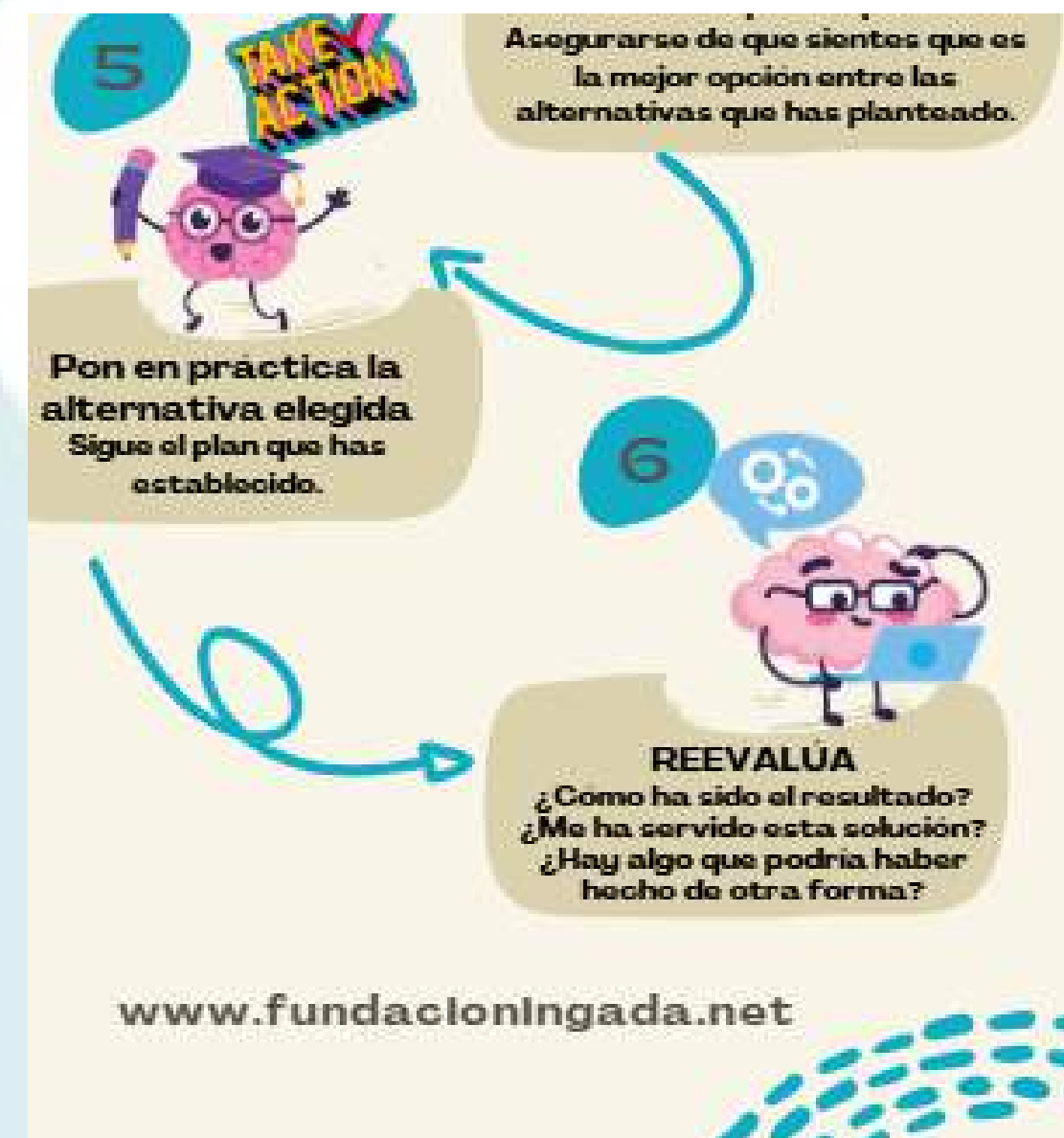
5

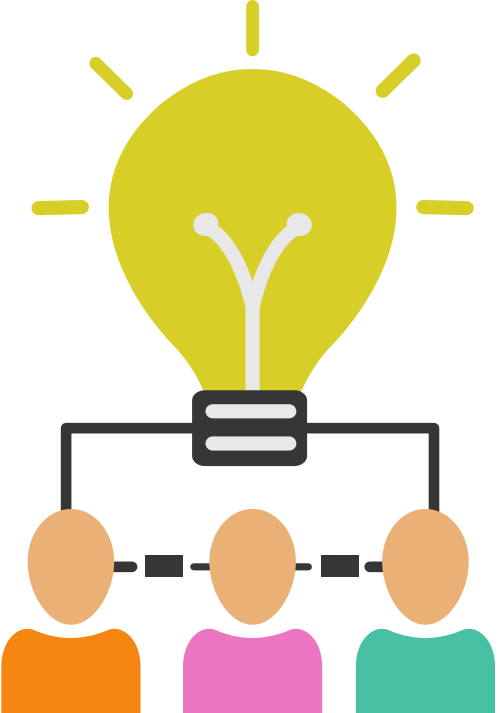
Evaluar si ha funcionado y si no volver al paso 1.



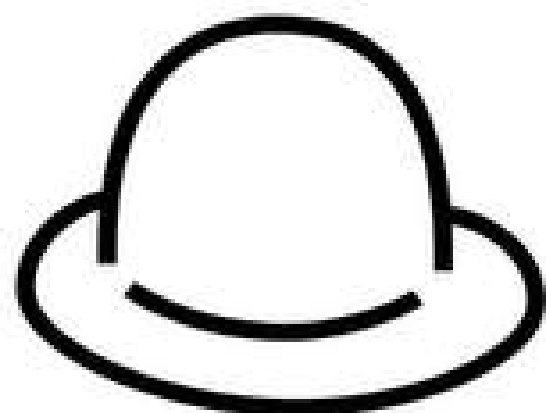
Resolución de Problemas:

PASOS PARA TOMAR DECISIONES

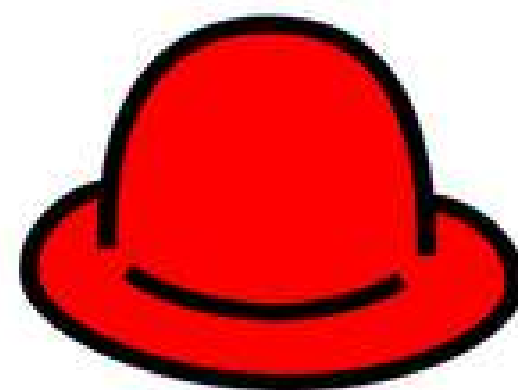




Resolución de Problemas: Los 6 sombreros de Pensar



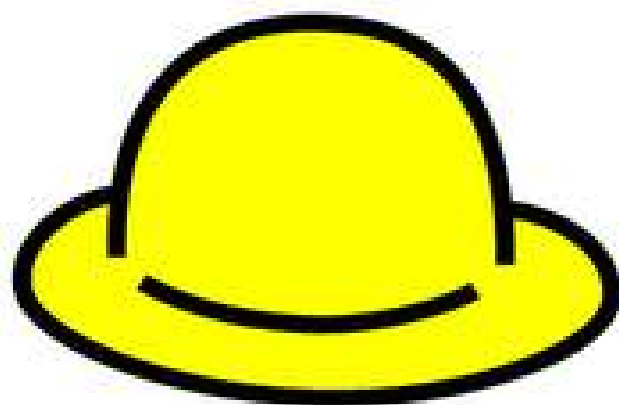
Perspectiva objetiva
Información y hechos



Intuición
Emoción y sentimientos



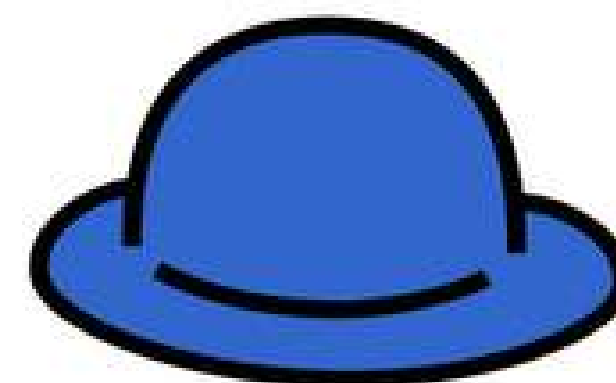
Voz del juicio
Análisis crítico



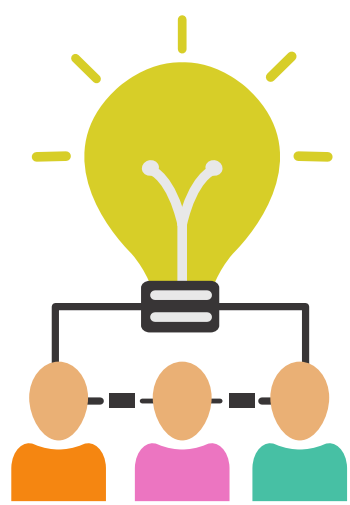
Lógica positiva
Beneficios y ventajas



Creatividad
Alternativas y propuestas



Visión global
Director de orquesta



Resolución de Problemas:

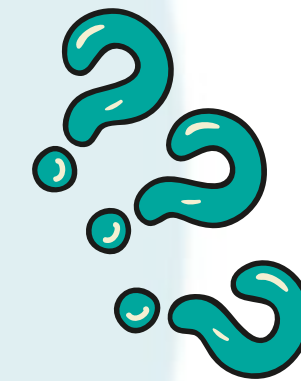
Educación Secundaria:

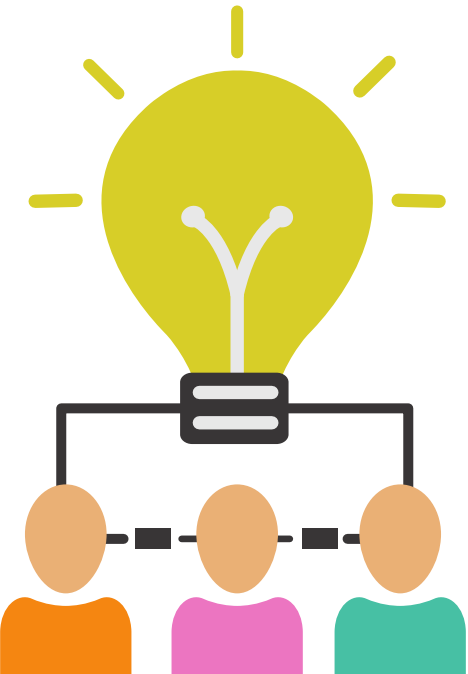
El caso de Mateo..

Mateo, 16 años. 4º de la ESO. TDAH combinado+TND
Es muy impulsivo. Muy baja tolerancia a la frustración.
Inseguro y muy sensible a las críticas.
Suele explotar ante comentarios o gestos que interpreta como críticas.
Durante una clase de debate en la escuela, Mateo se siente frustrado y molesto cuando sus compañeros hacen comentarios críticos sobre una idea que él propuso para un proyecto grupal.



¿Qué haríais?





Resolución de Problemas:

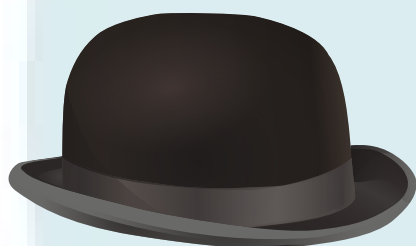
Aplicación de los 6 sombreros de pensar:



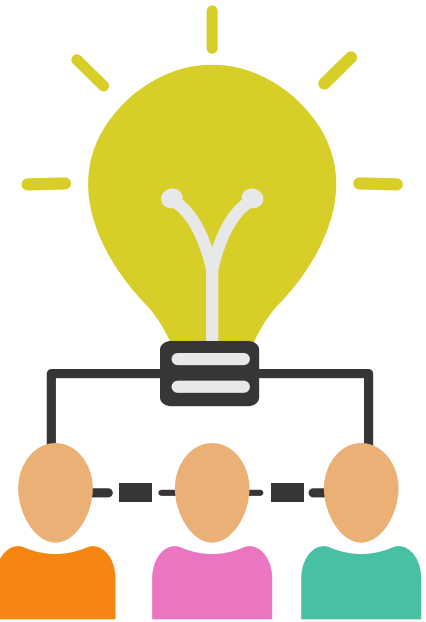
Sombrero Blanco (Hechos): "Vamos a analizar lo que sucedió sin prejuicios. Mis compañeros expresaron opiniones diferentes sobre mi idea y algunos señalaron aspectos que podrían mejorarse."



Sombrero Rojo (Emociones): "Me siento realmente frustrado y molesto. Puse mucho esfuerzo en esa idea y me duele que la critiquen de esa manera."



Sombrero Negro (Juicio): "Entiendo que reaccionar violentamente no es la mejor forma de manejar la situación. Debo reconocer que esa parte de mí es perjudicial y necesito encontrar una manera más saludable de lidiar con mi frustración."

