



XUNTA DE GALICIA

CONSELLERÍA DE CULTURA, EDUCACIÓN
E ORDENACIÓN UNIVERSITARIA



Fundación
María José Jove

MÓDULO IV

Curso “Tratamiento del TDAH en el Ámbito
Educativo” 2023-2024



ÍNDICE

SENSIBILIZACIÓN SOBRE DIVERSIDADES EN EL AULA

- Diversidad en el aula. Entender sus características.
- Importancia de la sensibilización.
- Implicación de la comunidad educativa.

EDUCACIÓN EMOCIONAL

- Importancia en el TDAH.
- Estrategias y recursos para su desarrollo.

MOTIVACIÓN EN EL TDAH

FAMILIA Y TDAH

CASOS PRÁCTICOS

ANEXO Y BIBLIOGRAFÍA

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

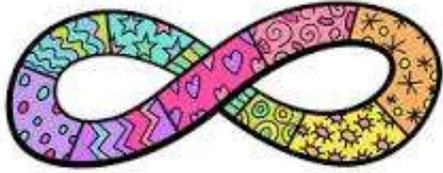
- Desarrollar y reforzar habilidades de regulación emocional y conductual en el alumnado con TDAH.
- Aprender técnicas para fomentar el autocontrol y la autoestima en el alumnado con TDAH

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.



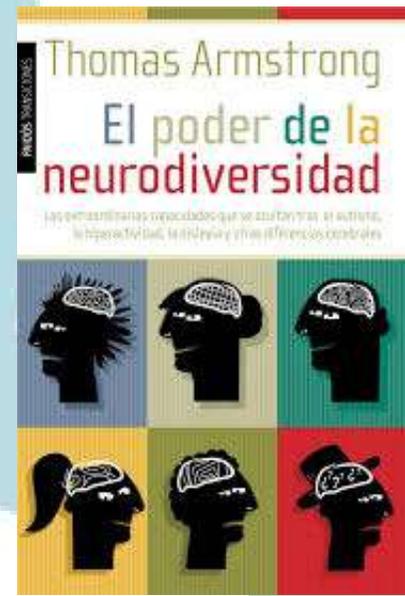
Para reflexionar...

- ¿Qué compartimos las personas que estamos aquí hoy?
- ¿Somos iguales?



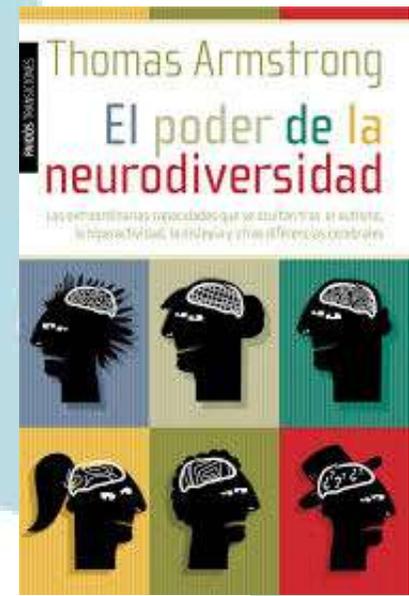
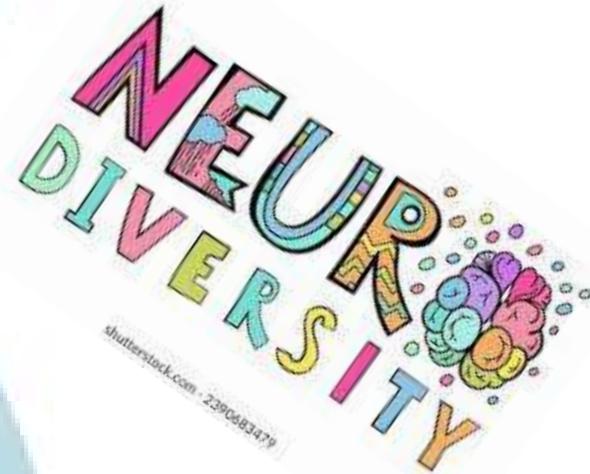
NEURODIVERSIDAD

- 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.



¿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**



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...

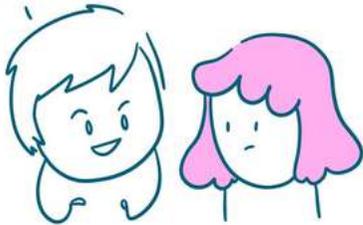
- Las medidas y estrategias deben ser lo menos diferenciadoras, de lo contrario no son inclusivas.
- Aceptar el duelo y el ritmo de aceptación del diagnóstico.
- **¡IMPORTANTE DESESTIGMATIZAR LA ETIQUETA!**

¡IMPORTANTE

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE?

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

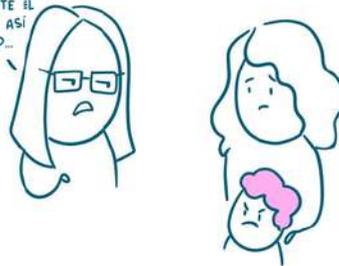
¿ESTÁS SEGURO QUE
SOLO NO ERES PEREZOSO?



@THE_MM_ADRD_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_MM_ADRD_COACH

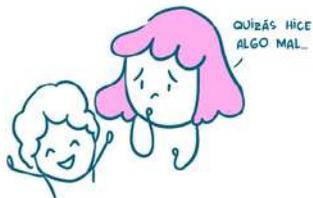
PORQUE ALGUNOS DOCTORES
TODAVÍA PIENSAN QUE EL TDAH
SOLO LO TIENEN LOS NIÑOS...

¡SE LE VA A
QUITAR CUANDO
CREZCA!



@THE_MM_ADRD_COACH

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



@THE_MM_ADRD_COACH

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

¿QUÉ ESTÁ
MAL EN MÍ?



@THE_MM_ADRD_COACH

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

¡ESO ES
FÁCIL!

SOY UN
ESTÚPIDO...



@THE_MM_ADRD_COACH

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

- **DOCENTES:** formación...

2024

CURSO TDAH EN EL ÁMBITO EDUCATIVO X EDICIÓN

Curso dirigido a **profesionales de la docencia** de centros públicos y concertados de toda Galicia. Podéis encontrarlo disponible en la **plataforma de formación Fprofe**.

MODALIDAD: PRESENCIAL

DURACIÓN: 20 HORAS

INSCRIPCIÓN GRATUITA

OPCIÓN VOLUNTARIA DE CONCURSAR A LA BECA FMJJ-INGADA

A Coruña: Sede Fundación María José Jove
Fecha: Jueves del 21 de marzo al 18 de abril.

CAFI Santiago de Compostela
Fecha: Miércoles del 28 de febrero al 20 de marzo.

CFR de Ferrol
Fecha: Miércoles del 13 de marzo al 10 de abril.

CFR de Vigo
Fecha: Jueves del 29 de febrero al 21 de marzo.

CFR de Pontevedra
Fecha: Miércoles del 28 de febrero al 20 de marzo.

CFR de Ourense
Fecha: Jueves del 29 de febrero al 21 de marzo.

CFR de Lugo
Fecha: Miércoles del 28 de febrero al 20 de marzo.



| PUNTOS DE ATENCIÓN | ESCUELA INGADA | DOCUMENTACIÓN |
|----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| | ACTIVIDADES FORMATIVAS EN CURSO Curso de TDAH en el ámbito educativo | |
| | FORMACIÓN INGADA | |
| Trastornos Asociados | ACTIVIDADES FORMATIVAS REALIZADAS TDAH - Escola Galega de Saúde para Cidadáns Curso de 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? | |

INGADA
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:



INGADA
Instituto Gallego del TDAH
y Trastornos Asociados

EL TDAH ES MI SÚPER PODER



INGADA
Instituto Gallego del TDAH
y Trastornos Asociados

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



INGADA
Instituto Gallego del TDAH
y Trastornos Asociados

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



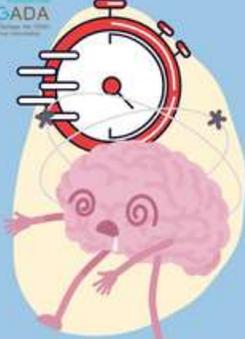
INGADA
Instituto Gallego del TDAH
y Trastornos Asociados

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



INGADA
Instituto Gallego del TDAH
y Trastornos Asociados

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



INGADA
Instituto Gallego del TDAH
y Trastornos Asociados

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



INGADA
Instituto Gallego del TDAH
y Trastornos Asociados

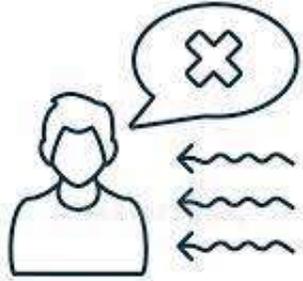
El TDAH es como estar en una habitación con 6TV a la vez. No me puedo concentrar en 1 porque hay mucha distracción.



INGADA
Instituto Gallego del TDAH
y Trastornos Asociados

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

Docentes:



INHIBITORY CONTROL

¿Podrías contar
mentalmente 1
minuto?

1



Docentes:

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

“
Curiosidad
”

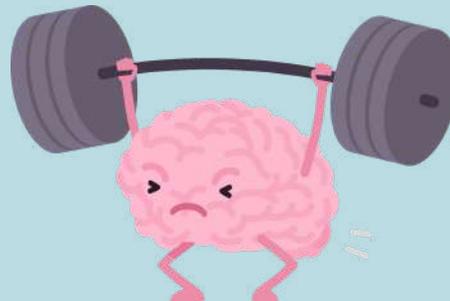
“
Creatividad
”

“
Ingenio
(pensamiento lateral)
”

“
Energía y
dinamismo
”

“
Hiperfoco,
pasión.
”

“
Empatía.
”



Docentes: La potencialidad del TDAH



Will Smith
Actor

Simone Biles
Gimnasta



Steve Jobs
Cofundador de Apple



Enma Watson
Actriz



Ángel Carracedo
Genetista



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.

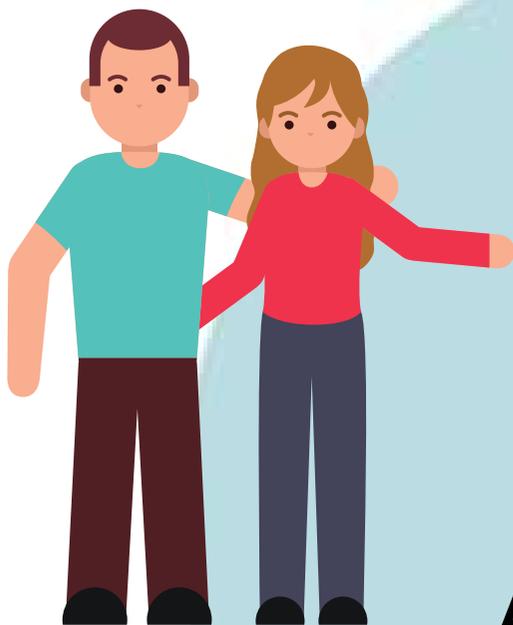
Casos Prácticos:



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

Caso de María:

Familia



GRUPOS DE AYUDA MUTUA



Asesoramiento, guía y apoyo

¡Respetar los ritmos!

