

TDAH Y MOTIVACIÓN RECOMPENSAS Y REFUERZOS

**“Tratamiento del TDAH en el
ámbito educativo”**

¿QUÉ ES LA MOTIVACIÓN?

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

LA MOTIVACIÓN
ES LA GASOLINA DEL CEREBRO



¿QUÉ ES LA MOTIVACIÓN?

Es el “combustible” que va a necesitar nuestro cerebro y nuestra mente para llevar a cabo un comportamiento, un objetivo final.

Podríamos decir que sería **el motivo último por el cual alguien realiza alguna acción.**

Los expertos diferencian entre:

- Motivación intrínseca (motivada por iniciativa propia).
- Motivación extrínseca (motivada por un refuerzo exterior, como una recompensa).

Relación entre motivación y TDAH

TDAH= dificultad para tener una adecuada regulación interna de su motivación (hacer algo hoy para conseguir una gratificación mañana).

Con frecuencia, las personas con **TDAH**:

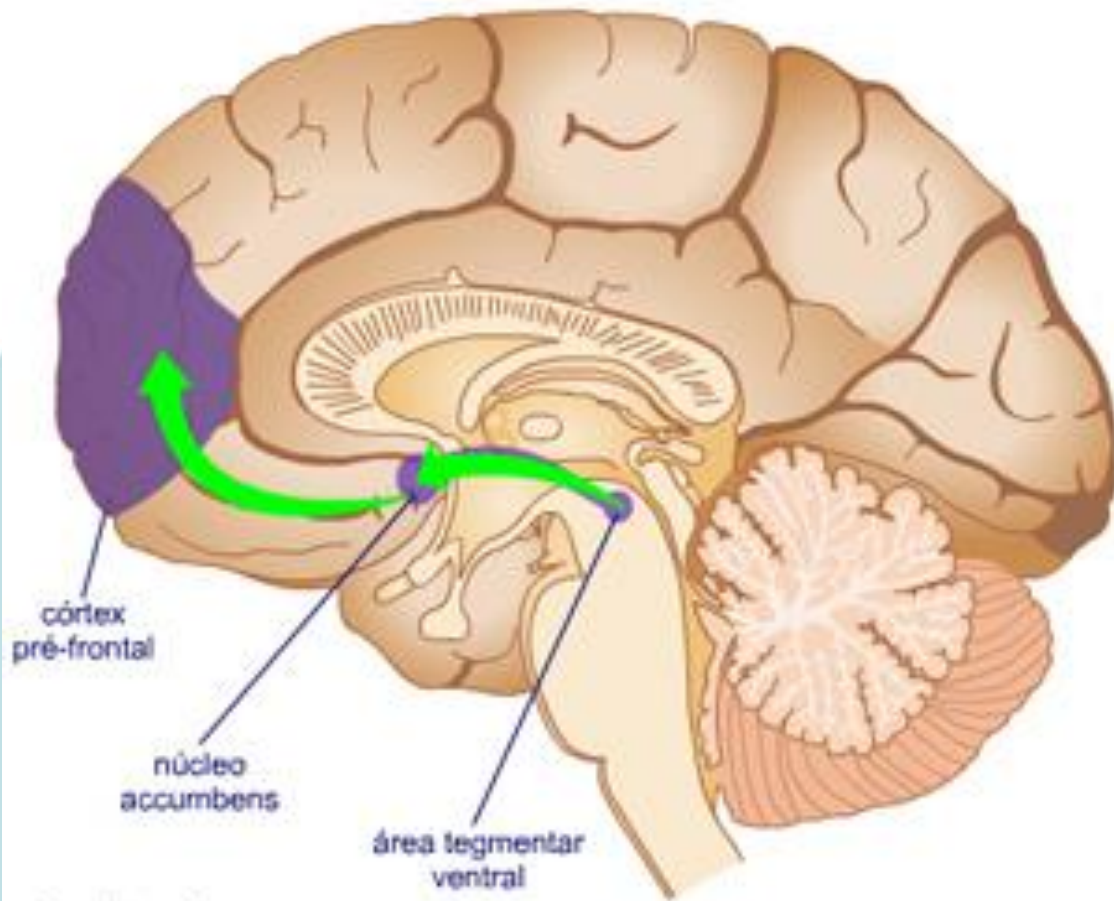
- **Necesitan de estímulos con recompensa inmediata**, lo que comporta **limitaciones para realizar tareas con una gratificación demorada en el tiempo.**
- Suelen referir **intensas dificultades para llevar a cabo tareas rutinarias**, aunque estas impliquen un marcado beneficio para ellos.