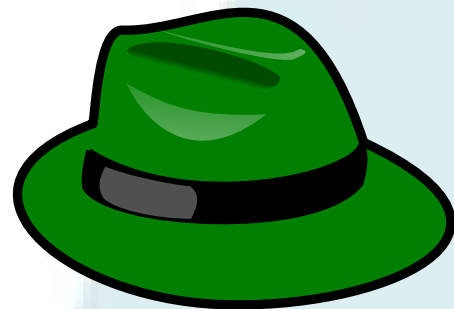


Resolución de Problemas:

Aplicación de los 6 sombreros de pensar:



Sombrero Amarillo (Positivo): "Aunque me sienta mal, puedo ver que los comentarios críticos podrían ser útiles. Tal vez haya aspectos de mi idea que no había considerado y esta es una oportunidad para mejorarla."



Sombrero Verde (Creatividad): "Quizás pueda reunirme con mis compañeros para discutir sus preocupaciones y trabajar juntos en una solución que nos beneficie a todos. También podría pensar en otras formas de manejar mi frustración en el futuro, como tomarme un momento para respirar profundamente antes de reaccionar."



Sombrero Azul (Control): "Ahora que he reflexionado sobre la situación, creo que debería disculparme con mis compañeros por mi reacción inicial y explicarles que estoy abierto a sus comentarios. También debería planificar cómo puedo manejar mejor mis emociones en el futuro para evitar que esto vuelva a suceder."

CONCLUSIONES

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

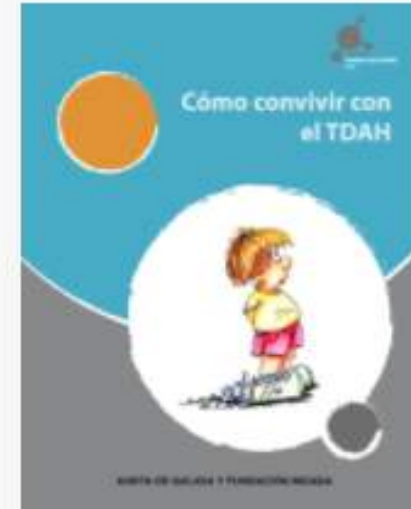
Los que más sufren en los episodios de descontrol son los niños y niñas, y los/las adolescentes.

Los malos comportamientos no son ataques personales.

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.

Recursos en formato guía (FUNDACIÓN INGADA)



Recursos audiovisuales (FUNDACIÓN INGADA)

GRUPOS DE AYUDA MUTUA



COMO FORTALECER LA AUTOESTIMA DE LOS MENORES



BENEFICIOS DE LA PRÁCTICA DEL MINDFULNESS



EDUCACIÓN Y APRENDIZAJE EN TIEMPOS DE PANDEMIA



CÓMO FOMENTAR LA AUTONOMÍA DE NUESTROS HIJ@S



TDAH EN LA ETAPA ESCOLAR. ¿QUÉ DEBEMOS SABER?



RESILIENCIA Y TDAH EN TIEMPO DE COVID-19



PROCRASTINACIÓN Y TDAH



MINDFULNESS







ACADEMIA DE INVENTORES



<https://formacionfundacioningada.net/videoteca>

¡MUCHAS GRACIAS!

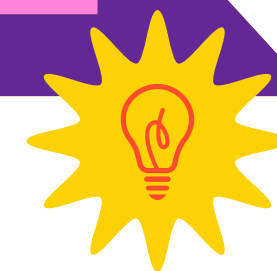
-  722 521 381
-  info@fundacioningada.net
-  www.fundacioningada.net
-  [@fundacioningada](https://www.instagram.com/fundacioningada)

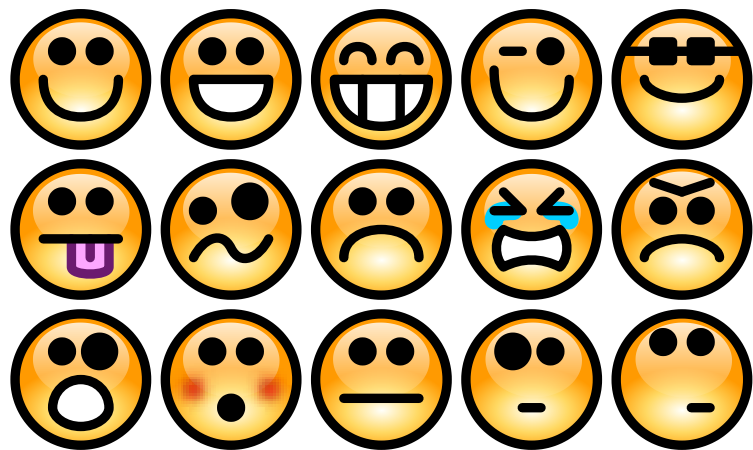


ANEXOS

LEARN

MORE





EDUCACIÓN EMOCIONAL

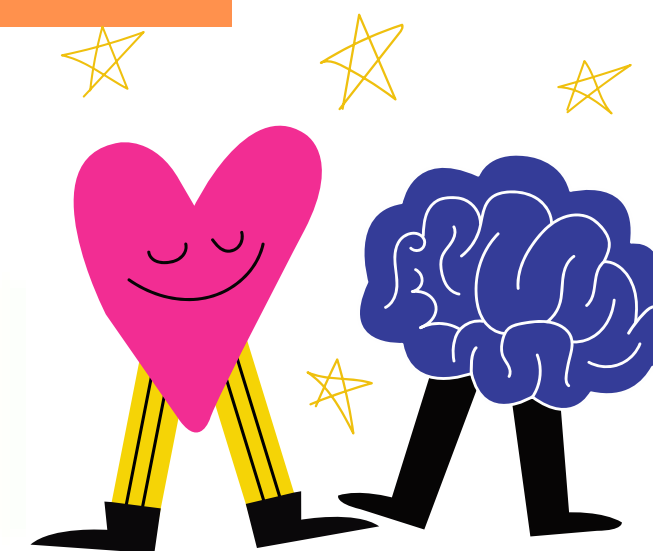
“Los buenos maestros educan la inteligencia lógica, mientras que los maestros fascinantes educan la emoción.”

Cury (2007).



“La Inteligencia Emocional es la capacidad de reconocer sentimiento s propios y ajenos y saber gestionarlos”

Daniel Goleman.

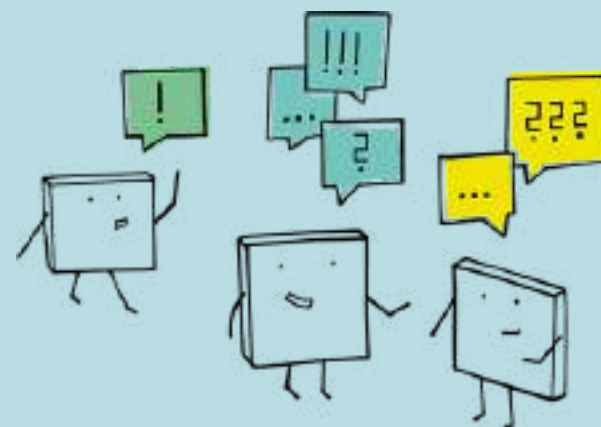


APOYO A LA FIJACIÓN DE PAUTAS Y NORMAS

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 hijo con TDAH, esta práctica se convierte en un grave error, lo mismo que las comparaciones entre ellos.



NORMAS Y LÍMITES

- Portarse bien.
- Hablar bien, ser educado.
- No dejar cosas tiradas.
- Ser agradecido.
- Ayudar.
- Ser responsable.
- Estudiar todos los días.
- ...

- **¿ESTAS NORMAS SON CORRECTAS?**



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

AUMENTAR SU CAPACIDAD DE REFLEXIÓN: Algunas ideas

- 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 queremos mejorar: **concretamos**.
- **¡ATENCIÓN!** sustituir el verbo **SER** por el verbo **ESTAR**. No es lo mismo decir “soy despistado” que “estoy despistado”.



Manejo Conductual



Explosiones Emocionales:

Crisis = Oportunidad para estimular el desarrollo personal

A	Apartar al menor del contexto conflictivo	Objetivo: Evitar la escalada del conflicto Si no es posible apartar al menor, se invitará al resto de menores a desplazarse a otra estancia *Estrategias reactivas si es necesario
E	Explorar el punto de vista del menor	Objetivo: Conocer cómo lo ha vivido el menor, sin buscar culpables ni causas Cuando se produce el enfriamiento emocional
S	Situar al menor ante nuestra perspectiva.	Objetivo: Que el menor conozca otros puntos de vista de lo ocurrido, sin necesidad de considerar uno más correcto que otro
C	Conectar la conducta del menor con sentimientos y otros eventos	Objetivos: Que vaya conociendo patrones propios de su conducta y tome conciencia de su capacidad para gestionar las emociones adecuadamente (autoconocimiento)
A	Alternativas	Entrenamiento en habilidades de solución de problemas
P	Plan para el futuro	Objetivo: Buscar el compromiso con el menor para actuar de manera más adaptativa en próximas ocasiones
E	Enrolar al menor de vuelta a la rutina	El menor vuelve al grupo y se observa también la conducta del resto de integrantes

Intervención en crisis



Explosiones Emocionales:

A	Apartar al menor del contexto conflictivo	Objetivo: Evitar la escalada del conflicto Si no es posible apartar al menor, y hay otros (ej. compañero de mesa), se le invita a dejar la estancia *Estrategias reactivas si es necesario Explorar
----------	--------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

ESTRATEGIAS REACTIVAS = inmediatas a la conducta, rápidas y seguras

Los adultos en el aula intervienen de inmediato para asegurar la seguridad de Mateo y de los demás estudiantes. Se aseguran de que nadie resulte herido y de que el entorno sea seguro.

Explosiones Emocionales:

Escucha activa: qué intenta transmitir

Refocalización atencional

Retroalimentación (recordar consecuencias positivas si emplea estrategias para calmarse que se han entrenado)

Entrenar conductas alternativas


Control por proximidad física

Control mediante instrucciones (consensuado!)

Cambio de estímulo

Restricción física de movimientos

Explosiones Emocionales:

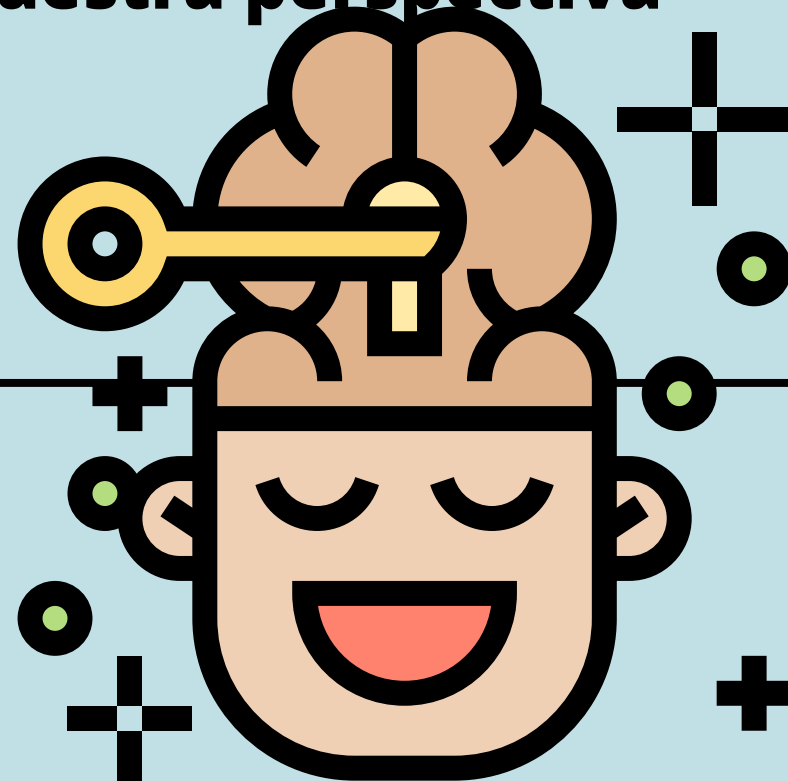
<p>E</p> 	<p>Explorar el punto de vista del menor</p>	<p>Objetivo: Conocer cómo lo ha vivido el menor, sin buscar culpables ni causas</p> <p>Cuando se produce el enfriamiento emocional</p>
----------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

El maestro evalúa rápidamente la situación, observando el comportamiento de Mateo, identificando los desencadenantes del estallido emocional y determinando si hay factores externos que puedan estar contribuyendo al incidente.