<https://formacionfundacioningada.net/videoteca>



Caso de María:

María

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



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.

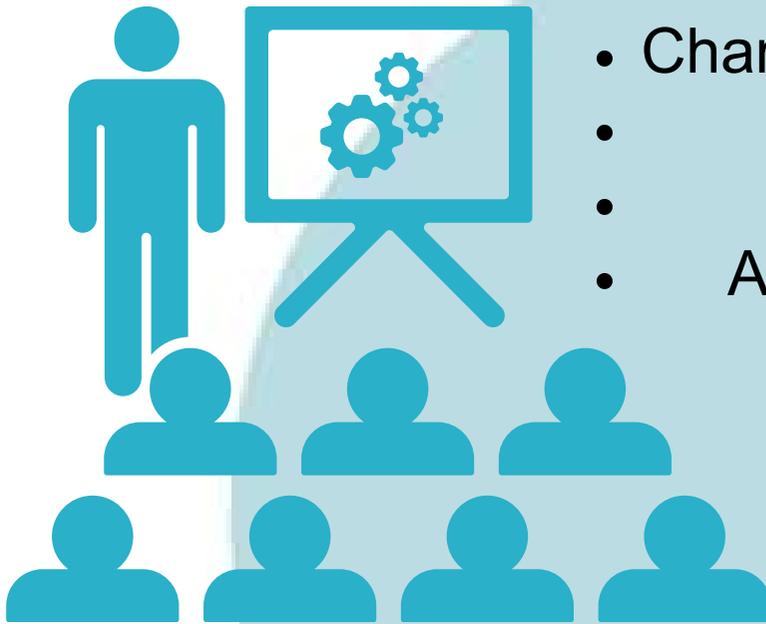


Hablemos con la familia y expliquémosle a nuestro alumnado en **qué consiste el TDAH** y por qué este/a compañero/a es tan impulsivo/a o se despista. Aumentaremos la aceptación del alumnado/a en el grupo.

CASO DE LUIS:

Familias:

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



20 DE OUTUBRO
De 18:00h a 20:00h

ENTENDENDO O TDAH

FUNDACIÓN INGADA

CASA DA CULTURA DO CARBALLIÑO
Av. de Calvo Sotelo, 29

INSCRIPCIÓN ONLINE
Chamada ao teléfono 988 531 078
Correo electrónico:
inscricion@fundacioningada.org

Prezo de inscrición ata o 19 de outubro:
10€ para persoas físicas

ENTENDENDO O TDAH
Fundación INGADA
Concello da Rúa

Centro Cultural Avenida
(rúa do Progreso, 90, A Rúa)

10 de Novembro
20:00h a 22:00h

FORMULARIO DE INSCRIPCIÓN:

É necesario cubrir o formulario de inscrición para participar

IV PROGRAMA DE EDUCACIÓN FAMILIAR E SOCIALIZACIÓN PARA A DIVERSIDADE

PARA CALQUERA FAMILIAR OU PERSOIA INTERESADA

| | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| CRISTINA FERREIRA ROMERO Psicóloga especialista en Trastornos de Aprendizaxe | 15 de abril Centro Cultural Santa Comba | "TRASTORNOS NA APRENDIZAXE EN ETAPA ESCOLAR: DEFINICIÓN E IMPLICACIÓNS EDUCATIVAS" |
| ANA PATRINA COMEZ SUAREZ Neuropsicóloga Fundación INGADA | 24 de maio Local Social Laxe | "MEDIDAS DE ATENCIÓN Á DIVERSIDADE" |
| JOSÉ A. BARRA FANDRINO Terapeuta Ocupacional COP Invenio | 14 de xuño Centro Cultural Laxe | "SELECCIÓN DE ALIMENTARIA NAS MENAS E OS MENOS: ABRORDAXE DESDE TERAPIA OCUPACIONAL" |
| MIRIAM FIDEL BARRIBOS Psicóloga experta en Alta Capacidade ANAC | 18 de setembro Edificio As Luces Pontevedra | "ALTES CAPACIDADES: UNHA REALIDADE MOI PROXIMA" |
| BILEN ALBUQUEZ SARDI Psicóloga Terapeuta Familiar en CDTF Carballiño | 23 de outubro Casa da Cultura Coo | "A CHEGADA DE UNHA PERSOIA CON DIVERSIDADE FUNCIONAL" |
| NOA CASTRO COUCCHO Sugadora en CEE Fractas Apostolado de Comunicación CDTF OIA | 11 de novembro Centro Galego Adolfo de Bertrán | "DISLEXIA E ENTORNO ESCOLAR" |
| ANGEL CARRACEDO Garcésalo en Atención Legal e Ferramentas TIC Director do Instituto de Atención Legal e TIC e do Instituto Galego de Atencións Comportamentais | 13 de decembro Casa da Cultura Carballiño | "RAZÓNIS BIOLÓXICAS DA DIVERSIDADE" |

As ponencias serán de 20:00 a 21:00 hrs., despois turno de consultas.
En todas as actividades haberá CANGURAXE para os nenos e nenas.

www.fundacioningada.org • asocia.foncia@uniba.es • g@uniba.es

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:

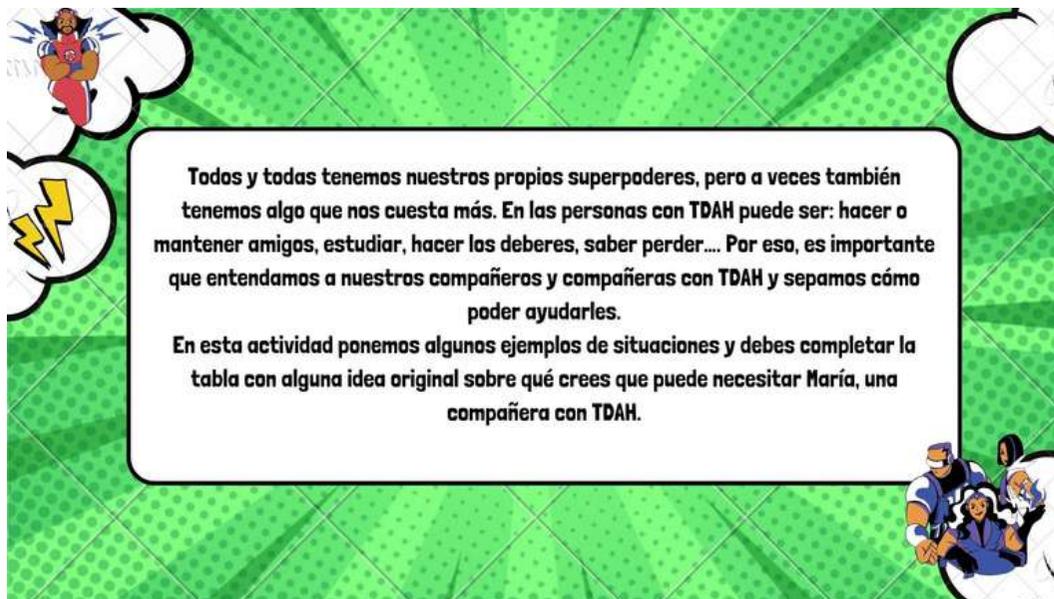
Alumnado: algunas ideas de actividades...

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.

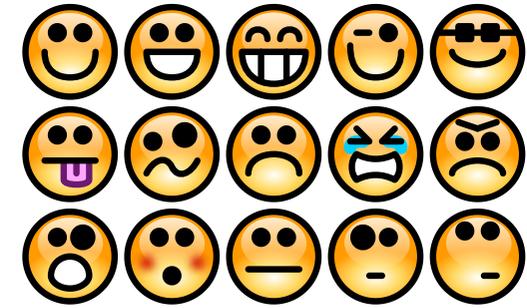


| SITUACIÓN: | ¿CÓMO SE SIENTE MARÍA? | ¿QUÉ SE TE OCURRE QUE PODRÍA AYUDARLE? |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|----------------------------------------|
| 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> | | |



EDUCACIÓN EMOCIONAL

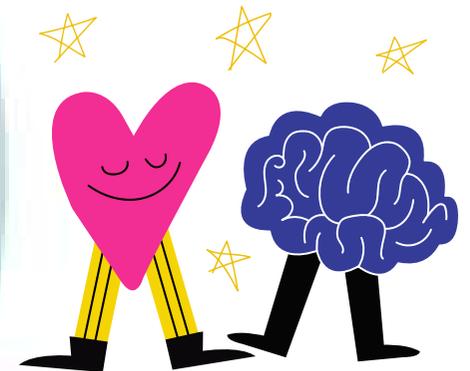
“Los buenos maestros educan la inteligencia lógica, mientras que los maestros fascinantes educan la emoción.”

Cury (2007).



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

Daniel Goleman.



Educación Emocional: ¿Por qué es importante?



Educación Emocional: ¿Por qué es importante?

EDUCACIÓN EMOCIONAL

ESCENARIOS

NUUESTRO 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...

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?