Pues bien, **estas dificultades en la motivación no son una característica clínica añadida al TDAH, sino que son una propiedad intrínseca del mismo.**

¿Por qué el TDAH implica alteraciones en la motivación?

Sabemos que en nuestro cerebro existe un circuito neuronal clave en la comprensión de la motivación, el *circuito de la recompensa*. Este circuito está integrado por diferentes partes de nuestro cerebro, una de ellas es el **núcleo accumbens**.

¿Y sabéis que neurotransmisor cerebral juega un papel fundamental en el funcionamiento de este circuito de la recompensa?: **la dopamina**.



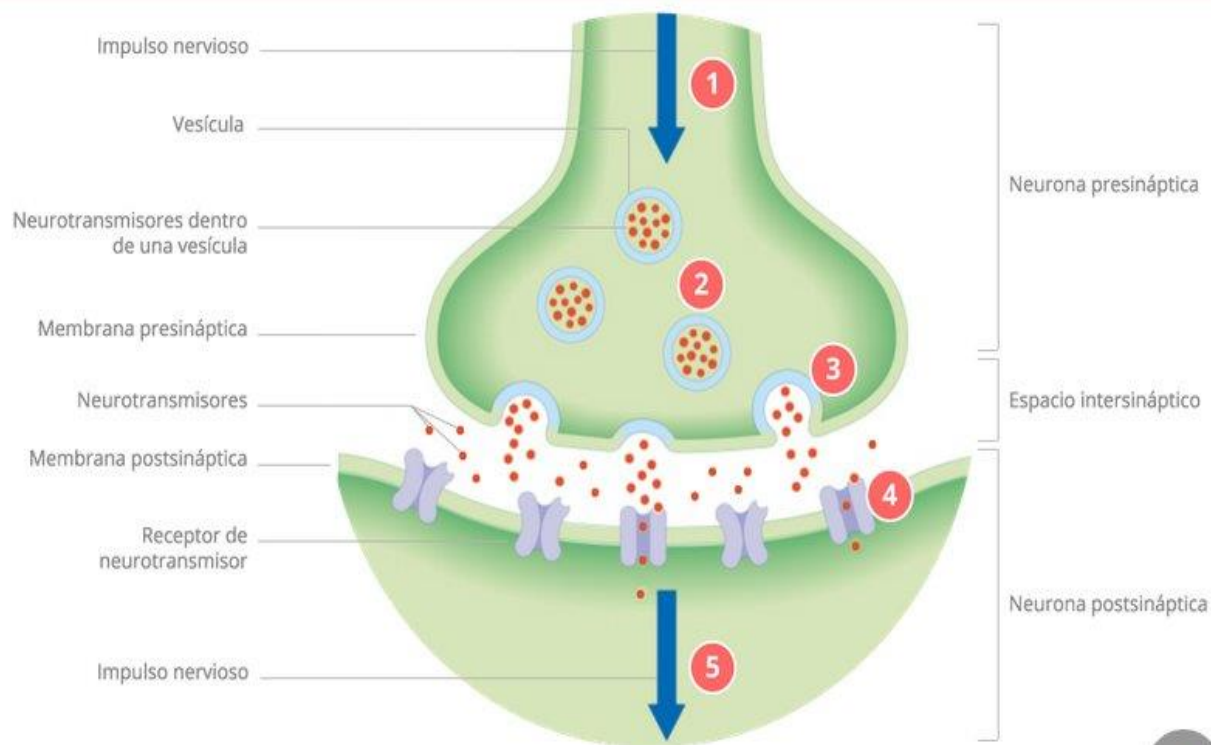
circuito de recompensa

Neurotransmisores

Los neurotransmisores actúan como **mensajeros químicos** que sirven para que las neuronas se comuniquen entre ellas a través de unos receptores. De esta forma los impulsos neuronales se transmiten de una neurona a otra y de una región cerebral a otra.