Explosiones Emocionales:

S

**Situar al menor ante
nuestra perspectiva**

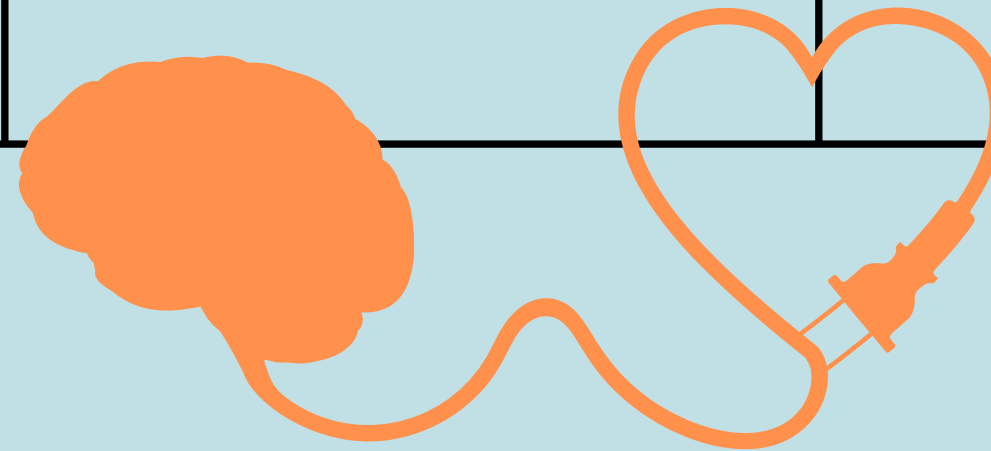


**Objetivo: Que el menor conozca otros
puntos de vista de lo ocurrido, sin
necesidad de considerar uno más
correcto que otro**

Acercarse a Mateo en un tono calmado y tranquilo, tratando de tranquilizarlo y ayudarlo a recuperar el control de sus emociones. Se puede usar un lenguaje tranquilizador y empático para comunicarse con él.

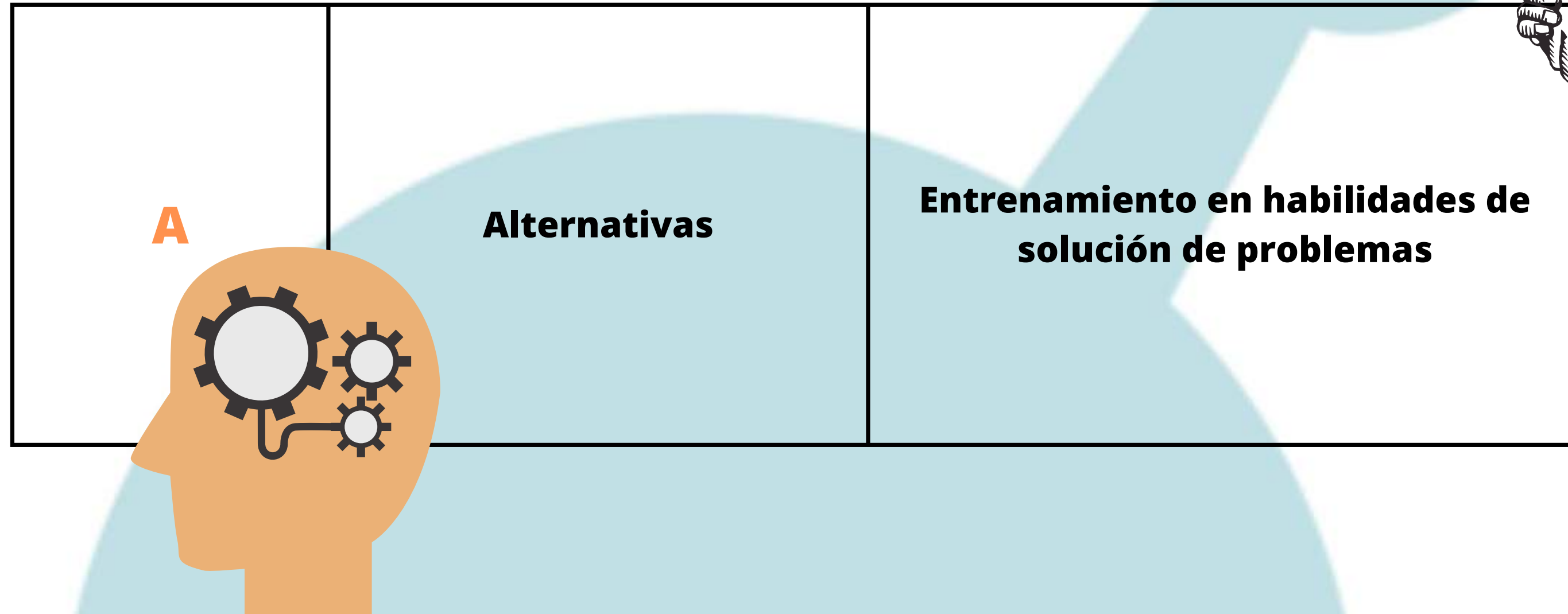
Explosiones Emocionales:

C	Conectar la conducta del menor consentimientos y otros eventos	Objetivos: Que vaya conociendo patrones propios de su conducta y tome conciencia de su capacidad para gestionar las emociones adecuadamente (autoconocimiento)
----------	-----------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



Conectar emocionalmente con Mateo, mostrando empatía hacia su situación y reconociendo sus sentimientos de frustración y enojo. Se puede decir algo como: "Entiendo que te sientas molesto, pero estamos aquí para ayudarte a manejar esta situación".

Explosiones Emocionales:

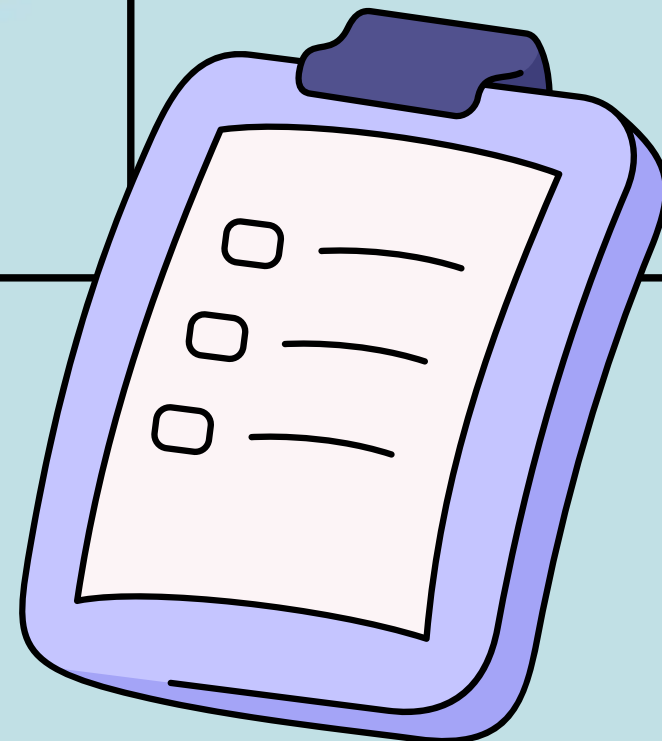


Después de que Mateo se haya calmado, revisar juntos lo sucedido. Se pueden identificar las causas del estallido emocional, discutir estrategias para manejar situaciones similares en el futuro y trabajar en la resolución de conflictos con el compañero involucrado.

Ayudar a Mateo a manejar sus emociones de manera constructiva. Ofrecer opciones para calmarse, como respirar profundamente, contar hasta diez o salir brevemente del aula para tomar un respiro. Pensar en alternativas si vuelve a suceder

Explosiones Emocionales:

P	Plan para el futuro	Objetivo: Buscar el compromiso con el menor para actuar de manera más adaptativa en próximas ocasiones
----------	----------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------



Pactar señal con el profesor para pedir ayuda, pactar una señal de calma, tomarse una pausa, estrategias de cambio de foco atencional...

Explosiones Emocionales:



Rutina



PAUTAS PARA COMBATIR LA HIPERACTIVIDAD E IMPULSIVIDAD: DESCONTROLES EMOCIONALES

Pistas:

Un ser humano no es un coche de carreras, por tanto **nadie** (ni siquiera la persona más impulsiva)

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 estos episodios** emocionales lo primero es la **prevención**: No permitáis que lleguen al 10, parades 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.





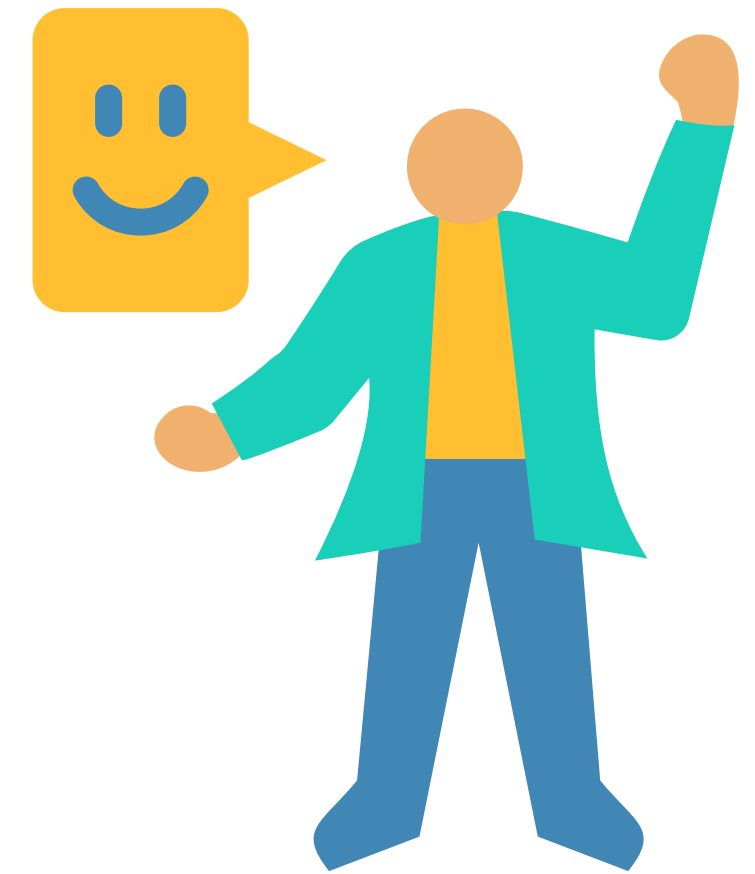
HABILIDADES SOCIALES:

Educación Secundaria:

ENTRENAMIENTO EN ASERTIVIDAD

Existen dos tipos de asertividad:

- 1. Positiva:** aprender a recibir valoraciones positivas de nuestro trabajo, apariencia física, etc.
- 2. Negativa:** Defensa de nuestros derechos y opiniones respetando los derechos de los demás, pero haciéndonos respetar a nosotros mismos, sin usar la violencia. Consiste en poner límites a los demás, frenando la aparición de abusos emocionales y de todo tipo.





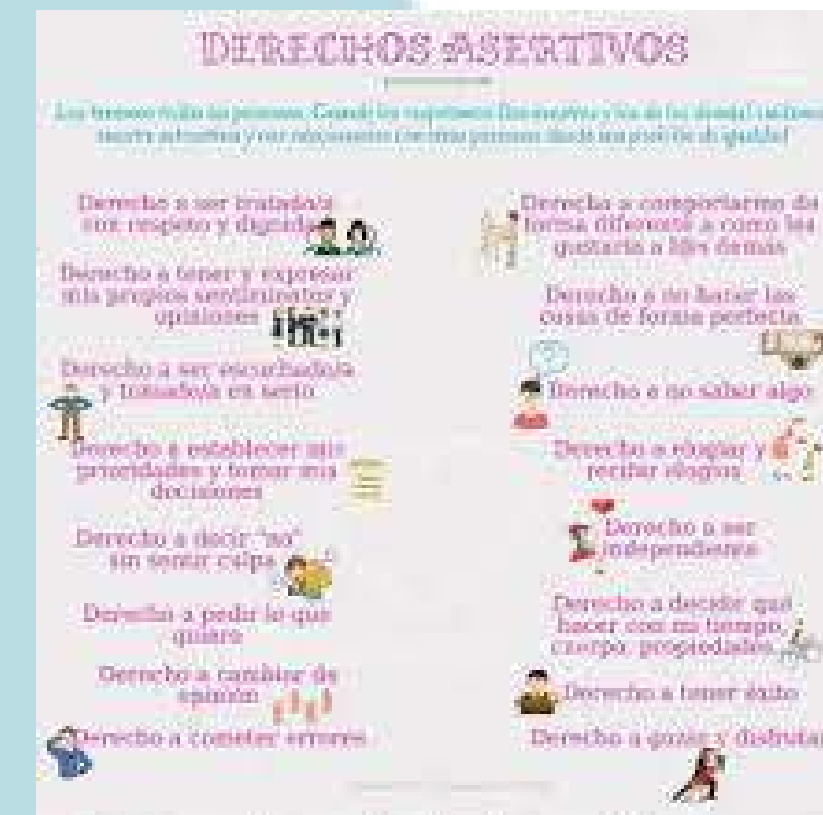
HABILIDADES SOCIALES:

Educación Secundaria:

ENTRENAMIENTO EN ASERTIVIDAD

¿Cómo la entrenamos?

1. **Definiendo qué comportamientos son tolerables** y cuales no: bromas, apodos, intromisiones en la vida privada, emisión de opiniones no solicitadas...
2. **Practicar “respuestas tipo”** para cada límite que queramos establecer en función de la persona y la conducta a frenar: técnicas teatrales y role-playing.