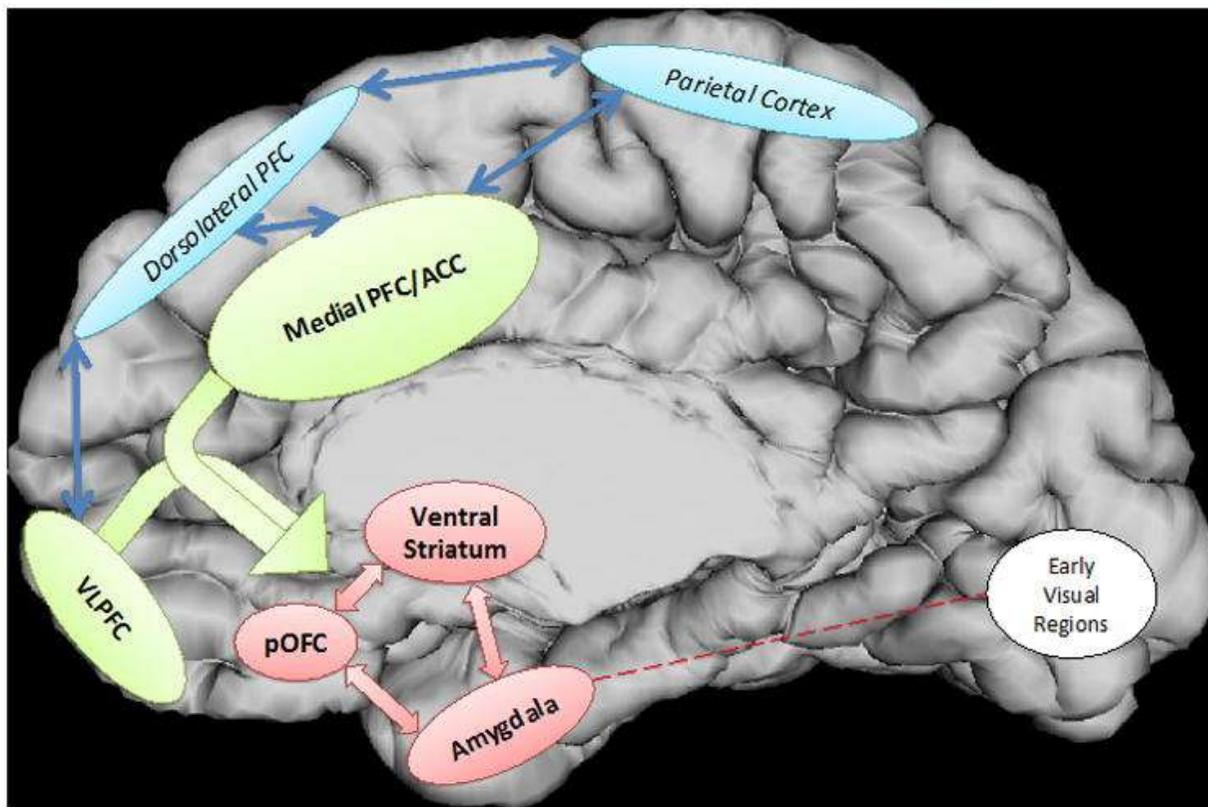


Circuitos Neuronales implicados en la Desregulación emocional en el TDAH:

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)



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?

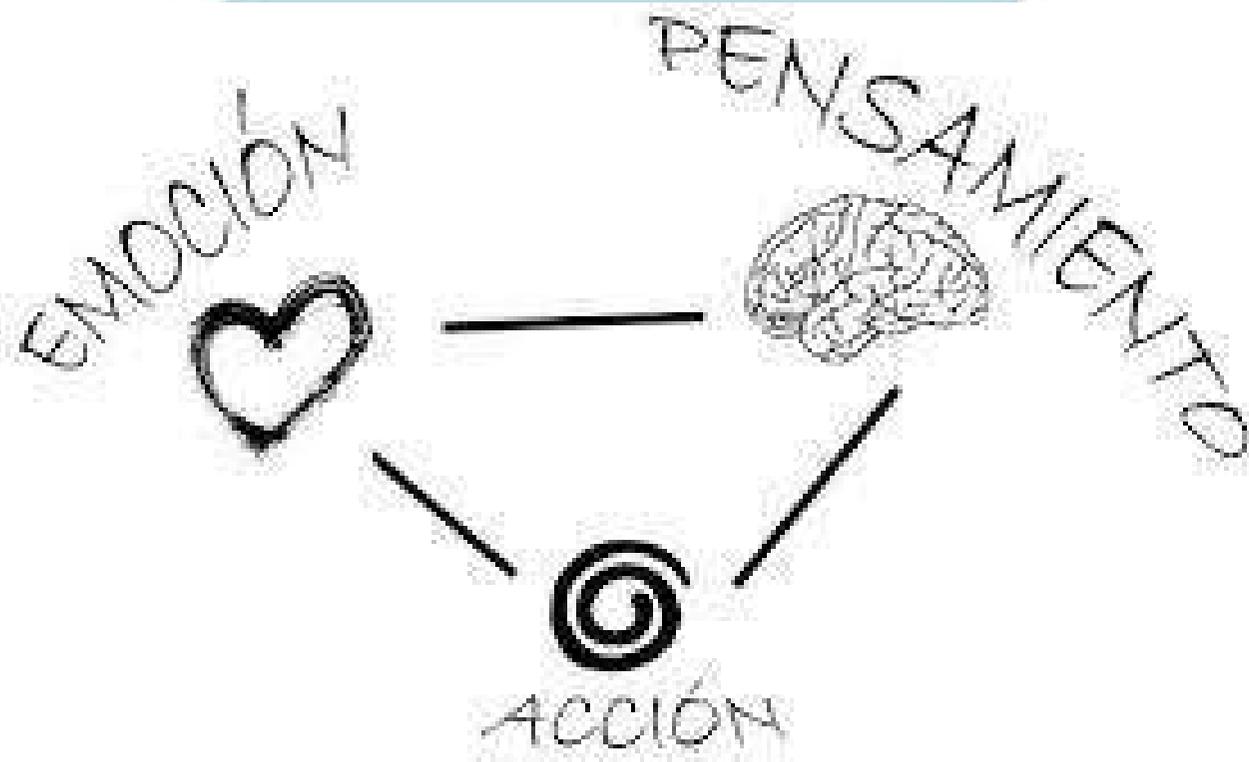
Abad-Mas et al., (2013) indican que para intervenir sobre las necesidades emocionales del alumnado con TDAH es necesario tener en cuenta algunas estrategias de intervención como las siguientes: realizar programas de inteligencia emocional y habilidades sociales, entrenar en autocontrol y relajación,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

Educación Emocional: ¿qué incluye?



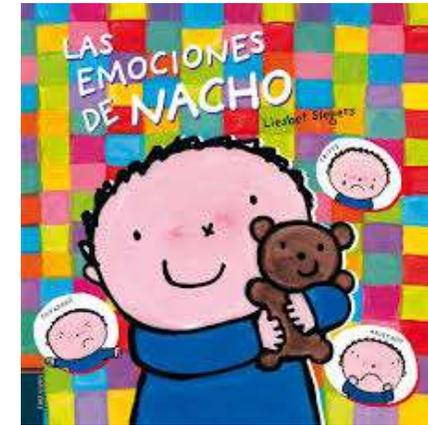
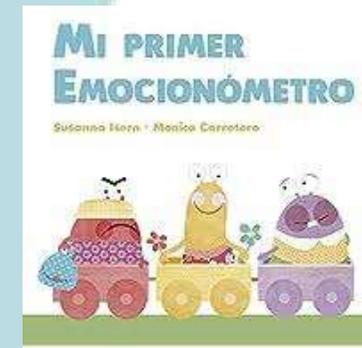
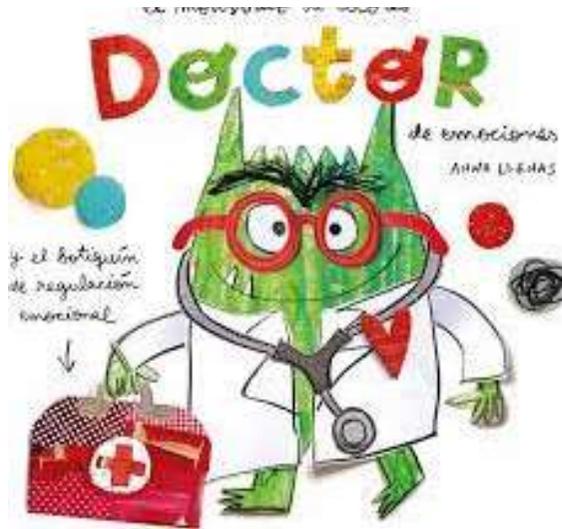
Autoconocimiento Emocional:

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



Autoconocimiento Emocional: Educación Infantil:

Cuentos



Autoconocimiento Emocional:

Educación Infantil:

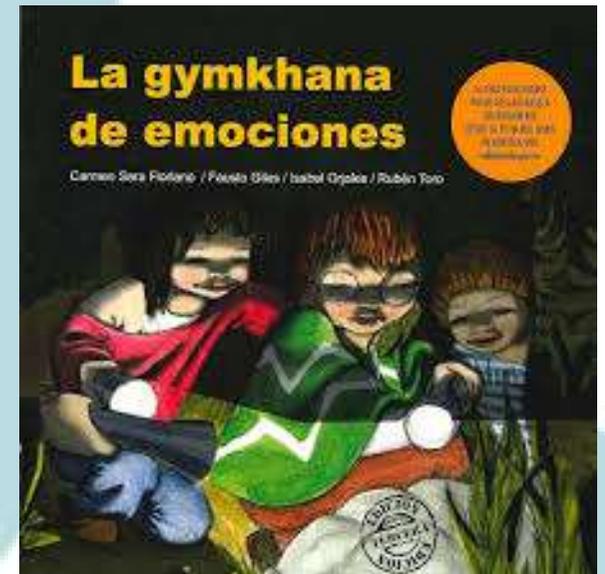
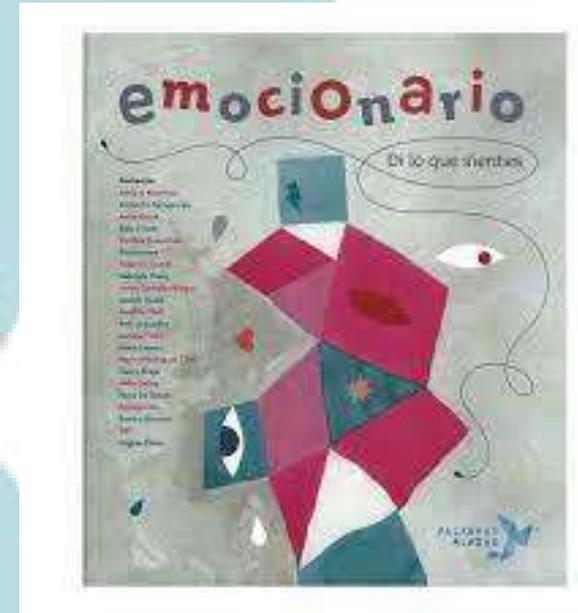
Identificar emociones: flashcard, juegos, imágenes, mímica, puzzles, memory...