¿Cómo funciona la neurotransmisión?

1. El impulso nervioso llega al extremo de la neurona presináptica.
2. Las vesículas con neurotransmisores se van desplazando hacia la membrana presináptica.
3. Las vesículas se fusionan con la membrana presináptica y los neurotransmisores se liberan en el espacio intersináptico.
4. Los neurotransmisores se unen a los receptores de la membrana postsináptica.
5. Se transmite el impulso nervioso a la neurona postsináptica.



¿Por qué el TDAH implica alteraciones en la motivación?

Como acabamos de ver, la clave no parece estar en la voluntad o la mala educación, sino en el **cerebro**.

Más concretamente, en el núcleo accumbens, una pieza esencial del estriado ventral, la región del cerebro relacionada con el **placer y la recompensa**.

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

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

Consecuencias en el modo de educar: para mantener su atención hay que saber **proporcionar compensaciones inmediatas**.

Muy importante el **tipo de feedback verbal** que reciben, y el **tipo de tareas** en las que se les involucra.

En la actualidad, se confirma que también hay **problemas para mantener la atención por alteraciones de motivación .**

Por eso **mejoran su atención cuando el estímulo es inmediato.** Ej: videojuegos.

¿Por qué el TDAH implica alteraciones en la motivación?

En la actualidad, se entiende que las alteraciones en la motivación son características del TDAH y en comparación con personas sin TDAH muestran:

- Necesidad de mayor incentivo para modificar conductas.
- Dificultad para esperar la gratificación.
- Respuesta disminuida al esfuerzo.
- Preferencia por la recompensa inmediata.



**“Sólo puedo hacer
lo que me motiva mucho”**

Fuente: <http://www.tdahytu.es>

CUÁNDO UN ALUMNO ESTÁ MOTIVADO...

- **Aprende porque disfruta** del proceso y acto de aprender y, por tanto, **no necesita ser obligado** a ello.
- **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 que ha de sacar.
- **Se implica, participa, agiliza y transforma** el proceso de aprendizaje.
- **Se encuentra a gusto y cómodo en clase**, se encuentra cómodo aprendiendo.
- **Dota de significado lo que aprende.**

PERO, UN ALUMNO ESTÁ MOTIVADO CUANDO...