HABILIDADES SOCIALES:

Educación Secundaria: Entrenamiento en técnicas de comunicación asertiva



DISCO RAYADO

Se trata de repetir nuestra argumentación una y otra vez sin alterarnos ni entrar en provocaciones con la otra persona hasta que ésta se dé cuenta que no logrará nada con sus ataques o provocaciones.

BANCO DE NIEBLA

Es como si las palabras estiradas en una nube que te protege y no resacas en tu interior haciéndote sentir culpable o desdichado. Consiste en otorgarle al otro la razón pero no dejes lugar a continuar con el enfrentamiento o discusión.

USO DEL YO EN LUGAR DEL TÚ

Expresar cómo te sientas o qué necesitas usando frases que comiencen con "yo", en lugar de culpar o atacar a otros con "tú"

USO DEL YO EN LUGAR DEL TÚ

SITUACIÓN: Tu hermana/o siempre te coge las cosas sin permiso.

A: "¡Siempre me quitas los juguetes!"

B: "Yo me siento enfadado/a cuando coges mis cosas sin pedírmelo. ¿Podrías pedírmelo la próxima vez?"

DISCO RAYADO

SITUACIÓN: Un amigo/a no para de insistir en copiarne mi trabajo.

Respuesta asertiva: "No, no puedo hacerlo. Es importante que hagas tu propia tarea."

Si insiste: "Pero solo esta vez."

Repite: "No, no puedo hacerlo"

APLAZAMIENTO ASERTIVO

Si no sabes qué responder en una situación incómoda o alarmante, puedes decir que necesitas tiempo para pensar antes de decidir.

ESTABLECER LÍMITES:

Consiste en decir NO ante alguna petición o algo que no queremos hacer, pero de forma respetuosa y sin sentirnos culpables por ello.

TÉCNICA DEL SANDWICH

Es una estrategia para dar críticas o comentarios constructivos de una manera equilibrada. Consiste en "envolver" el mensaje difícil entre dos mensajes positivos: algo positivo, seguido del comentario constructivo o negativo, y terminar con otro comentario positivo. Esto hace que el mensaje sea más fácil de aceptar.

PREGUNTA ASERTIVA

Se utiliza para buscar aclaraciones o más información cuando algo no queda claro o cuando necesitas entender mejor una situación antes de responder. Ayuda a evitar malentendidos y a resolver conflictos con calma y respeto.

BANCO DE NIEBLA

SITUACIÓN: Un amigo/a te reta a subirte a un árbol alto y no quieres. Te dice que eres un/a cobarde.

Respuesta asertiva: "Puede que tengas razón, no me gusta saltar desde lugares altos, pero prefiero quedarme aquí."

APLAZAMIENTO ASERTIVO

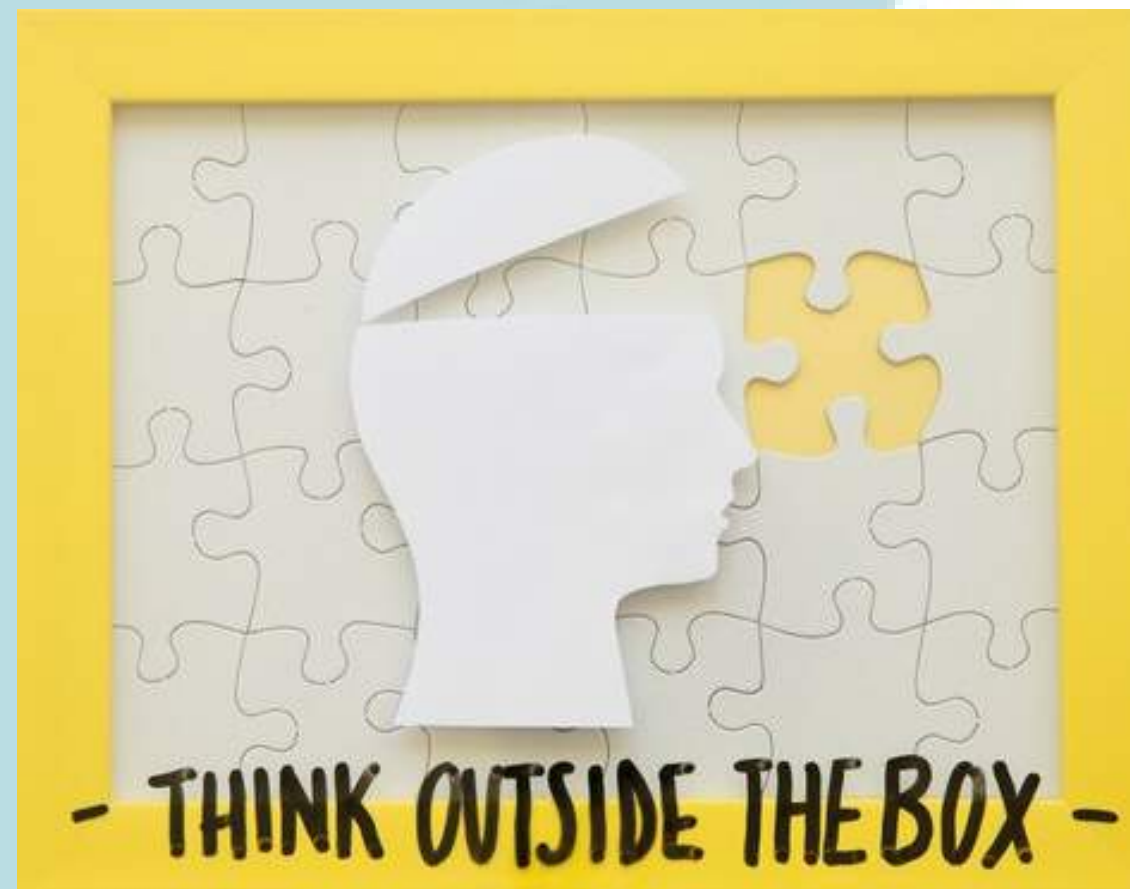
SITUACIÓN: Te dicen de ir a un sitio y que no digas nada a tus padres.

A: Es un buen plan. Voy seguro, nadie se va a enterar.

B: Déjame pensarlo y luego te digo.

TDAH y DESARROLLO MADURATIVO

La conformidad y el pensamiento crítico



https://www.youtube.com/watch?v=6gxUwXI7ZQ8&ab_channel=I%C3%B1igoVicenteHerrero

TDAH y DESARROLLO MADURATIVO

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



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 chicos y chicas con NEAE, el haber explicado sus características al grupo (fomentamos la integración).

PROTOCOLO EDUCATIVO
PARA LA PREVENCIÓN,
DETECCIÓN Y TRATAMIENTO
DEL ACOSO ESCOLAR Y
CIBERACOSO

https://www.edu.xunta.gal/portal/sites/web/files/content_type/learningobject/2019/04/16/2020-77-14551-10-551-10-1-7-7000-10-15

Acosador

Víctima

Observador
pasivo



MOTIVACIÓN:

“Cree en tus estudiantes y serán imparables”



“La CURIOSIDAD es el motor del aprendizaje”

“No hay aprendizaje sin emoción. Sólo se puede enseñar desde la alegría”

Francisco De Mora





¿QUÉ ES LA MOTIVACIÓN?

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



CUANDO 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** lo que aprende

PERO, UN ALUMNO ESTÁ MOTIVADO CUANDO...

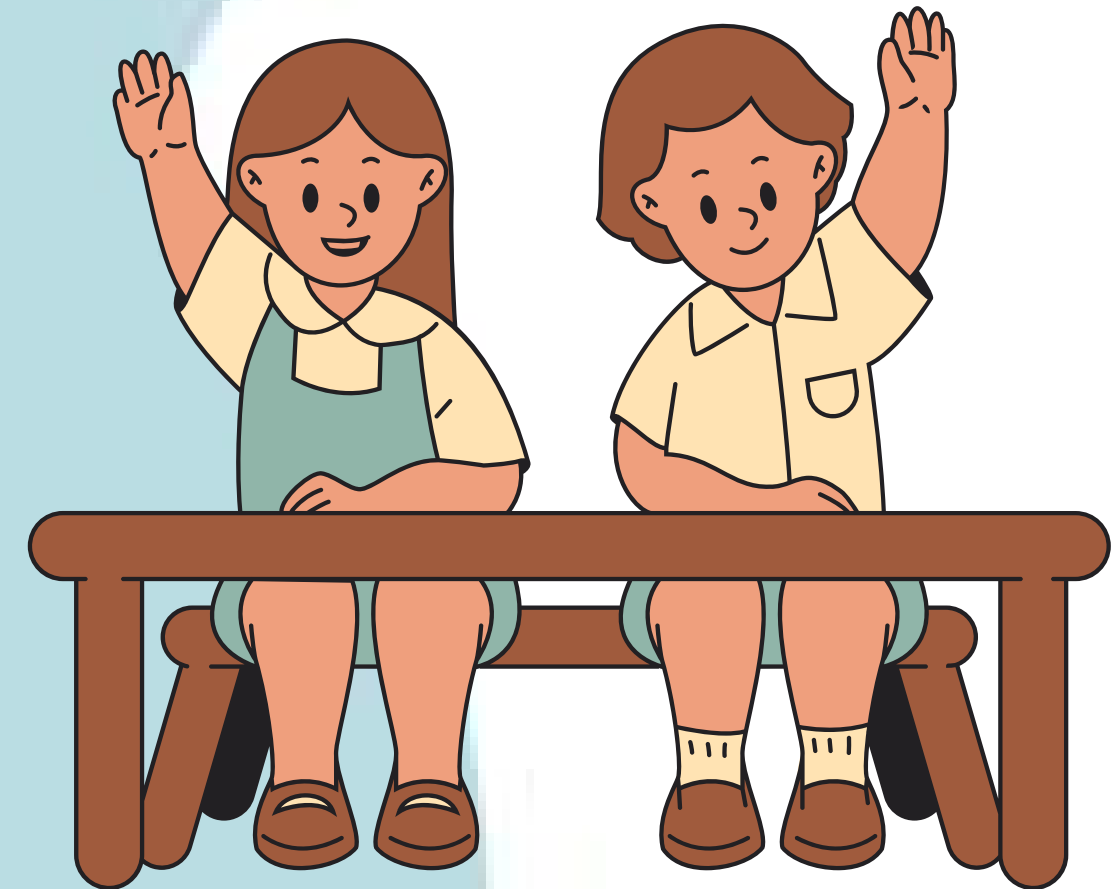
Entiende todo aquello que se le explica.

Se utiliza el poder de la **curiosidad** y se conecta con sus vidas.

Se **innova** sin miedo en el aula y se crean expectativas.

Les hacemos sentirse **importantes**.

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

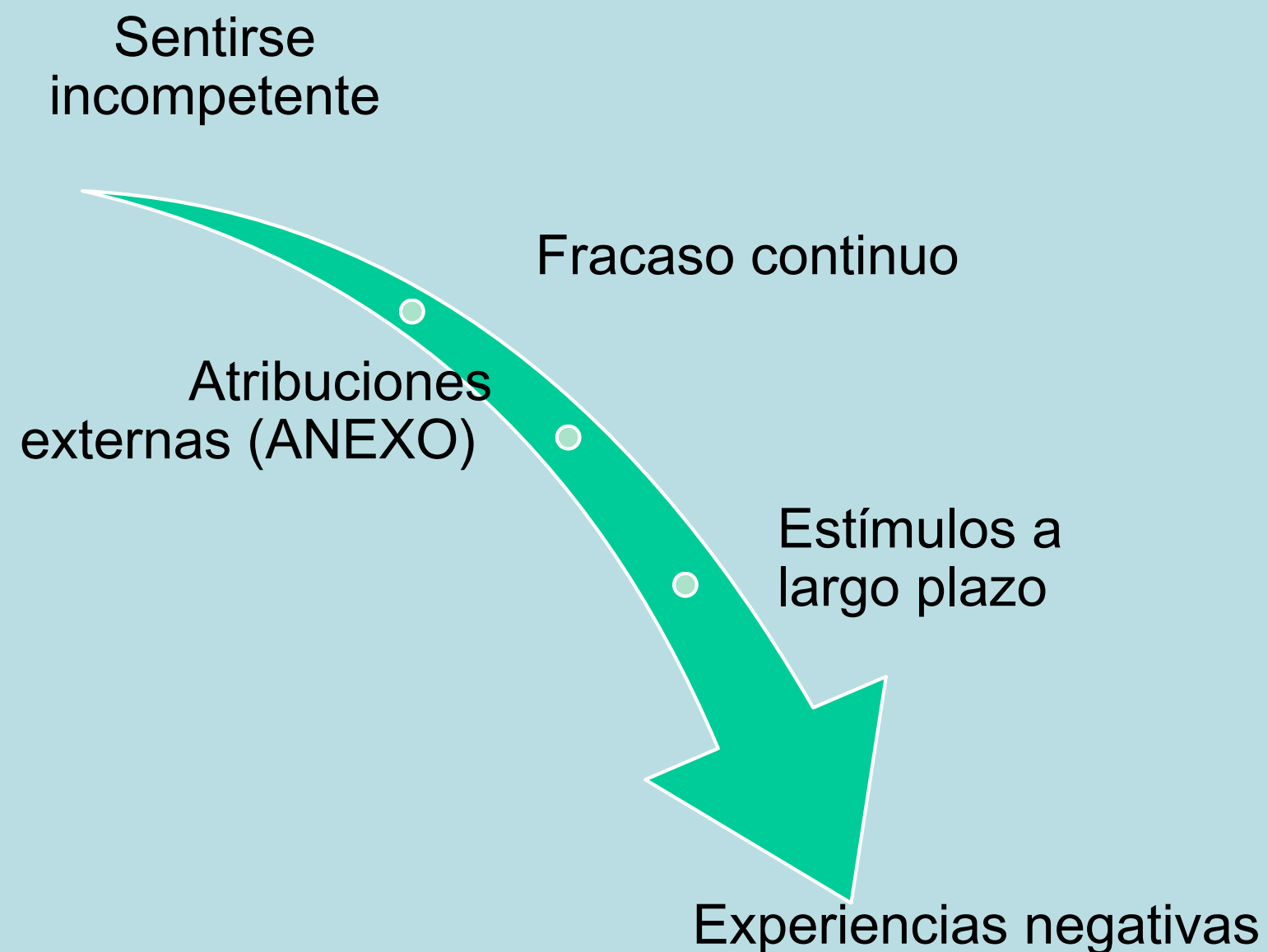




RELACIÓN ENTRE MOTIVACIÓN Y TDAH

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:



- 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.