Autoconocimiento Emocional:

Primaria:

Cuentos:



Autoconocimiento Emocional:

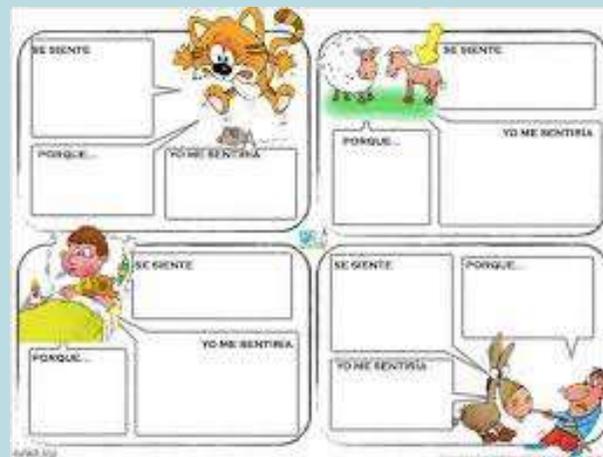
Primaria:

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

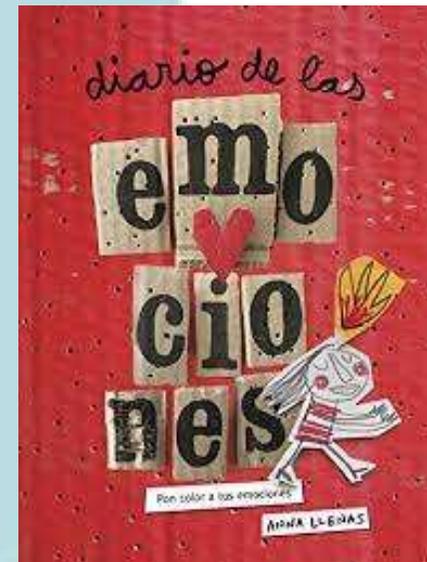
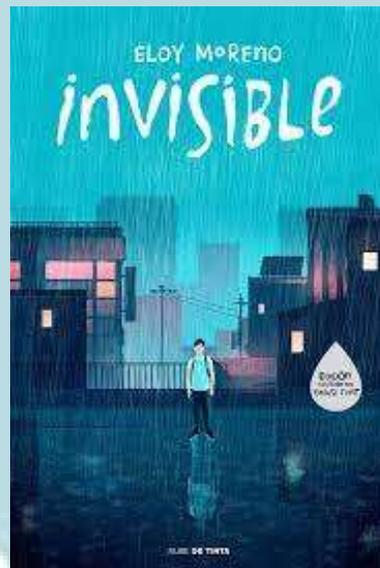
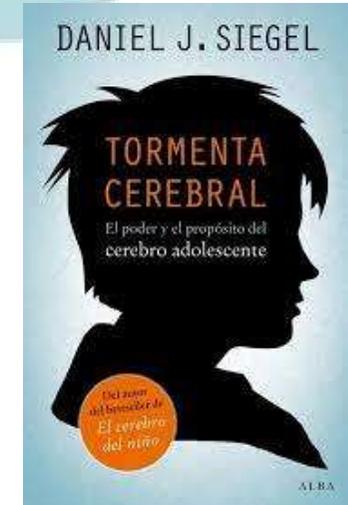
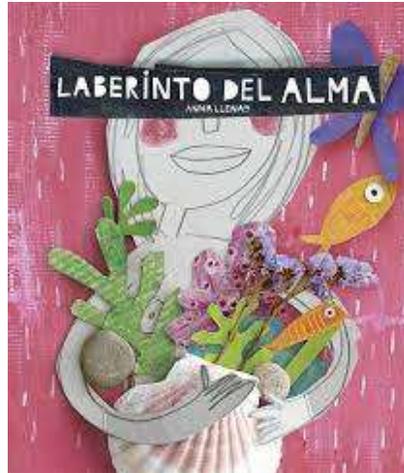


DESCRIBE LA VERGÜENZA SIN UTILIZAR ESTAS PALABRAS TABÚ

- Ridículo
- Payaso
- Quedar mal
- Espectáculo
- Bochorno



Autoconocimiento Emocional: Secundaria: Cuentos y Libros:



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. |
| | | | |



Autorregulación Emocional:

Identificar las respuestas emocionales que nos hacen sentir bien o mal para poner en marcha estrategias de autorregulación emocional y conductual.





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.**

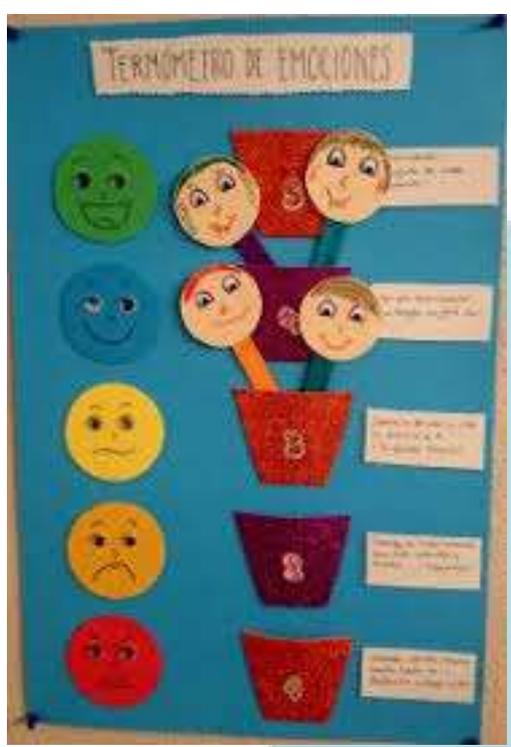
La falta de autocontrol lleva a:

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





Autorregulación Emocional: Educación Infantil:



| | | |
|---|------------------|--|
| 5 | | |
| 4 | Me hace enfadar | |
| 3 | Me pone nervioso | |
| 2 | Me molesta | |
| 1 | Me gusta | |



<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>

El Sonido de la Hierba al Crecer.



Autorregulación 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/>



Autorregulación Emocional: Educación Infantil: Estrategias para la calma

Estrategias para 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”.

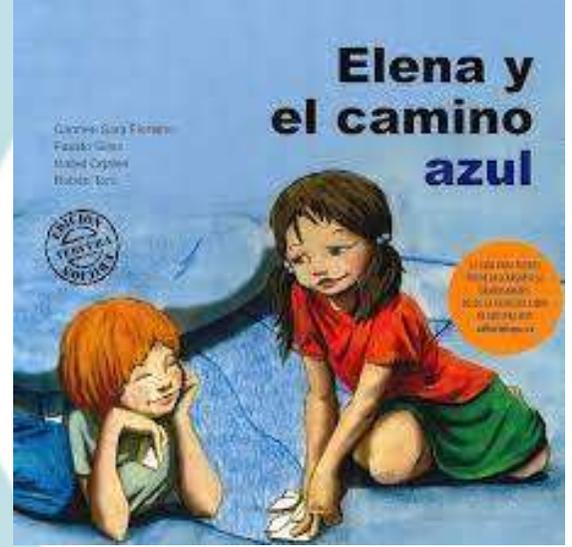
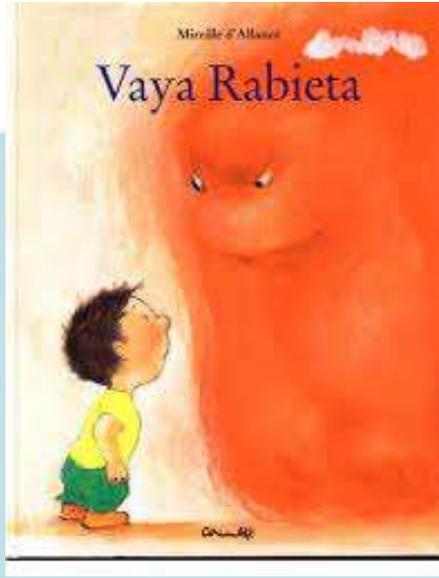
Como en el caso anterior, toda la clase ve la actuación del docente y repetirán el ejercicio hasta que lo aprendan.





Autorregulación Emocional:

Educación Primaria:



CUENTOS Y VIDEOS

| | | | |
|-------------------------------|------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------|
| Luna destaca en el colegio | Pofofofo, un amigo muy especial | Trauto, 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.

QUESTIONARIO 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

QUESTIONARIO 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?

Plumaría

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



ALEGRÍA ENFADO MIEDO



TRISTEZA SORPRESA VERGÜENZA



ORGULLO DECEPCIÓN



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

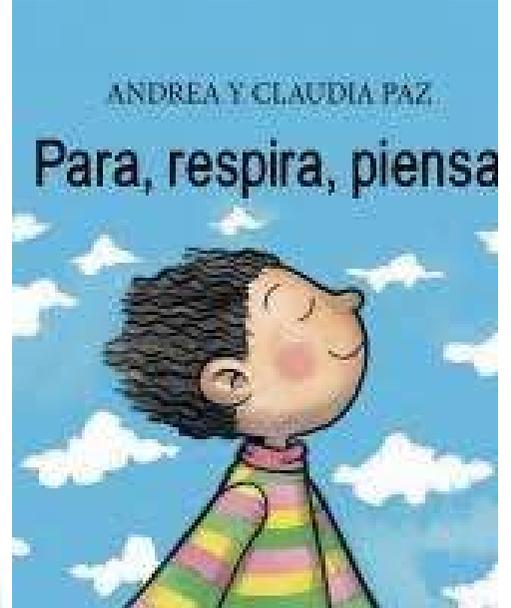
3. Tus opciones para bajar la intensidad de la emoción





Autorregulación 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)