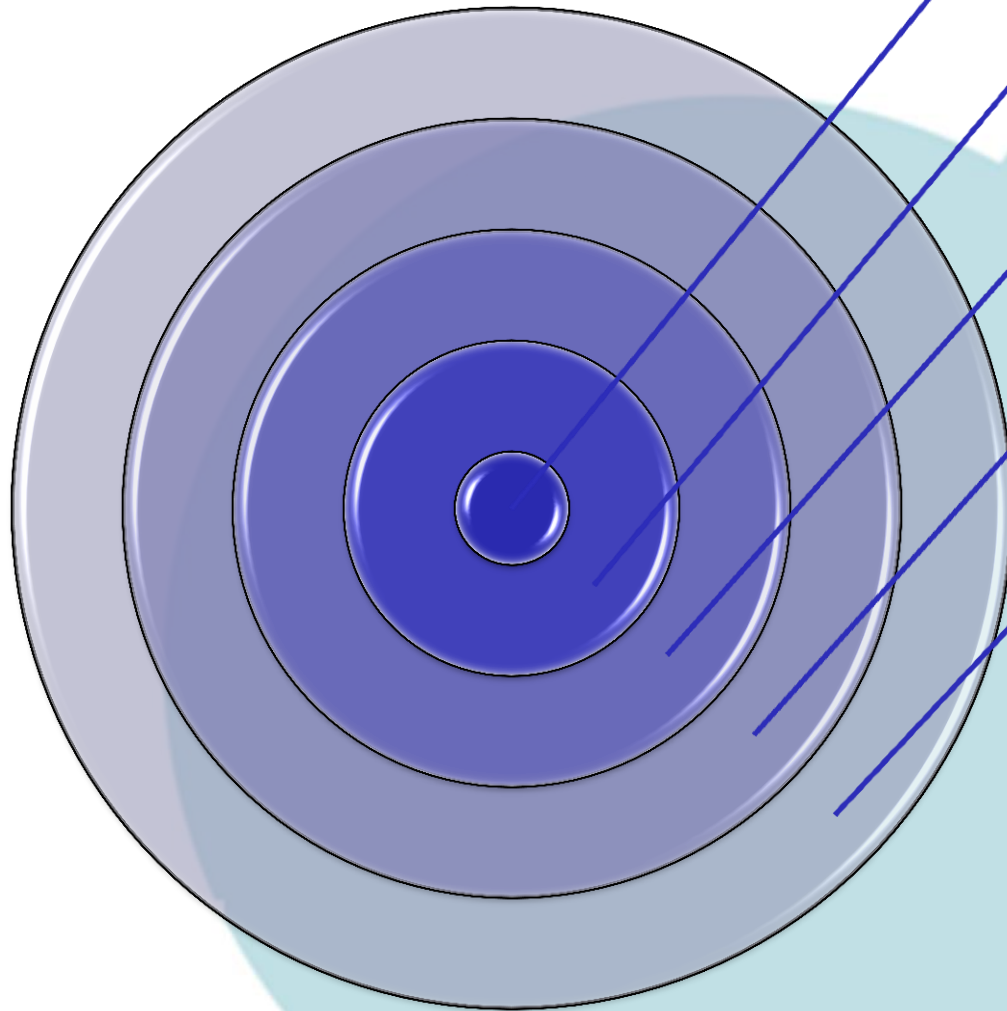
- **Entiende todo** aquello que se le explica.
- **Utiliza el poder de la curiosidad** y conecta con su vida.
- **Se innova sin miedo** en el aula y crea **expectativas**.
- Les hacemos **sentirse importantes**.
- **Se plantean objetivos exigentes, pero alcanzables, y se les ayuda a superar el miedo a equivocarse.**

Sin embargo, por norma general, desde que se levantan hasta que se acuestan, **es muy probable que vayan experimentando fracaso tras fracaso** (en el colegio, durante las comidas, en casa, en las tareas, en el parque, etc.)

A menudo, tienen una serie de **experiencias negativas relacionadas con los estudios**.

Se han esforzado por conseguir los objetivos, pero ante una **falta de técnicas eficaces**, ese estudio no ha sido todo lo eficaz que debería, no habiendo optimizado el tiempo y cosechando **resultados negativos**.

Poco a poco, todo ello les invita a “tirar la toalla”.



**Experiencias
negativas.**

**Fracaso
continuo.**

**Estímulos a
largo Plazo.**

**Sentirse
incompetente.**

**Atribuciones
externas.**

ATRIBUCIONES

Son las razones y causas que percibimos como responsables de nuestros resultados.



DIMENSIONES DE LA ATRIBUCIÓN

Localización:

Podemos atribuir la causa de los resultados a:

- **Factores internos** (**capacidad y el esfuerzo**).
- **Factores externos** (la suerte y la dificultad de la tarea).

Variabilidad:

¿La causa se percibe como estable o variable?

- La **capacidad** se suele considerar como **estable**.
- El **esfuerzo o la suerte** son **variables**.

DIMENSIONES DE LA ATRIBUCIÓN

Controlabilidad:

¿En qué grado puedo o no controlar las causas?