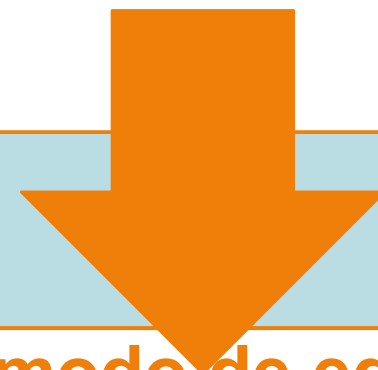




RELACIÓN ENTRE MOTIVACIÓN Y TDAH

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

- En la mayoría de personas con 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.



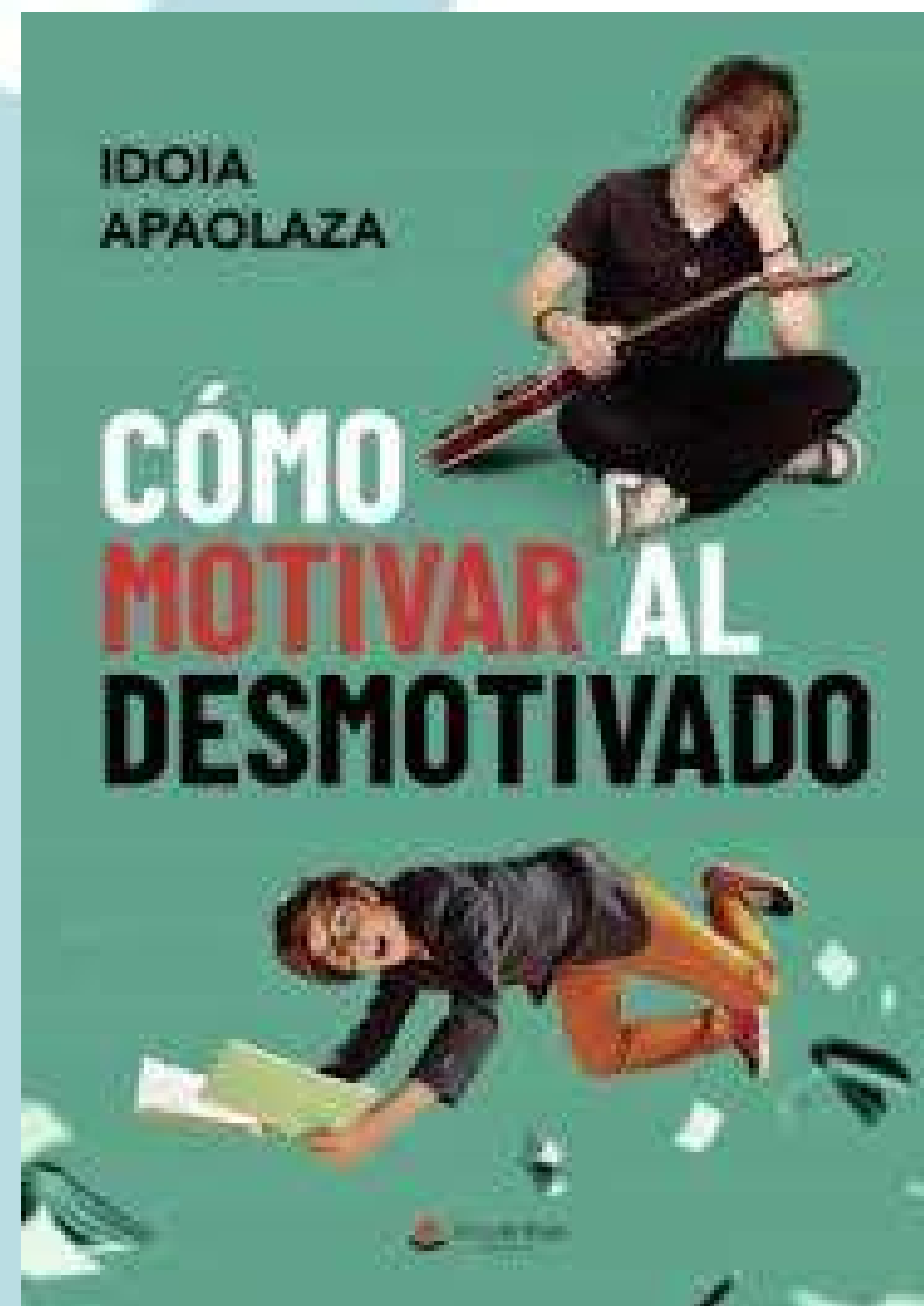
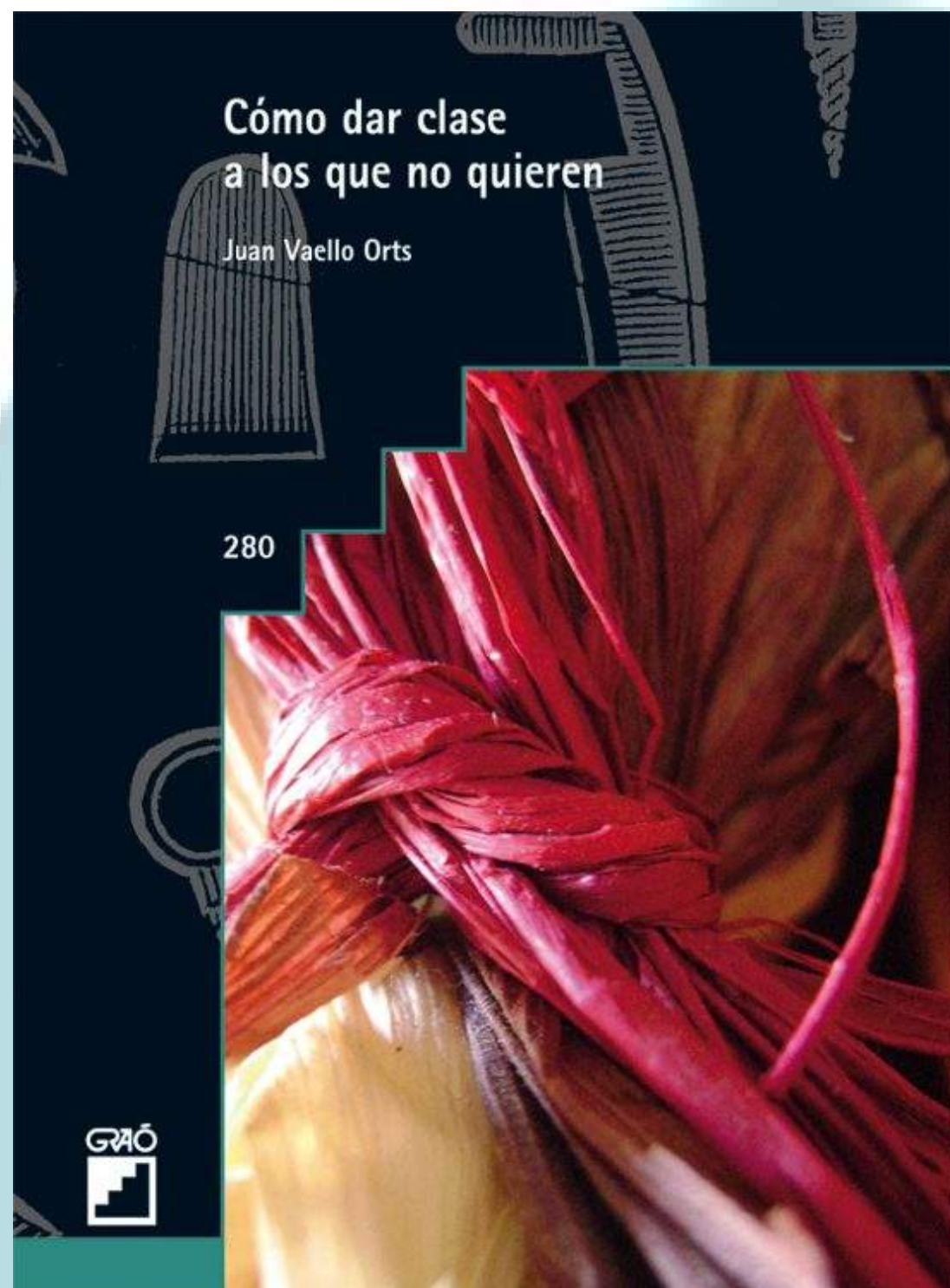
keep practicing

A colorful cartoon rocket ship is the central focus. It has a yellow body, a blue window, and red fins. The rocket is flying upwards and to the right, leaving a yellow and red trail. The background is a light blue, stylized planet or moon.

Y ahora, ¿cómo lo aplicamos?



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



*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”.

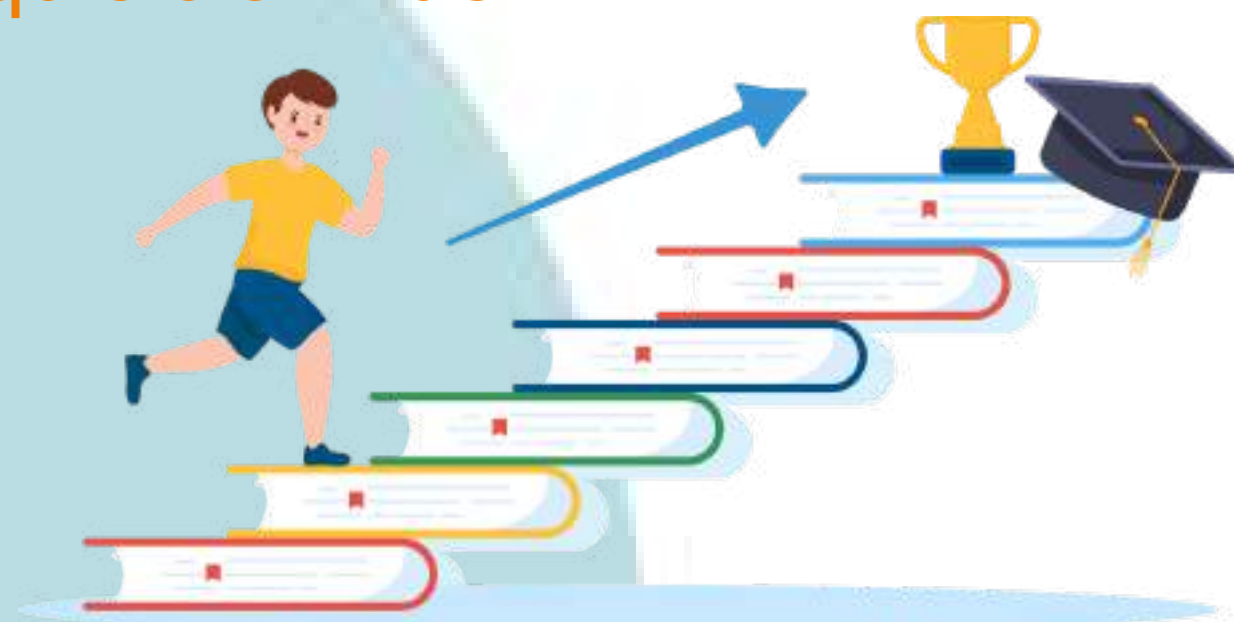
“Vas genial, ¡ánimo que ya lo tienes!”



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.

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.