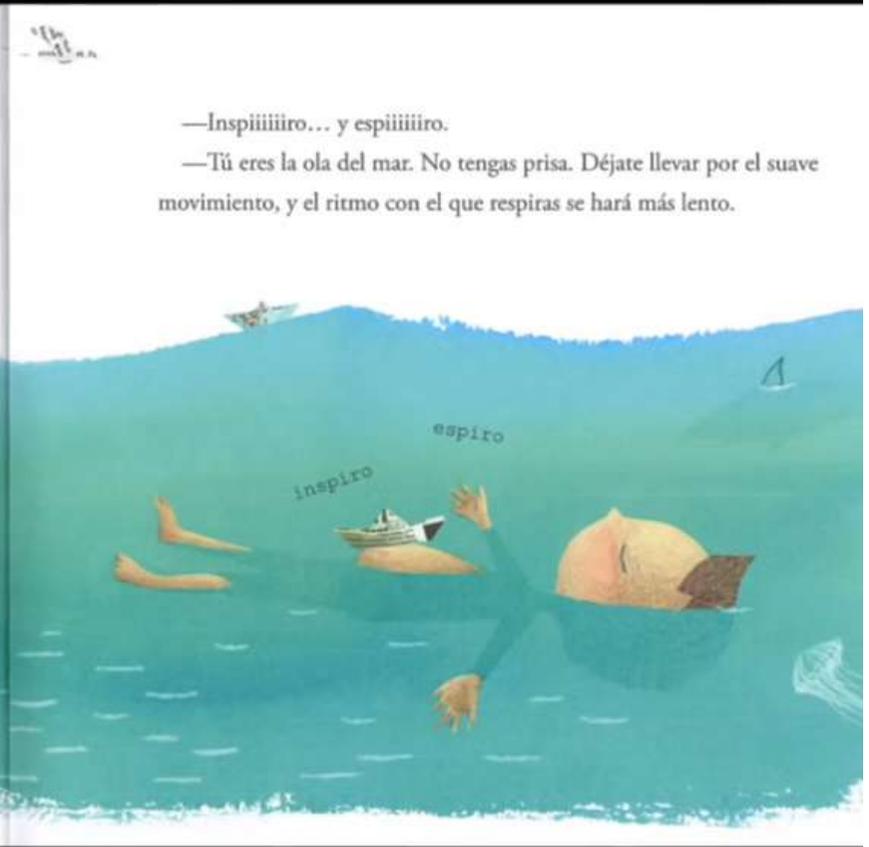
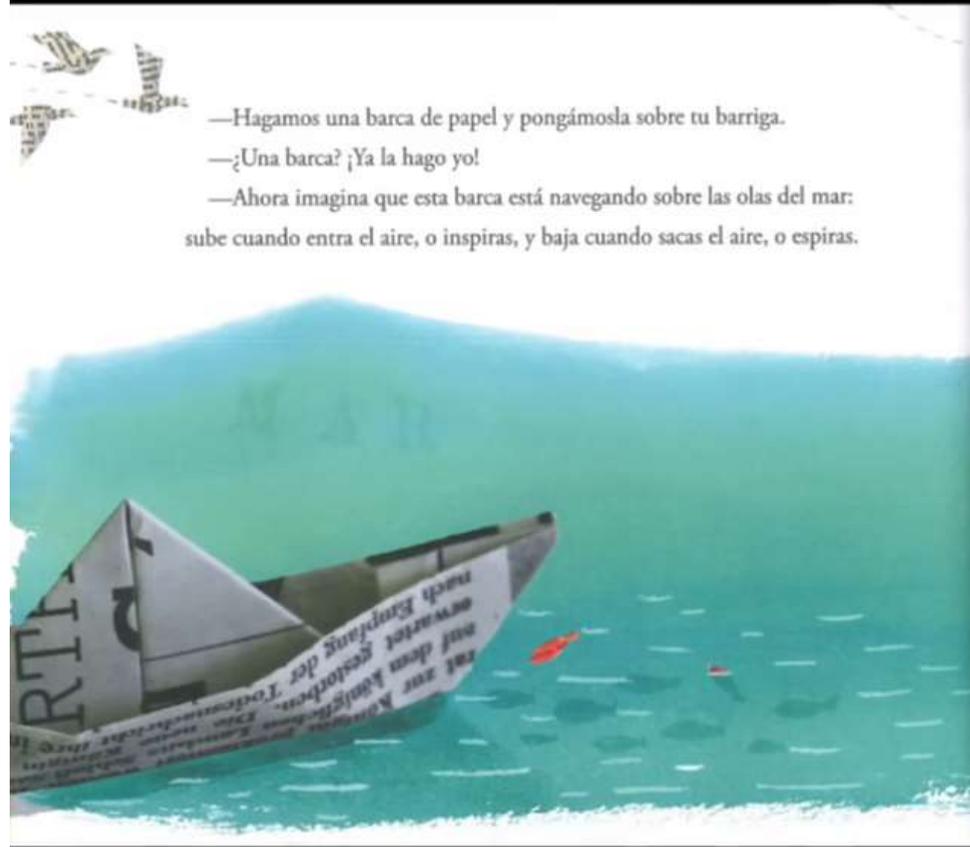
[https://youtu.be/cBvD-HyAlvs?
si=NtZ8RW_Qzx9uwHZ0](https://youtu.be/cBvD-HyAlvs?si=NtZ8RW_Qzx9uwHZ0)



Autorregulación Emocional:

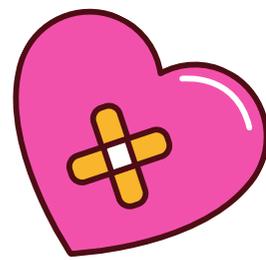


Educación Primaria: Estrategias para la calma.



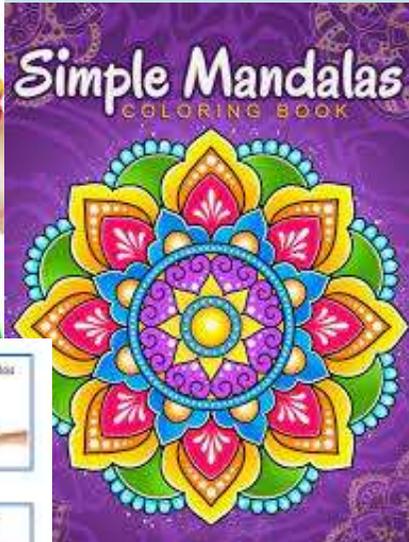


Autorregulación Emocional:



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 

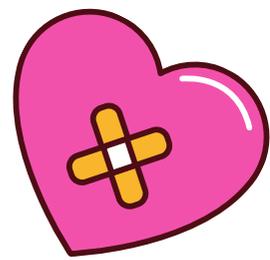
| | | | | |
|-------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| MANOS Y BRAZOS | Imagínate un limón en la mano.  | Exprime el limón.  | Tira el limón.  | Repite los dos veces.  |
| HOMBROS Y CUELLO | Imagínate que tomas una tortuga.  | Levántate los hombros.  | Baja la barbilla.  | Repite los dos veces.  |
| BRAZOS Y HOMBROS | Imagínate que eres un gato.  | Extiende los brazos al frente.  | Levánte los brazos.  | Repite 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.  |



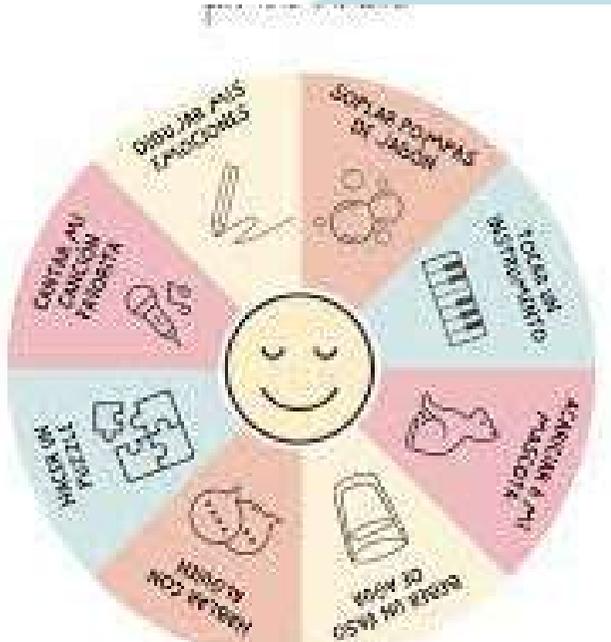


Autorregulación Emocional:



Educación Primaria: Estrategias para la calma.

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



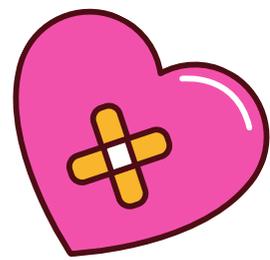
<https://monspetits.com/2023/02/24/la-rueda-de-las-opciones-una-herramienta-para-la-calma/>

<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/>

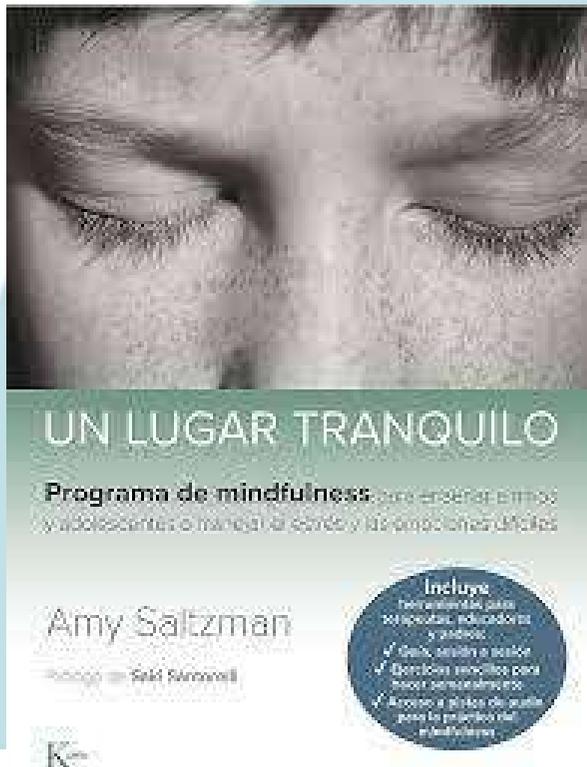


Autorregulación Emocional:



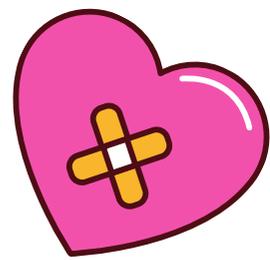
Educación Secundaria: Estrategias para la calma.

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





Autorregulación Emocional:



Educación Secundaria: Estrategias para la calma.

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

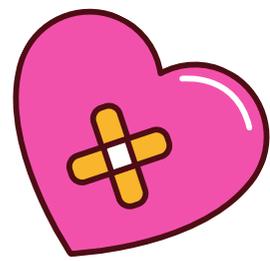
Anexo 6.
Lista de recursos para recuperar el bienestar

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



Autorregulación Emocional:



Y VOSOTROS/AS...

¿Sabéis detectar las señales de activación?

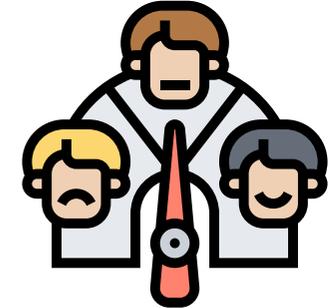
¿Qué os pone nerviosos/as?

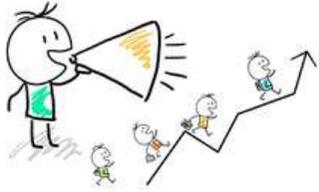
¿Tenéis vuestro “kit emocional”?





Autorregulación Conductual:





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 sabia que le dijo que quería ayudarla.