- 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 cree no poder 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.

Y ahora, ¿qué hacemos?

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 o el tamaño de la clase; entre otros.

Vídeo: Rita Pierson- “Todo niño necesita un campeón”.

https://www.ted.com/talks/rita_pierson_every_kid_needs_a_champion?language=es

2. Valora el esfuerzo:

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

¿Cómo fomentar la motivación?: Céntrate en el proceso de aprendizaje de los niños, fomentando y premiando mucho a los que se esfuerzan. *“Estás muy concentrado, se nota que estás disfrutando”, “Te estás esforzando, vas a aprender un montón”,...*

3. Mantén a los niños implicados:

Si los niños **sienten que son útiles** y que tienen **responsabilidades**, van a estar mucho más motivados.

¿Cómo fomentar la motivación?: Da responsabilidades a los alumnos, haz de la participación en clase algo divertido.

4. Utiliza incentivos:

Aunque sea más importante reforzar y premiar el esfuerzo, los niños **necesitan ciertas recompensas tangibles** por un buen resultado.

¿Cómo fomentar la motivación?: Establece pequeñas recompensas, en función de sus logros. Pueden ser privilegios especiales o pequeñas cosas que a los niños les encanten, **sin saturarles**, sino éstas perderán su valor.

5. En la variedad está el gusto:

Los niños se aburren fácilmente si no hay una estimulación adecuada en el aula. Y más en este mundo tecnológico en el que están acostumbrados a una estimulación masiva por parte de las tablets y los móviles.

¿Cómo fomentar la motivación?: Sé creativo. Utiliza diferentes estructuras en clase.

6. Explica “¿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 muy importante enfatizarlo.

¿Cómo fomentar la motivación?: 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.

7. No les menosprecies:

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

¿Cómo fomentar la motivación?: Evita descalificativos y etiquetas negativas. En su lugar, potencia sus virtudes, habilidades y cualidades.

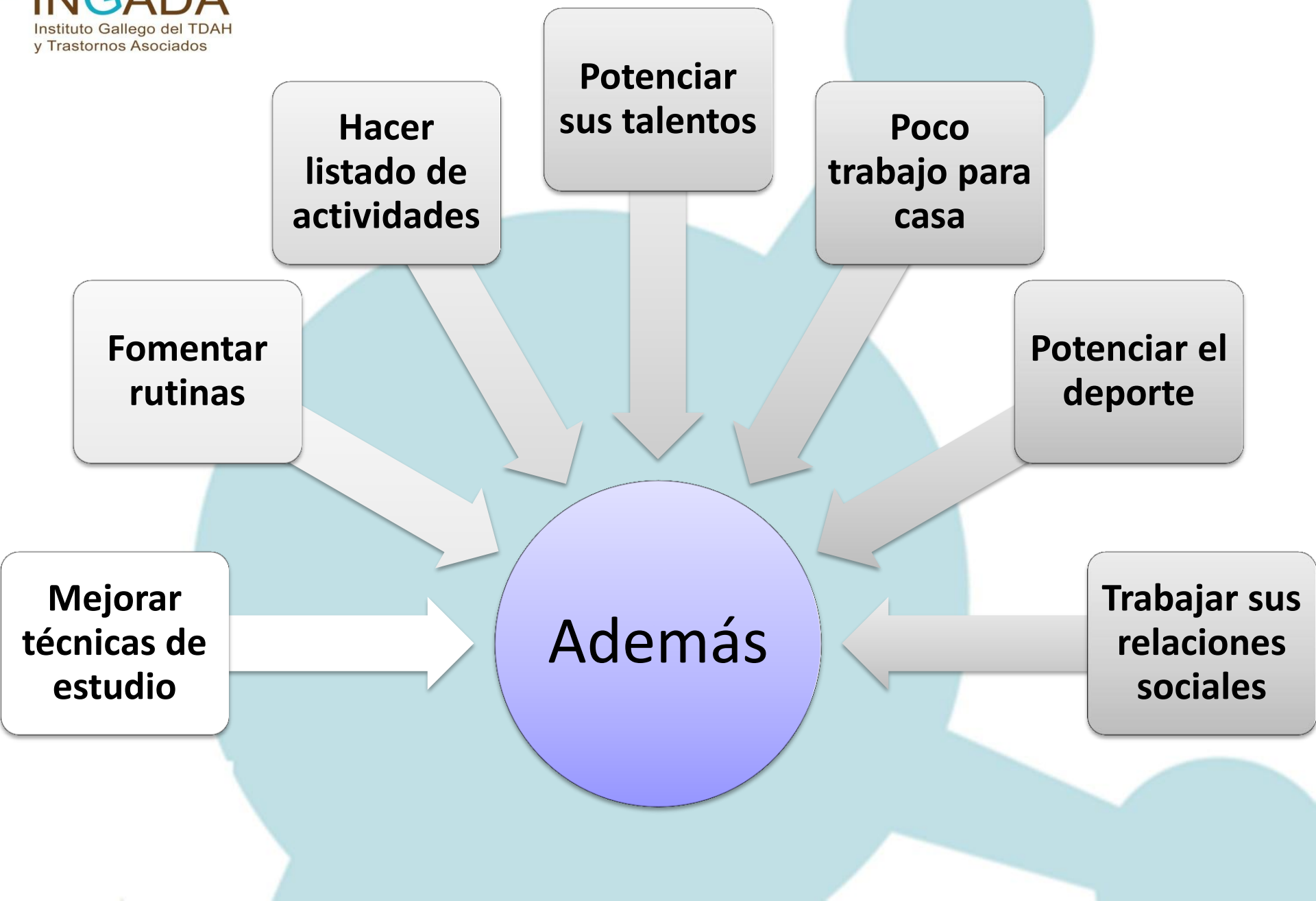
8. Ayúdales a manejar su ansiedad:

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

¿Cómo fomentar la motivación?: Transmíteles tranquilidad y hazles saber que **el fracaso no es algo negativo.**

9. Enseñales a **AUTO**motivarse:

Está muy bien motivar a los niños pero también tienen que **aprender a encontrar su propia motivación y que sean ellos mismos los que la regulen.**



**Hacer
listado de
actividades**

**Potenciar
sus talentos**

**Poco
trabajo para
casa**

**Potenciar el
deporte**

**Fomentar
rutinas**

**Trabajar sus
relaciones
sociales**

**Mejorar
técnicas de
estudio**

Además

1.5.2017 TEMA:
ESOS ENTRAÑABLES PROFESORES.

FARO/C.DA COL

DON DAMIÁN, ¿CÓMO PUDO SER USTED EL MEJOR PROFESOR QUE TUVE SIN SABER NADA DE NEUROCIENCIA, PLASTICIDAD NEURONAL NI COACHING EDUCATIVO?

BUENO, YO SIEMPRE INTENTÉ IR A CLASE CON LOS BOLSILLOS LLENOS

¿DE QUÉ?

PUES EL BOLSILLO IZQUIERDO DE AMOR POR MIS ALUMNOS...

EL MEJOR DÍA DEL TRABAJO ES EL DÍA TRABAJADO CON UNA SONRISA

Y EL BOLSILLO DERECHO DE AMOR POR MI TRABAJO.

FARO

faro/cDaCol
www.e-faro.info

faro®

www.e-faro.info

EL MEJOR DÍA DEL TRABAJO ES EL DÍA TRABAJADO CON UNA SONRISA.



Farohumor



**¿Y el sistema de
recompensas?**

Mantener la disciplina con niños con TDAH puede ser complicado...

Para los profesores puede ser realmente **difícil manejar su comportamiento en las distintas situaciones.**

Las estrategias que proponemos a continuación, como el uso de sistema de recompensas o la utilización de técnicas de refuerzo positivo (alabanza, atención estratégica, premios y privilegios, principio de premarck,...) pueden ser de gran ayuda.