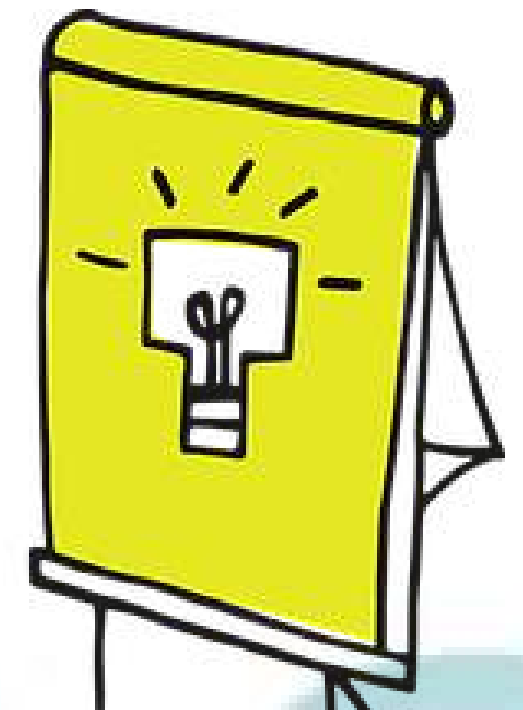


¡Seamos creativos, seamos adultos sin vergüenzas!

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

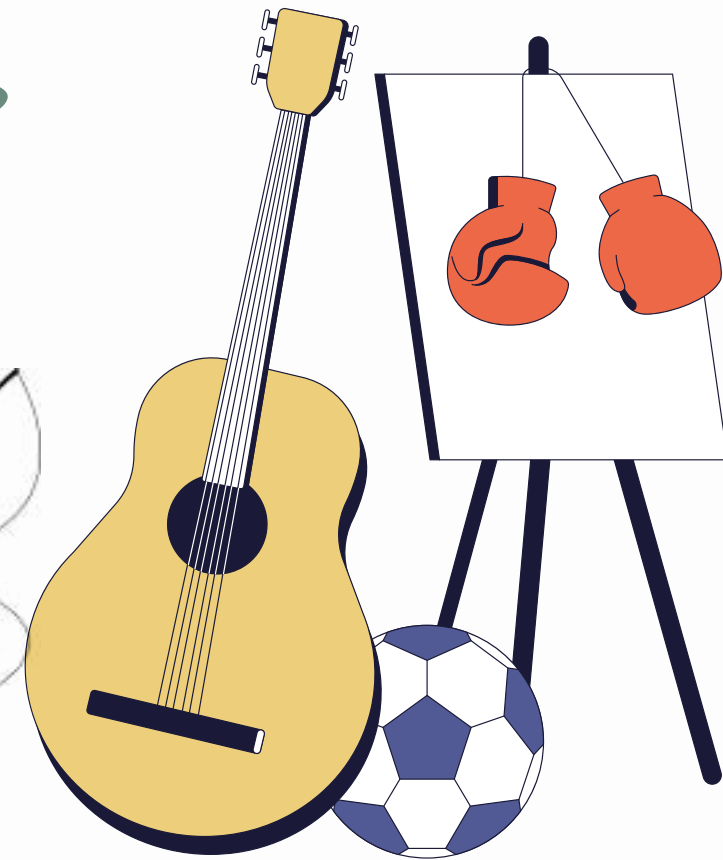
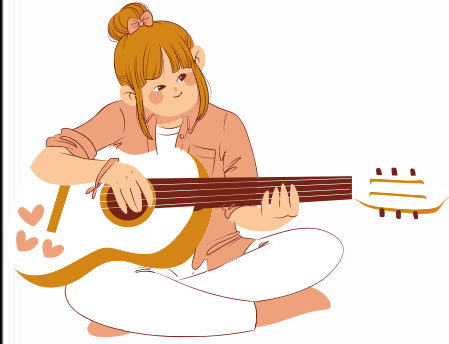
Menospreciar a los niños y asignarles etiquetas como “lento”, “vago”, “tonto”, “desastre”... sólo destruye su motivación.

Evitamos descalificativos, juicios de valor y etiquetas negativas.

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



INTERESES: “Qué me gusta”



Teatro
Automovilismo
Deporte
Animación
Literatura
Naturaleza
Manualidades
Bricolaje
Juegos
Caligrafía
Jardinería
Animales

Cine
Música
Rompecabezas
Maquillaje
Decoración
Moda
Escritura
Viajes
Minerales
Podcasts
Pasatiempos
Tecnología
Cocina y repostería



PROPUESTAS PARA LA REFLEXIÓN

8. Conectar los aprendizajes con sus intereses.

Suprimir contenidos no relevantes.

Hacer explícita la utilidad de los contenidos desde la óptica del/a alumno/a.

Intercalar anécdotas.

Abordar los contenidos desde una perspectiva multidisciplinar.



PROPUESTAS PARA LA REFLEXIÓN

9. 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.



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 alcanzables** → **concreción.**
- Deben motivarse para conseguir esos pequeños objetivos, para que se den cuenta de que **pueden conseguirlo con esfuerzo y motivación.** Esto nos ayudará a que se interesen más hacia el estudio, cuando se planteen un objetivo pequeño y concreto 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

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?

¿A que he tenido suerte?
Entonces lo atribuyo a la suerte.
¿A que he estudiado? Entonces
atribuyo el éxito al estudio



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.**

ORIENTACIÓN ACADÉMICA Y TDAH:

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

Inconsistencia de respuestas Inc

EN

3

Dudas ?

7

PERFIL PROFESIONAL GLOBAL

PD10

Técnico-manual T

6

Científico-investigador C

3,3

Artístico-creativo A

2,2

Social-asistencial S

7,7

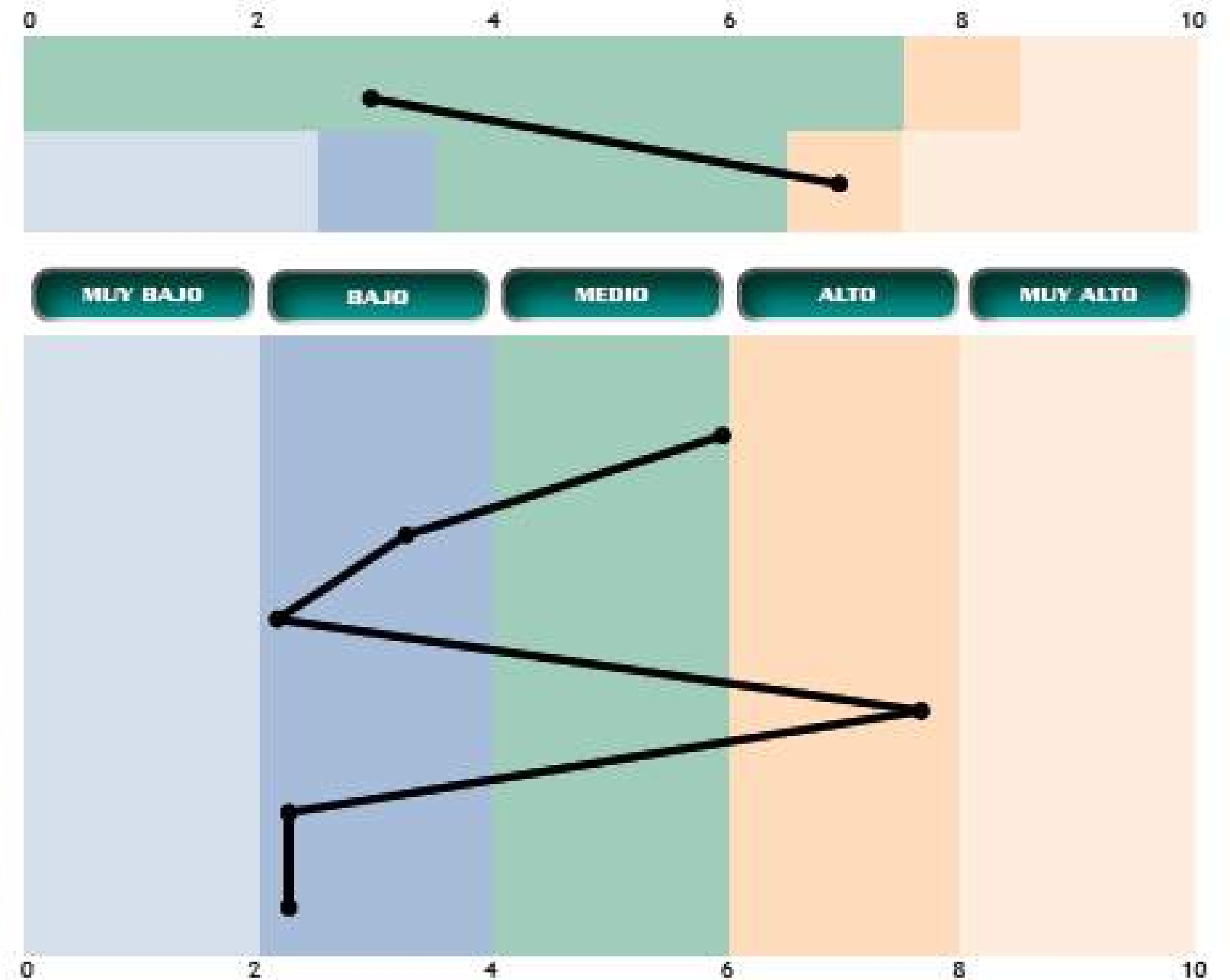
Empresarial-persuasivo E

2,3

Oficina-administración O

2,3

PD10



FOMENTAR LA CURIOSIDAD Y LA INVESTIGACIÓN:

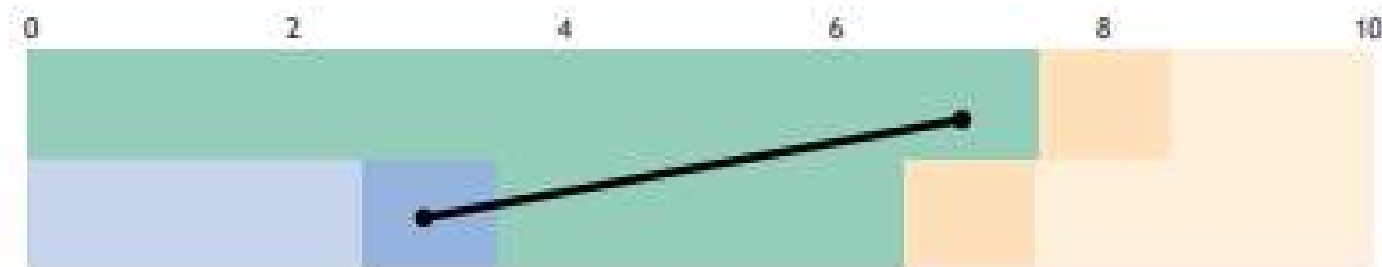
ESTILOS DE RESPUESTA

Inconsistencia de respuestas Inc
Dudas ?