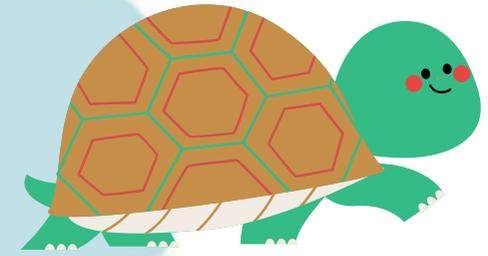
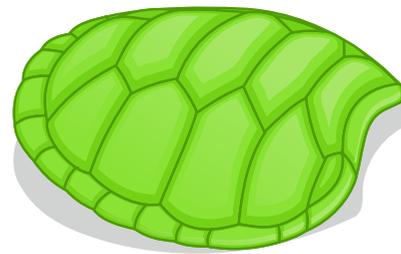
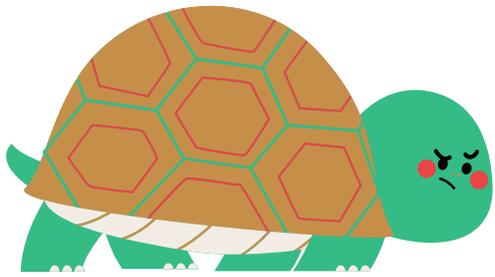
- Te contaré un secreto
- ¿Cuál?- preguntó Tortugui.
- Tú llevas encima de ti la solución a tus peleas y enfados.
- pero, ¿qué es?- preguntó de nuevo Tortugui.
- Es tu caparazón -respondió la tortuga abuela- Puedes esconderte dentro de él cada vez que vayas a enfadarte, gritar o insultar. Dentro de tu 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, Tortuguí 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 Tortuguí 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. Tortuguí 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@



<https://www.orientacionandujar.es/2019/12/16/carteles-tecnica-de-la-tortuga/>

<https://unapizcadeeducacion.com/2017/10/03/la-tecnica-de-la-tortuga/>

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.

*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.

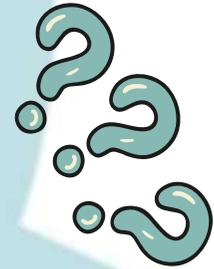
Es muy inquieto e impulsivo.

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.





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?



Autorregulación Conductual:

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



Autorregulación 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 |



Autorregulación 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.





Autorregulación Conductual:

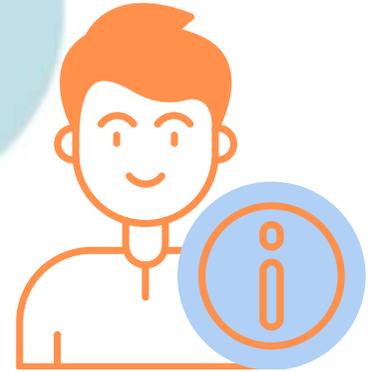
| <p>Momento (hora del día) y contexto (dónde)</p> | <p>Conducta Tipo (describir la conducta) Función (evitar, conseguir algo, estimulación, etc.)</p> | <p>Antecedente: Personales (Estado emocional, malestar físico, hambre, sueño) Circunstancias (hacer una tarea, recoger, decirle que no, cambio de rutina,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



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).



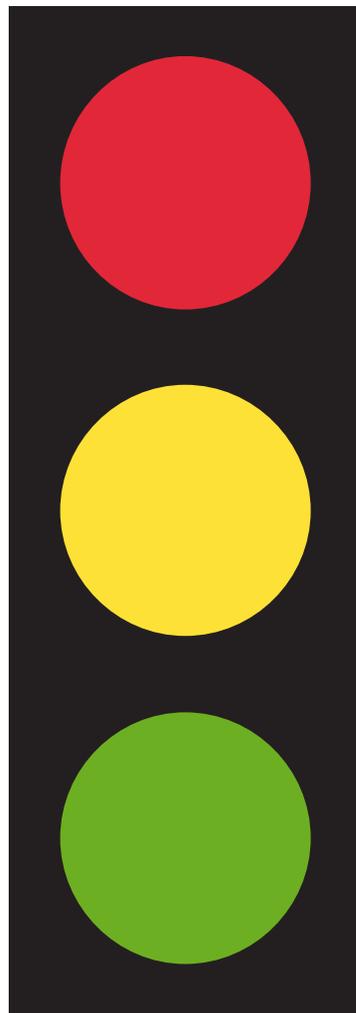
En el caso de Luis...

¿qué función pueden tener estas conductas?

¿qué estrategias podemos aplicar?



Autorregulación 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.

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.

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 elgio 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.



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.



Autorregulación 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

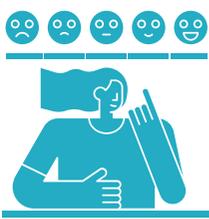
Firmas: _____



Autorregulación Conductual:

| TÉCNICA “PARAR” |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Pararse físicamente. |
| Analizar quién habla, qué quiere, qué mensaje transmite, el formato y la prosodia (tono). |
| Razonar la conducta a emitir. |
| Actuamos haciendo siempre los pasos previos. |
| Repasamos y valoramos (ej. Las faltas en un examen o el comportamiento efectuado, para corregir conductas). |

| SITUACIONES |
|------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Tienes que hacer un examen de mates para el que has estudiado un montón. |
| 2. Mamá (gritando): “Es la última vez que te digo que te laves los dientes!!” |
| 3. Compañer@ de clase: “¿Me has traído la libreta que te presté la semana pasada?” |
| 4. La abuela: “Cariño, hay pescado para comer”. |



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: | | |

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.**



Calm

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...

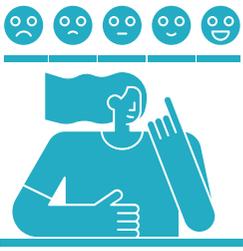


PAUTAS PARA COMBATIR LA HIPERACTIVIDAD E IMPULSIVIDAD: DESCONTROLES EMOCIONALES

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....



¿Qué haríais?





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

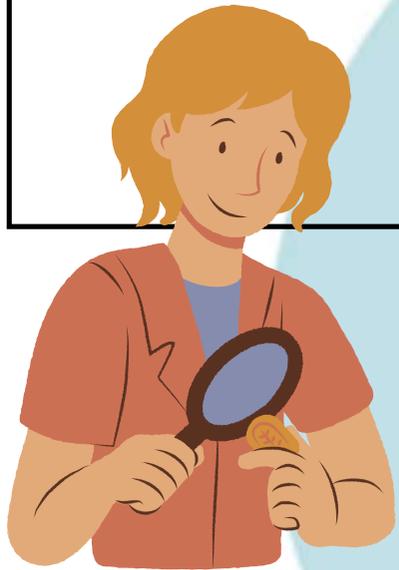


Explosiones Emocionales:

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



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.

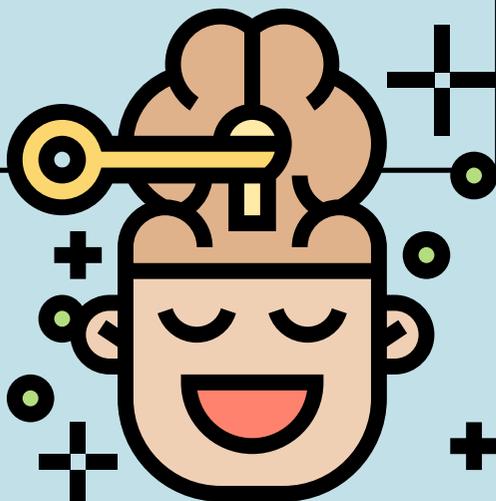


Explosiones Emocionales:

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**

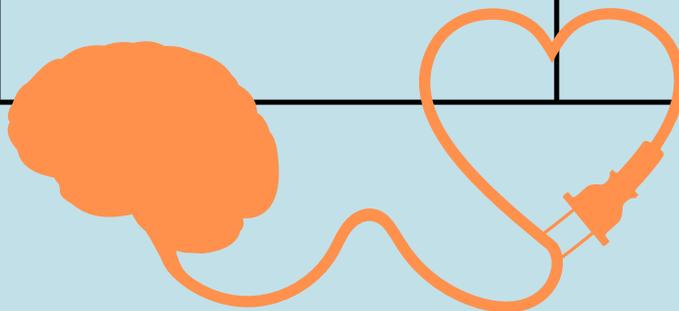


Acercarse a Mateo en un tono calmado y tranquilo, tratando de tranquilizarlo y ayudarlo a recuperar el control de sus emociones. Se puede usar un lenguaje tranquilizador y empático para comunicarse con él.



Explosiones Emocionales:

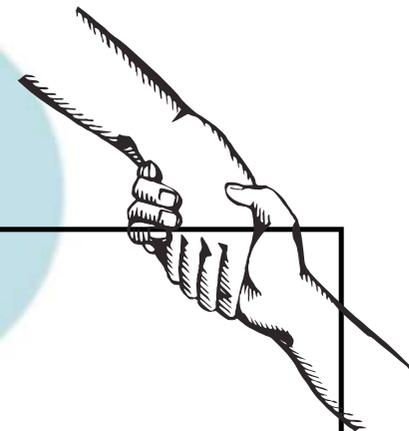
| | | |
|----------|-----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| C | Conectar la conducta del menor consentimientos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



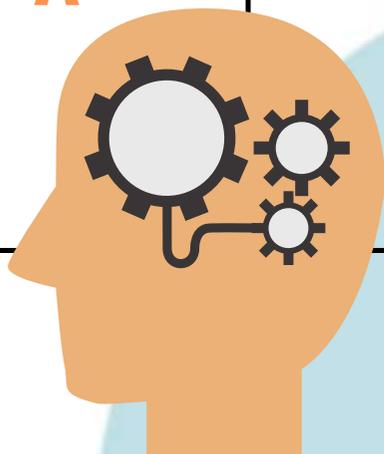
Conectar emocionalmente con Mateo, mostrando empatía hacia su situación y reconociendo sus sentimientos de frustración y enojo. Se puede decir algo como: "Entiendo que te sientas molesto, pero estamos aquí para ayudarte a manejar esta situación".



Explosiones Emocionales:



A



Alternativas

**Entrenamiento en habilidades de
solución de problemas**

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.