Centrarse en lo positivo puede ser bueno para mantener la disciplina.



Los **comentarios positivos** pueden ser importantes para mejorar el comportamiento de los niños con TDAH. Además, pueden ser una **forma eficaz de gestionar los posibles conflictos** cuando la disciplina es necesaria.

Resulta de utilidad que los profesores consideren la **disciplina** no como un método de castigo a un niño por su mal comportamiento, sino como **una manera de enseñarle a actuar de forma responsable y adecuada.**

ALGUNOS CONSEJOS...

1. No actuar en los momentos de ira:

Esperar a que las emociones estén controladas para aplicar la disciplina.

2. Mantener la serenidad:

Al hablar con calma es más probable que el niño preste atención y la mantenga (contacto visual).

3. Ser conciso:

Al hablar demasiado, es posible que el niño “desconecte” y deje de escuchar. Escoger detenidamente unas pocas palabras para explicarse.

4. Explicar con claridad que el comportamiento en cuestión es inaceptable:

El niño tiene que comprender claramente lo que ha hecho y por qué su comportamiento es inaceptable.

5. Decir al niño lo que se espera de él:

Mantener el contacto visual y hablar con claridad y firmeza.

6. Pedir al niño que repita las expectativas que se le acaban de explicar:

Al pedir al niño que exprese verbalmente cómo debería comportarse se refuerza la acción.

7. Explicar las CONSECUENCIAS de no responder a las expectativas:

Procurar que las consecuencias resulten lógicas y asegurarse de que el niño entienda todo lo que implican.

8. Explicar las RECOMPENSAS que lleva implícito el cumplimiento de las expectativas:

Reforzar el tipo de recompensa que el niño podría recibir si la conducta no se repite y se porta bien.

9. Tiempo muerto:

Después de explicar el motivo del conflicto o la necesidad de disciplina, concluir la conversación o la actividad y dejar algún “tiempo muerto”. De este modo se puede ayudar al niño a que reflexione sobre los sentimientos o creencias que pueden haber contribuido a la situación.

10. Aplicar un sistema de recompensas:

Si el niño no repite el comportamiento que implicó la acción disciplinaria, aplicar de inmediato el sistema de recompensas y explicar las razones para ello.

También es importante que el niño entienda el porqué de la recompensa.

11. Castigar sólo la mala conducta, no castigar la personalidad del niño (aplicar las consecuencias).

12. No imponer castigos desproporcionados:

Después de pasar por alto varias veces la mala conducta, **no castigar al niño por todo en conjunto**, sino sólo por el último mal comportamiento, de lo contrario puede pensar que se le está tratando injustamente y reaccionará contra un castigo excesivo.

SISTEMA DE RECOMPENSAS EN GRUPOS

Es importante que los niños y niñas con **TDAH** también estén **incluidos en los sistemas de recompensas de la clase**, o en casa de todos los hermanos, para que estén **integrados y no se sientan excluidos**.

Pero es importante **tener en cuenta que:**

- El niño debe participar en el sistema general del grupo (ya sea en clase o en casa), pero debería haber un elemento adicional para **cubrir objetivos específicos para ellos.**
- Al usar un **sistema de recompensas diferente** para los niños con TDAH, el padre o profesor debe tener cuidado de **no estigmatizar o hacerles destacar indebidamente** del resto de los alumnos o hermanos/as.



El gran reto de la educación...

Convertir las clases en algo mucho más atractivo y menos convencional, para que puedan llegar a la adolescencia con **“hambre por el saber”** y lo más seguros de sí mismos posible.

“La educación es más que meter datos en la cabeza”, y máxime en un mundo cada vez más rodeado de tecnología.



Para terminar, veamos un vídeo...

<https://www.youtube.com/watch?v=IDN9FyILDN8>

MUCHAS GRACIAS

www.fundacioningada.net

ritanogueiraslago@gmail.com