EN

7

3



PERFIL PROFESIONAL GLOBAL

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

PD10

6,3

7

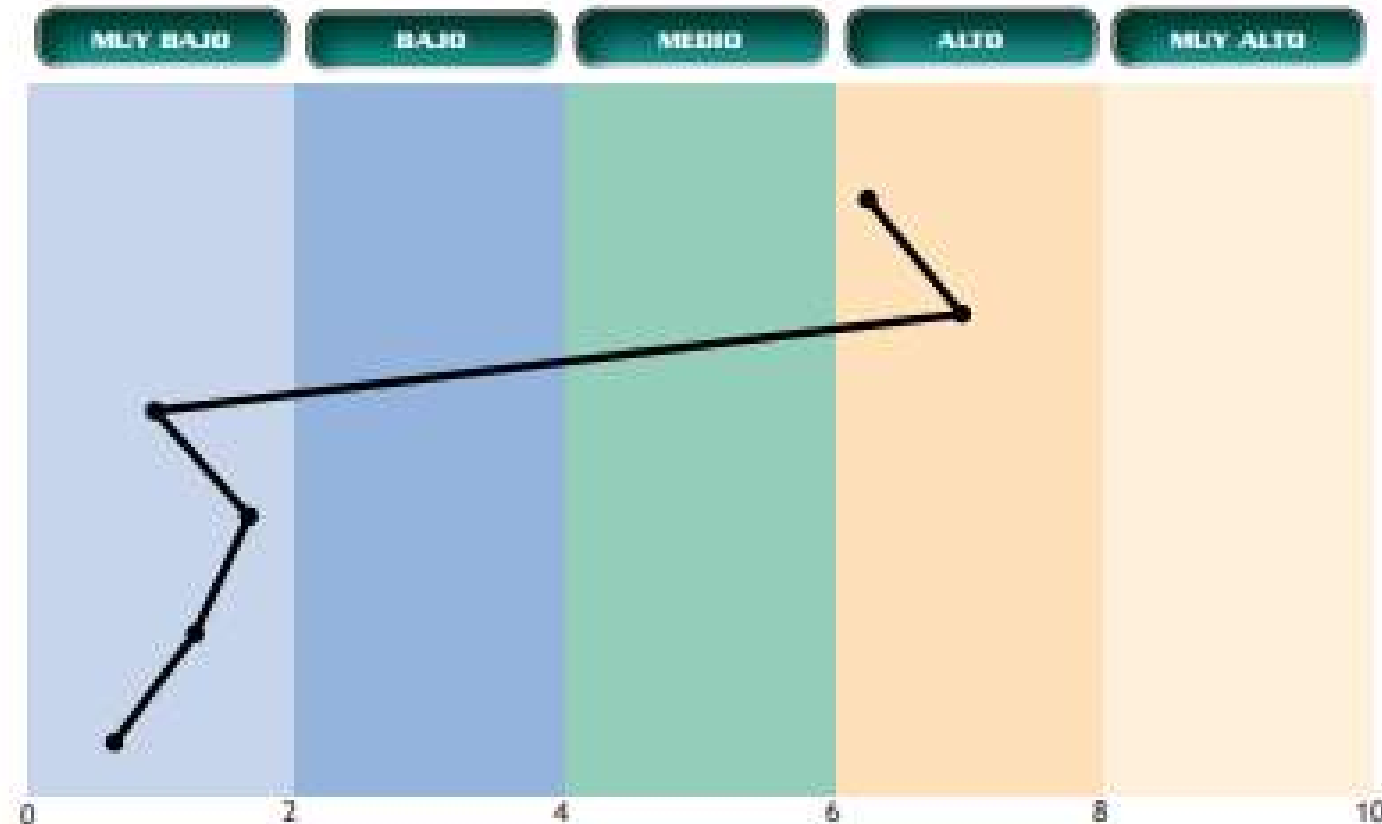
1

1,7

1,3

0,7

PD10



MÁS INFORMACIÓN SOBRE ITINERARIOS

- **FORMACIÓN PROFESIONAL**

<https://todofp.es/que-estudiar/ciclos.html>

- **GRADOS**

<https://www.educacion.gob.es/notasdecorte/busquedaSimple.action>

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)
<i>Sociales</i>	<i>Psicología, Fuerzas Armadas</i>	<i>Organización, curiosidad, empatía</i>	<i>Deportes, cine de animación, libros</i>	<i>Localización del centro de estudios, sensibilidad emocional</i>	<i>Al finalizar bachillerato - Hermana: "estudia una carrera" Familiares: "lo vas a pasar mal como psicólogo/a"</i>

EN LA ORIENTACIÓN TENEMOS EN CUENTA:

Intereses

Habilidades

Profesiones
y estudios
afines

DECÁLOGO PARA FOMENTAR LA MOTIVACIÓN:

Basada en la metodología de César Bona

1. Crear un ambiente seguro y motivador

Generar confianza: Saludar personalmente a los alumnos cada día y dedicarles tiempo para conocerlos.

Evitar etiquetas negativas, centrarse en sus fortalezas y reconocer sus esfuerzos.

Romper la tensión con chistes o anécdotas que capten su atención.



DECÁLOGO PARA FOMENTAR LA MOTIVACIÓN:

2. Incluir sus intereses a la hora de impartir las clases

Permitir que escojan temas de investigación dentro de los contenidos del curso.

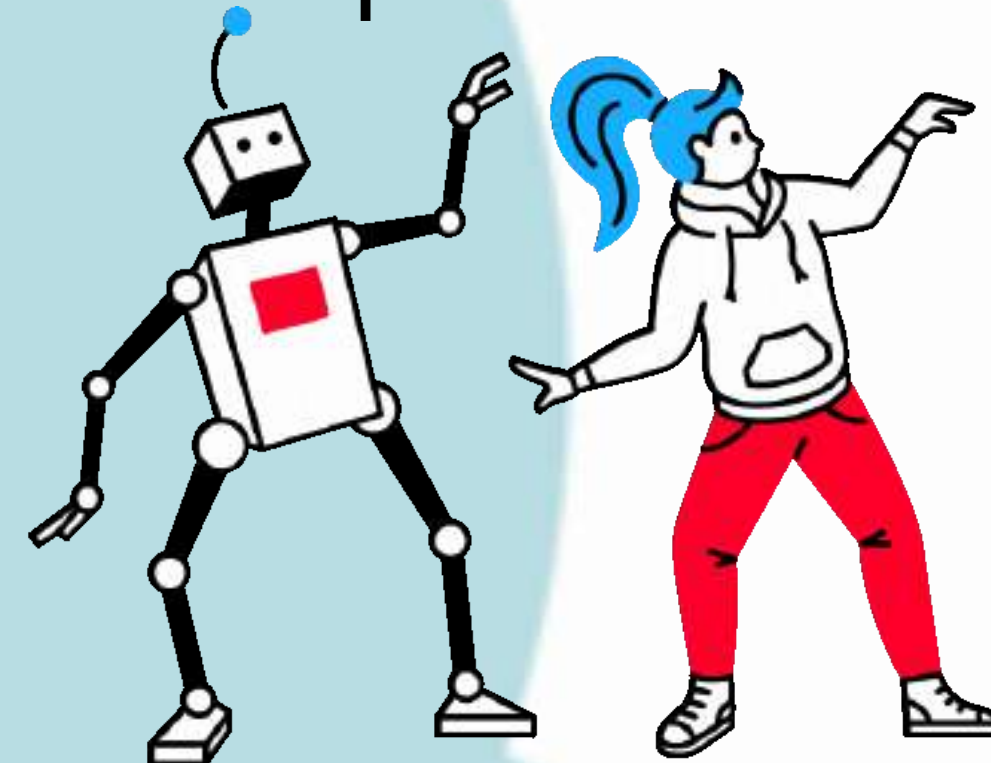
Emplear la gamificación y el APB



DECÁLOGO PARA FOMENTAR LA MOTIVACIÓN:

3. Hacer la clase dinámica

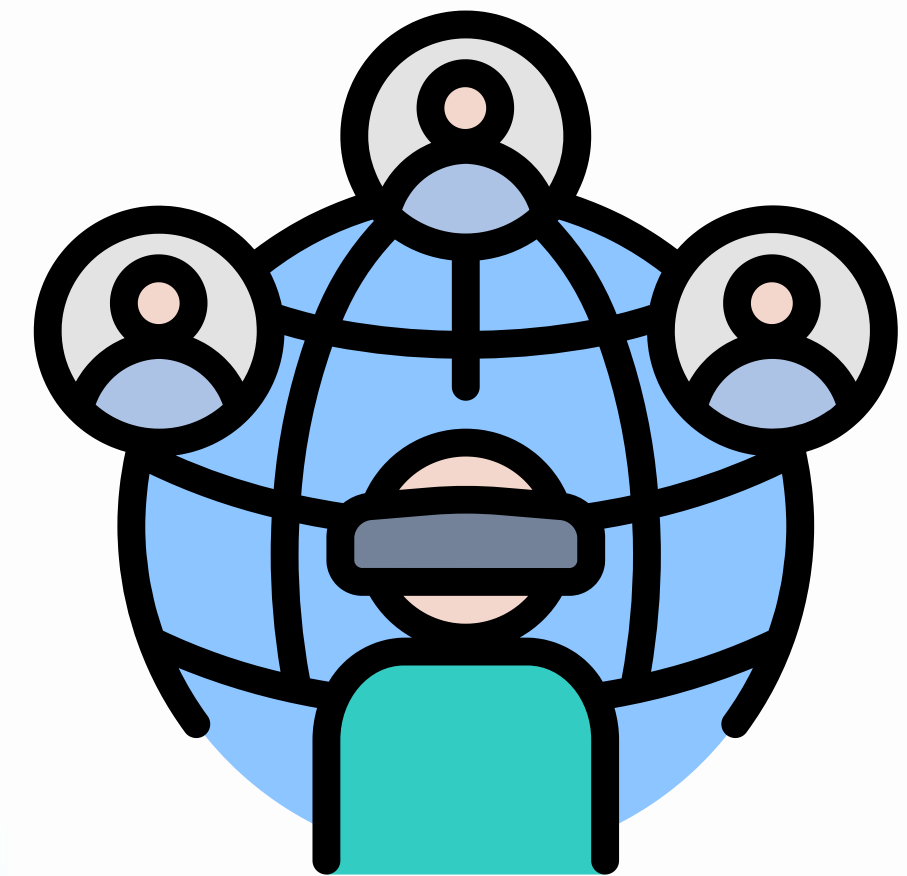
- Alternar actividades: combinar actividades de lectura, escritura, movimiento y discusión para evitar la monotonía.
- Aprendizaje multisensorial: Usar colores, música, vídeos y objetos manipulativos para reforzar conceptos.
- Incluir pausas activas.



DECÁLOGO PARA FOMENTAR LA MOTIVACIÓN:

4. Dar sentido a lo que aprenden

- Explicar el “para qué”: Relacionar cada tema con su realidad y día a día.
- Aprendizaje basado en problemas: Presentar situaciones reales que deban resolver con los contenidos de la materia.
- Trabajo en equipo: Asignarles roles en proyectos grupales para fomentar la cooperación.
- EduScrum



DECÁLOGO PARA FOMENTAR LA MOTIVACIÓN:

5. Personalizar el aprendizaje

- **Uso de contratos de aprendizaje:** Acuerdos personalizados donde el alumno se compromete a cumplir ciertos objetivos con apoyo del profesor.
- Ajustar el ritmo a las necesidades del alumno/a (tiempo en exámenes, dividir tareas en pasos...)
- Uso de rúbricas y que en la evaluación o sólo te tenga en cuenta el examen: Permitir exposiciones orales, vídeos o cómics en lugar de solo exámenes escritos.



DECÁLOGO PARA FOMENTAR LA MOTIVACIÓN:

6. Regular la carga de trabajo

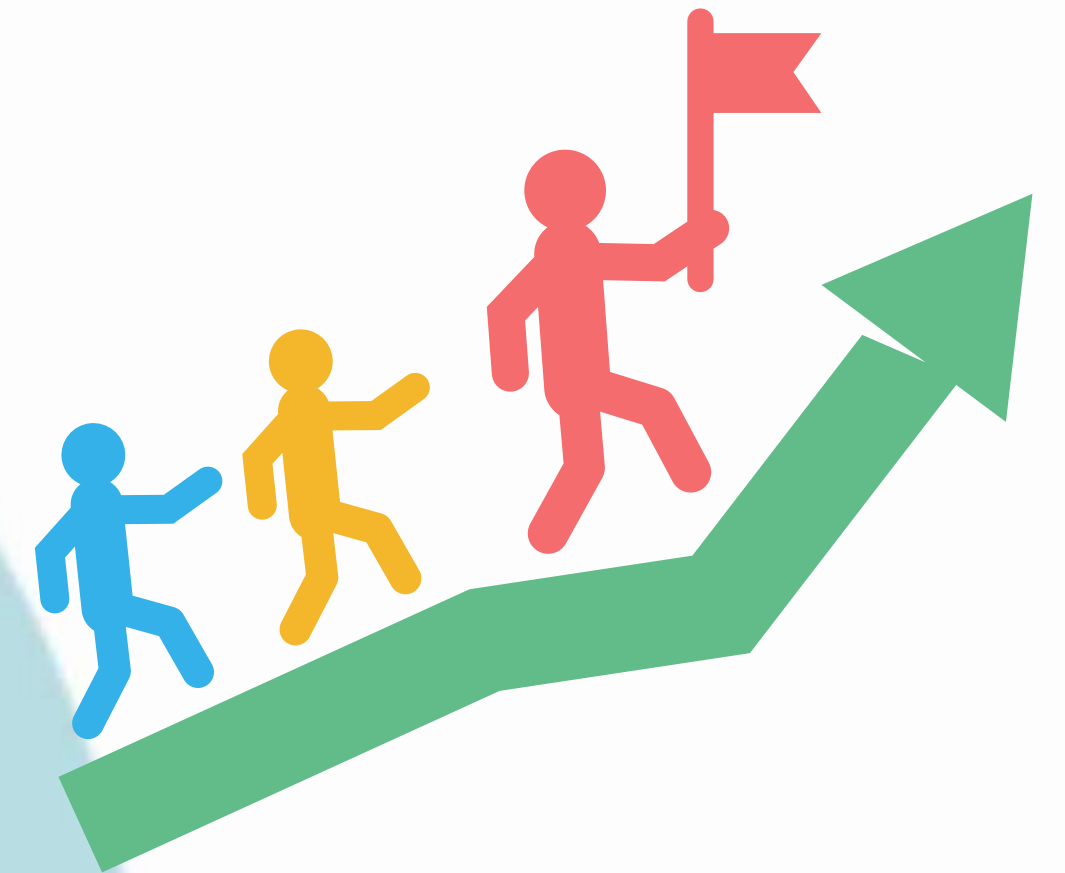
- Adaptar la cantidad de tareas para evitar frustración.
- Usar herramientas como temporizadores o listas de verificación para ayudar en la organización.



DECÁLOGO PARA FOMENTAR LA MOTIVACIÓN:

7. Potenciar su autoestima y autoconfianza

- Fomentar el esfuerzo más que el resultado: Premiar el proceso de aprendizaje y no solo la nota final.
- Reforzamiento positivo inmediato: Hacerle saber en el momento que ha hecho algo bien con comentarios como “Buen trabajo, sigue así”.