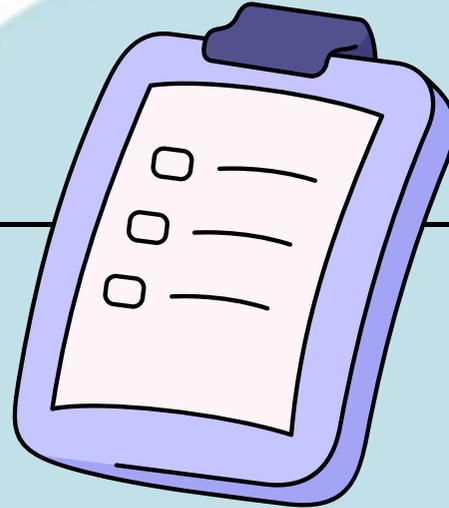
Ayudar a Mateo a manejar sus emociones de manera constructiva. Ofrecer opciones para calmarse, como respirar profundamente, contar hasta diez o salir brevemente del aula para tomar un respiro. Pensar en alternativas si vuelve a suceder



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:

E

Enrolar al menor de vuelta a la rutina

El menor vuelve al grupo y se observa también la conducta del resto de integrantes

Routine

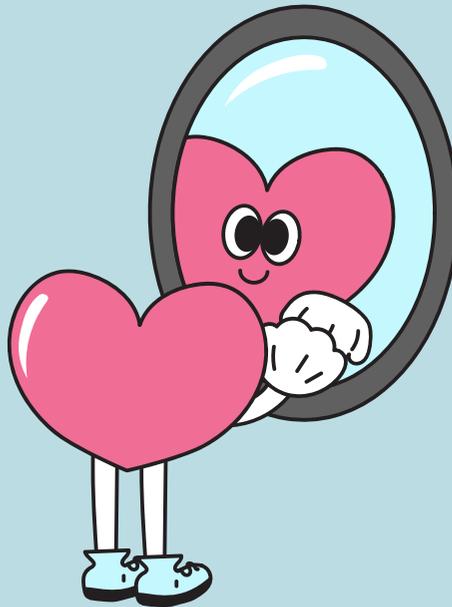


Autoconcepto y Autoestima:

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.



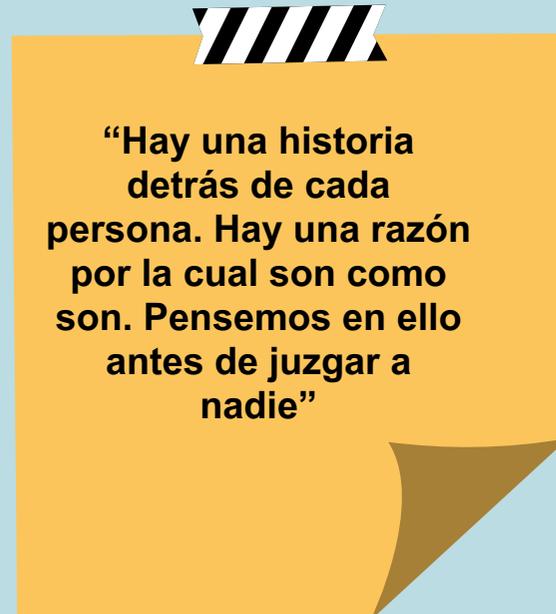
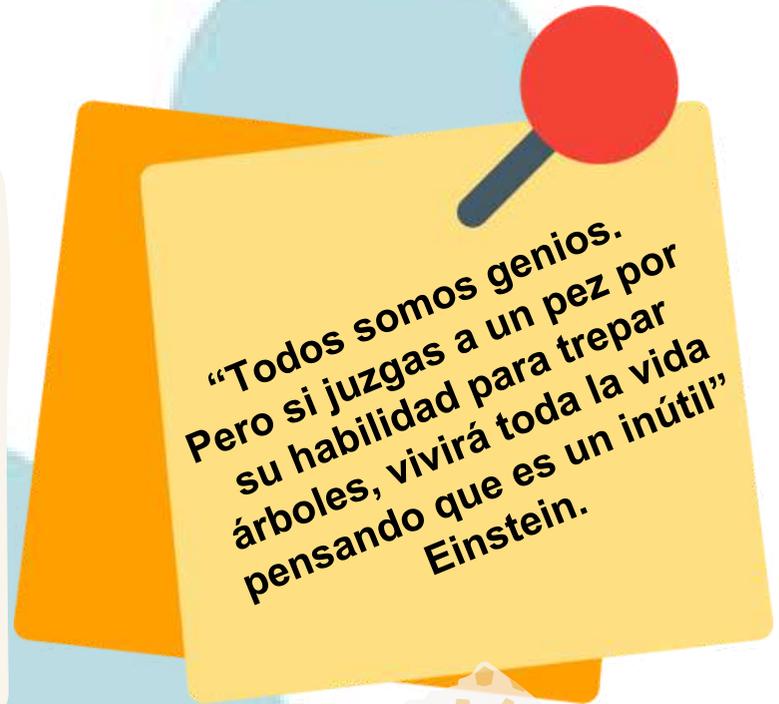
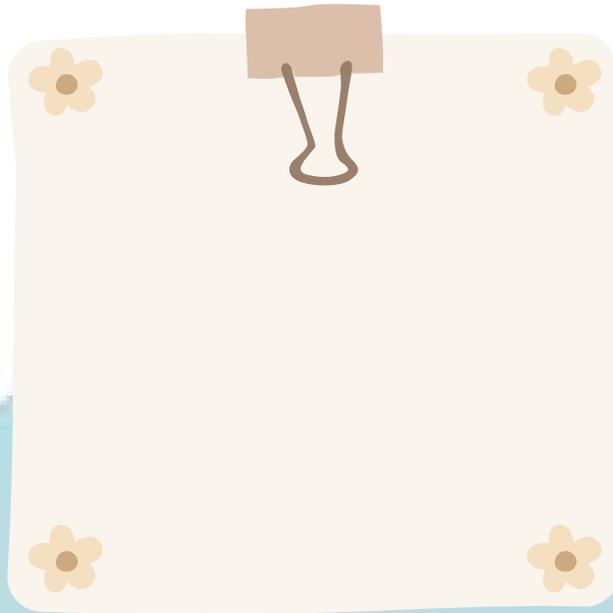
EL AUTOCONCEPTO EN EL TDAH

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



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.





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 mejorías



Autoconcepto y Autoestima:

Autoconciencia de sí misma

¿CÓMO CREO QUE SOY?

SI NO BARRAS POR DÓNDE ENFERAS, NO TE PREOCUPES. ES LO MÁS NORMAL, PRESENTA A TU TUTOR/A O EN CASA.

EN CLASE: [] []

EN EL PASEO: [] []

HACIENDO LA TAREA: []

SE DEJANDE ALGUNOS EJEMPLOS, POR SI TE QUEDAN:

| | | |
|--------------|---------------|--------------|
| GENEROSO/A | INDEPENDIENTE | DISTRÁID@ |
| TRABAJADOR/A | CREATIVO/A | ORGANIZADO/A |
| VALOROSO/A | RESPONSABLE | INSADE |

Plumaría

TCC: discusión de pensamientos negativos

| Pensamiento negativo | Pensamiento realista |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| He derramado sobre mi compañera Sofia un vaso de coca-cola en una fiesta. Soy un gafe. Estropeo todo lo que toco | [] |
| He suspendido tres asignaturas. Nunca conseguiré aprobarlas. Los profesores me tienen manía. 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

Nombre y apellidos: _____

Marcos con una X donde correspondo:

| | Siempre | A veces | Nunca |
|---------------------------------------------|---------|---------|-------|
| Me he esforzado en clase | | | |
| Me he portado bien | | | |
| Me he dado las faltas | | | |
| Me he participado en el grupo y en la clase | | | |
| Me he respetado a mis compañeros | | | |
| El profesor me ha notado | | | |
| Me he portado mal día | | | |

Nombre de la clase: _____

Fecha: _____



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



Autoconcepto y Autoestima:

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

LET'S
GO!

C

CREATIVA

B

BRILLANTE

A

ALEGRE



Autoconcepto y Autoestima:

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

LET'S GO!

S

SOFISTICADA

M

MOTIVADA

S

SAGAZ



Autoconcepto y Autoestima:

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

**LET'S
GO!**

P

PACÍFICA

G

GENTIL

S

SIMPÁTICA



HABILIDADES SOCIALES:

Defender y expresar derechos, opiniones y sentimientos propios respetando los de los demás.

Relaciones sociales.

Comunicación afectiva/asertiva.





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 (cumple, 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

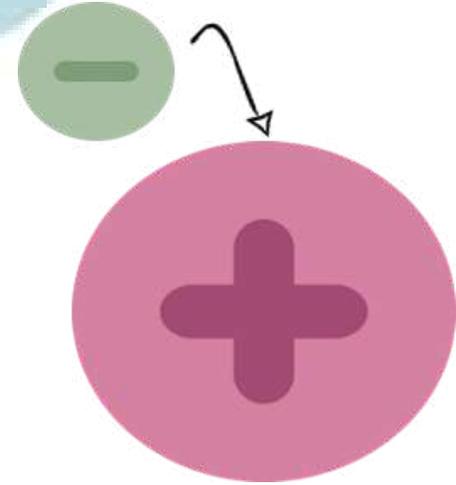


HABILIDADES SOCIALES:

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.





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...?

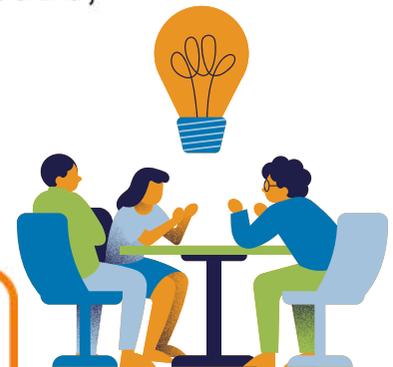


HABILIDADES SOCIALES:

Educación 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 multidisciplinares, etc.



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



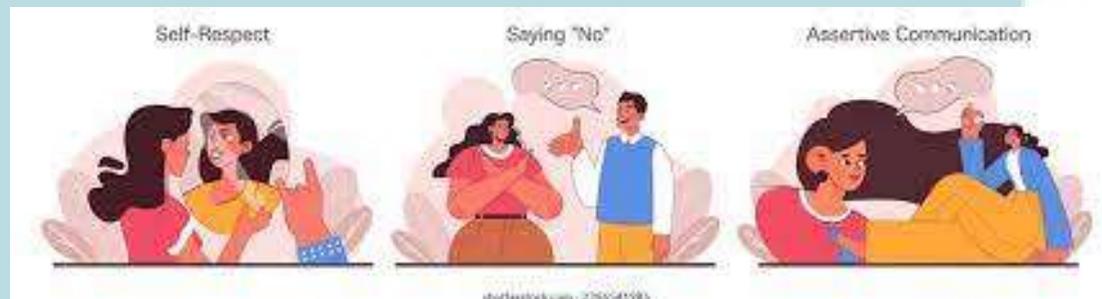
HABILIDADES SOCIALES:

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.



DERECHOS ASERTIVOS

Los derechos de las personas. Conoce los derechos de los/as/as y no de los/as/as. (¿Cómo saber si tienes y vas respetando ciertos límites desde un punto de vista?)

- Derecho a ser tratado/a con respeto y dignidad.
- Derecho a expresar mis propias opiniones y sentimientos.
- Derecho a ser escuchado/a y tomado/a en serio.
- Derecho a establecer mis prioridades y tomar mis decisiones.
- Derecho a decir "no" sin sentir culpa.
- Derecho a pedir lo que quiero.
- Derecho a cambiar de opinión.
- Derecho a cometer errores.
- Derecho a comportarme de forma diferente a como les gustaría a los demás.
- Derecho a no hacer las cosas de forma perfecta.
- Derecho a no saber algo.
- Derecho a rogar y recibir elogios.
- Derecho a ser independiente.
- Derecho a decidir qué hacer con mi tiempo, cuerpo, propiedades...
- Derecho a tener éxito.
- Derecho a gozar y disfrutar.