DECÁLOGO PARA FOMENTAR LA MOTIVACIÓN:

8. Convertir al aula en un espacio de coaprendizaje

- **Método del alumno-tutor:** Pedirle que explique lo aprendido a otros compañeros para reforzar su comprensión.
- **Darle voz:** Incluirlos en decisiones del aula, como elegir algunas normas o actividades.
- **Crear espacios de diálogo:** Hacer círculos de conversación donde expresen sus inquietudes y emociones.



DECÁLOGO PARA FOMENTAR LA MOTIVACIÓN:

9. Utilizar la tecnología

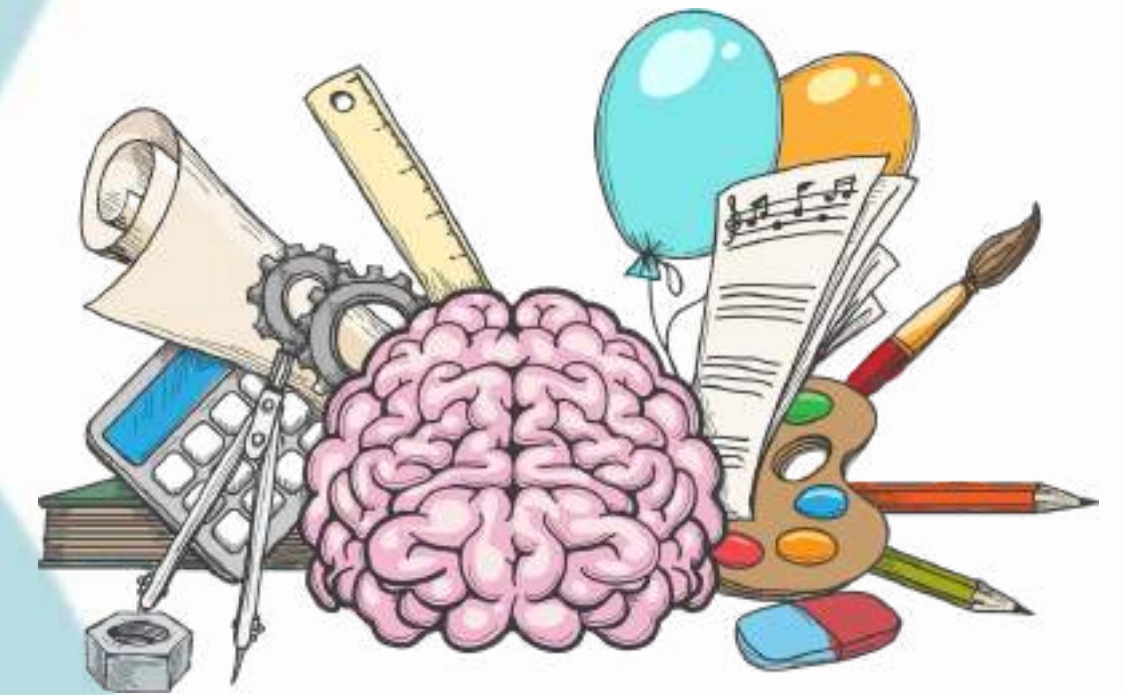
- **Apps educativas:** Aplicaciones como Kahoot, Quizlet o Duolingo para aprender de forma interactiva.
- **Técnicas de Pomodoro:** Aplicaciones con temporizadores para trabajar en intervalos cortos y productivos.
- **Podcast o audiolibros:** Para alumnos con dificultades de atención en la lectura prolongada.



DECÁLOGO PARA FOMENTAR LA MOTIVACIÓN:

10. Aprovechar la creatividad

- Incorporar el juego, el arte o la música para captar su atención.
- Plantear proyectos que les permitan expresarse de manera creativa.



RECURSOS Y MATERIAL COMPLEMENTARIO

- Maeyer, G. (2005). Juul. Ed.: Ióñez.
- Furman, M. 2015. Preguntas para pensar, TEDxRiodelaPlataED.
<https://www.youtube.com/watch?v=LFB9WJeBCdA>
- Pierson, R. Todo niño necesita un campeón, TED Talks Education.
[https://www.ted.com/talks/rita_pierson_every_kid_needs_a_champion?
language=es](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.

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.
- Mejorar la **comunicación** entre la familia y el 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 a 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”.*

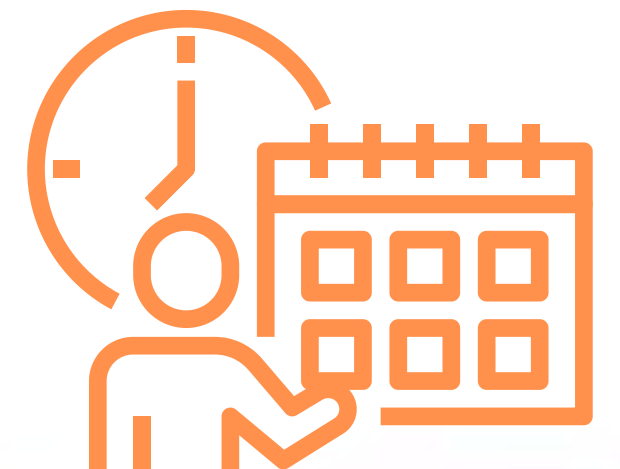
FAMILIA Y TDAH

- 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.



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.

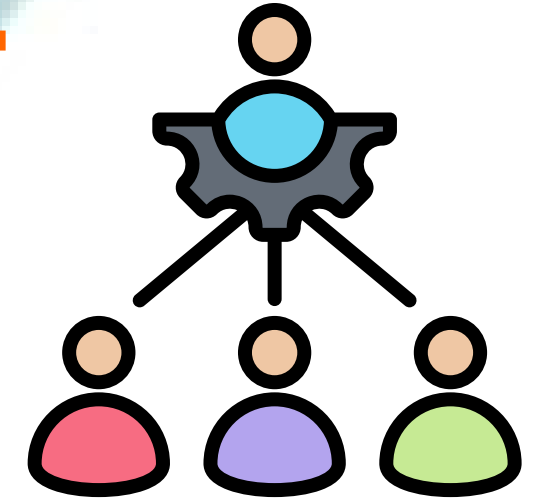


COORDINACIÓN EN EL CENTRO:

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 y el centro 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

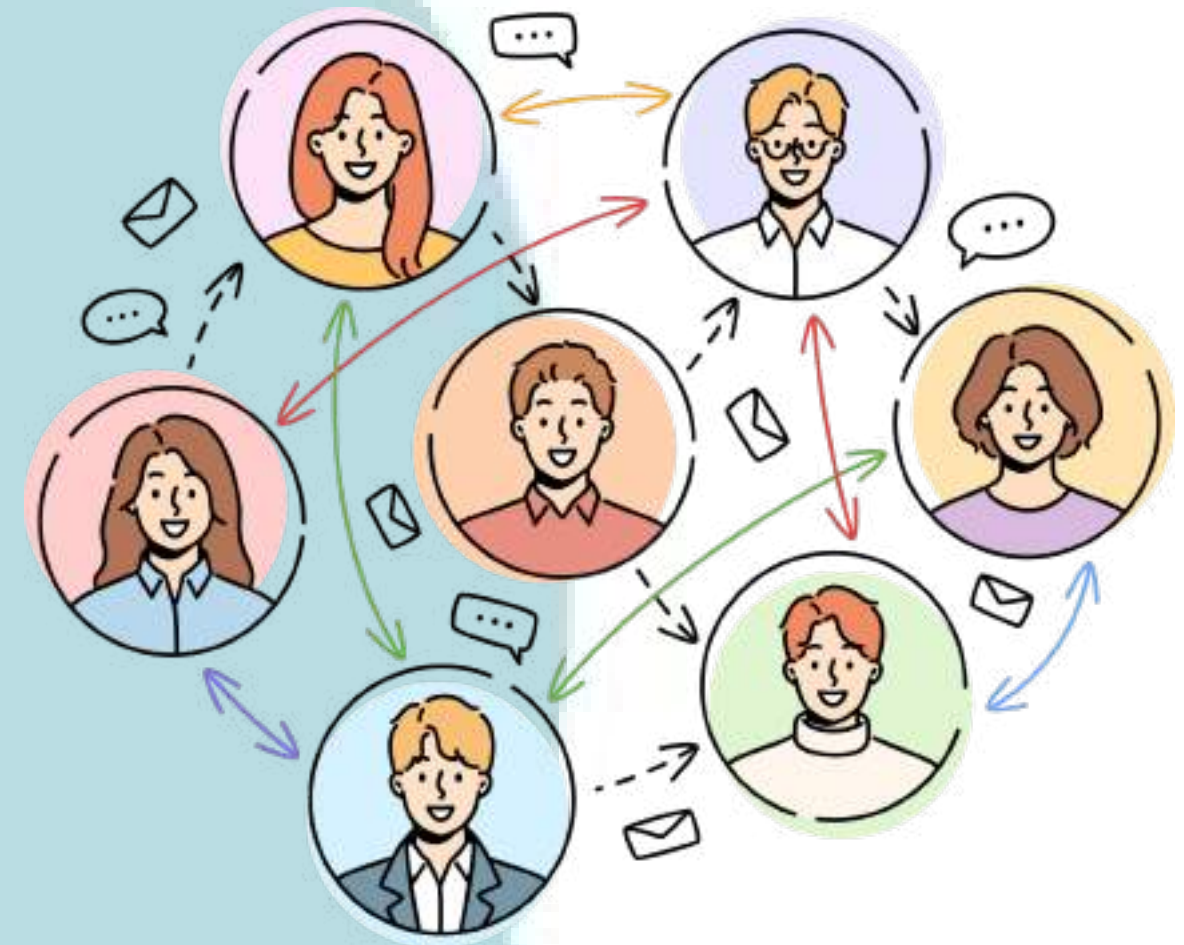
- Acerca de la situación del alumno, acuerdo de objetivos y medidas de intervención comunes que se van a adoptar

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 tutor/a, orientador/a, profesorado, familia y 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.**

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

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

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

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, periodos de tiempo 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

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).**

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

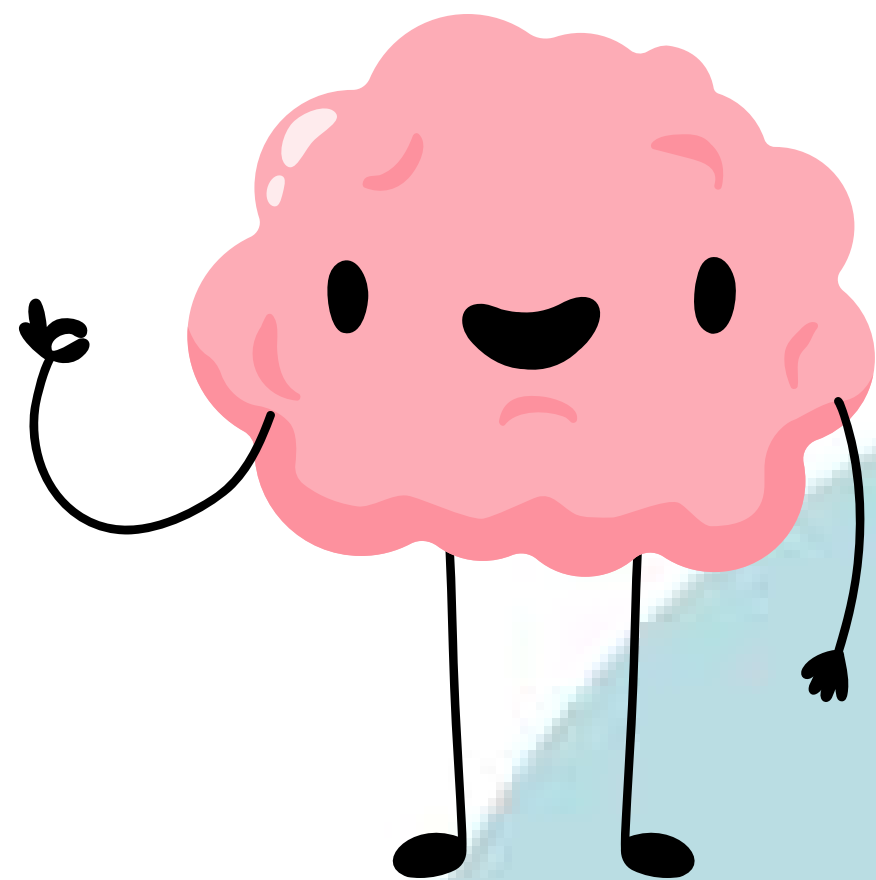
La intervención multidisciplinar, coordinada desde el centro e incluyendo a la familia, es esencial para el desarrollo de una intervención eficaz.

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

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.
 - El TDAH en los centros de menores: Guía de Buenas Prácticas. Xunta de Galicia y Fundación Ingada, 2022.
- Guía de la Federación Mundial de TDAH
<http://www.russellbarkley.org/factsheets/TheWorldFederationOfAdhdGuide.pdf>



¡Gracias!

www.fundacioningada.net

info@fundacioningada.net