HABILIDADES SOCIALES:

Educación Secundaria:

WHAT
DO YOU
THINK?

- 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.





HABILIDADES SOCIALES:

Educación Secundaria:

**Estilos de comunicación:
fomentar asertividad**

**Identificar y expresar
necesidad. Roleplaying**

**Conocer los derechos
asertivos y aplicarlos**

**Identificación de situaciones
abusivas**

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

Pedir ayuda.

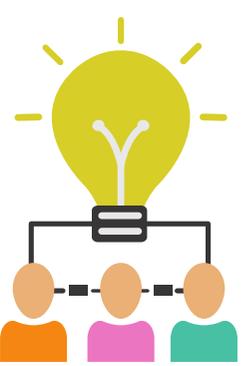
**Modelado de
comunicación asertiva**

**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.

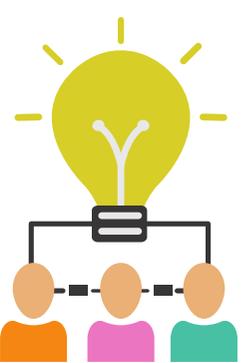


Resolución de Problemas:

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:

1

Definir el problema en términos conductuales y de forma concreta

2

Brainstorming: piensa en todas las alternativas sin juzgar.

3

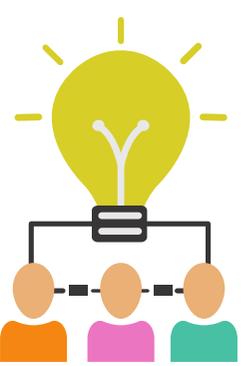
Evalúa los puntos a favor y en contra de cada alternativa.

4

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

5

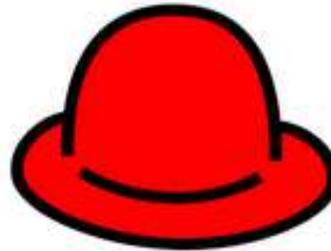
Evaluar si ha funcionado y si no volver al paso 1.



Resolución de Problemas: Los 6 sombreros de Pensar



Perspectiva objetiva
Información y hechos



Intuición
Emoción y sentimientos



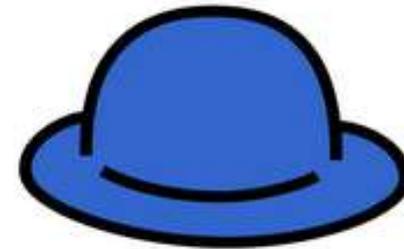
Voz del juicio
Análisis crítico



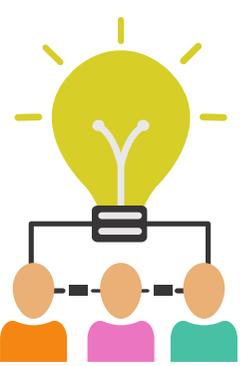
Lógica positiva
Beneficios y ventajas



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.

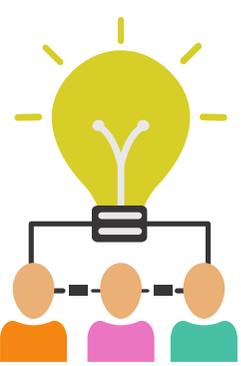
Suele explotar ante comentarios o gestos que interpreta como críticas.

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.



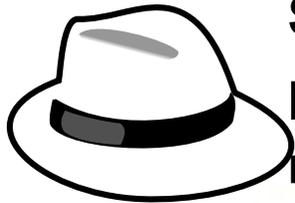
¿Qué haríais?



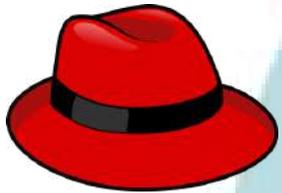


Resolución de Problemas:

Aplicación de los 6 sombreros de pensar:



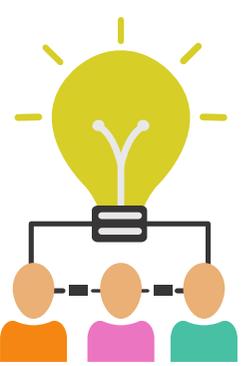
Sombrero Blanco (Hechos): "Vamos a analizar lo que sucedió sin prejuicios. Mis compañeros expresaron opiniones diferentes sobre mi idea y algunos señalaron aspectos que podrían mejorarse."



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."

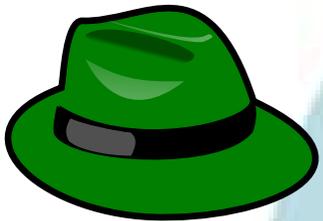


Resolución de Problemas:

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.



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...

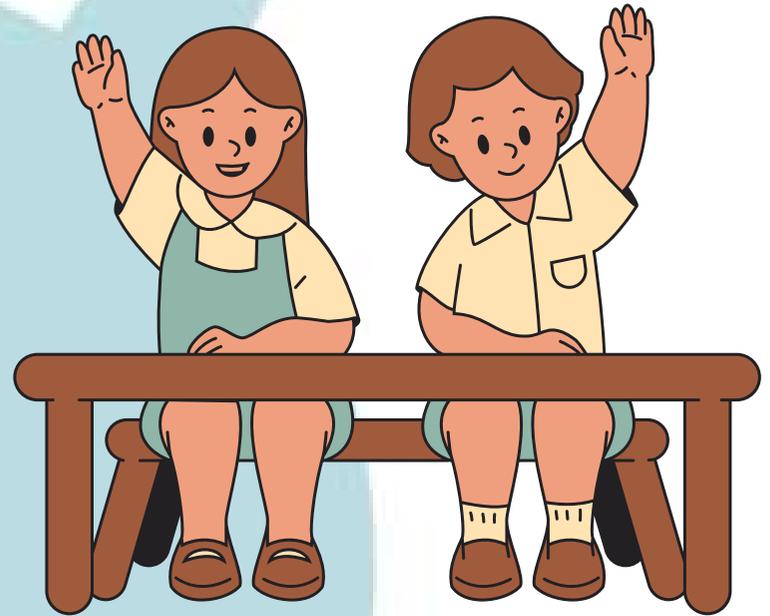
Entiende todo aquello que se le explica.

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.*



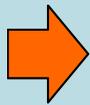


RELACIÓN ENTRE MOTIVACIÓN Y TDAH

"¿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.

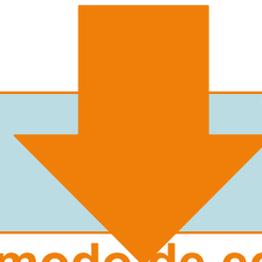




RELACIÓN ENTRE MOTIVACIÓN Y TDAH

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

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.



[Foto de Fondo creado por pres.foto - www.freepik.es](https://www.freepik.es/fotos/fondo)

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

RECURSOS Y MATERIAL COMPLEMENTARIO

- Maeyer, G. (2005). Juul. Ed.: lóguez.
- 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.



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

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.**

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>

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



MATERIAL DIDÁCTICO DESCARGABLE



SÍNTESIS

Una vez hemos resuelto la prelectura, hemos comprendido el texto y anotamos las ideas principales.

¿CÓMO SINTETIZAR Y CLASIFICAR la información?

ES UNA ELABORACIÓN PROPIA. No copies el texto. Utiliza tus propias ideas. Siempre que puedas. Es algo que usamos (como tú). Es un **QUEEN**. No se trata de repetir todo.

¿PARA QUÉ ME SIRVE?

- Mejorar atención y concentración.
- Ordenar las ideas de un texto.
- Ahorrear tiempo en el repaso.

¿QUÉ DEBO TENER EN CUENTA?

Reservar **tiempo**. No el día antes del examen.

ESCOGE EL TIPO QUE MEJOR SE ADAPTE A TI Y A LA MATERIA.

Esquemas, Mapa conceptual, Cuadro comparativo, Mapa mental, Pensamiento visual.

En el día a día puedes encontrarlo en www.fundacioningada.net

MES: **Semana del** **al**

Lunes, Martes, Miércoles, Jueves, Viernes, Sábado y Domingo.

MIS EXÁMENES

| FECHA | NOTA | ASIGNATURA | TEMA | FECHA | NOTA |
|-------|------|------------|------|-------|------|
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |





¡MUCHAS GRACIAS!



WRITE
HERE!

ANEXO

designed by  freepik.com

www.freepik.es/vectores/lineado Fondo creado por
freepik - www.freepik.es

CONTENIDOS DEL ANEXO

Educación Emocional

- Empleo de las autoinstrucciones.
- Fijación de normas.
- Manejo conductual: Gestión de la frustración, estallidos emocionales
- Clasificación de las habilidades sociales.

Motivación en el TDAH

- Las atribuciones.
- TDAH y desarrollo Madurativo. Orientación Vocacional

Familia y TDAH

- Situación de los PATs en Galicia.
- Factores de protección y de riesgo.
- Relación entre hermanos.



EDUCACIÓN EMOCIONAL

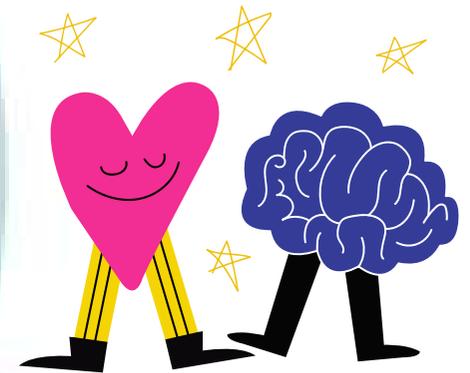
“Los buenos maestros educan la inteligencia lógica, mientras que los maestros fascinantes educan la emoción.”

Cury (2007).



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

Daniel Goleman.



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!

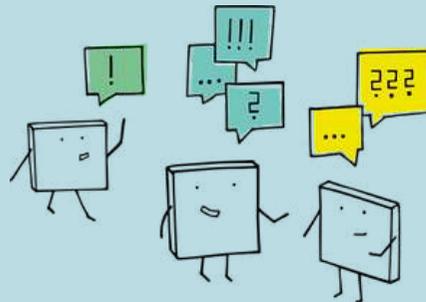
Esta vez no me ha salido, pero lo volveré a intentar

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 CORRECTA**



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.

HERRAMIENTAS BÁSICAS PARA EL CONTROL DEL COMPORTAMIENTO

8. Una vez llegados a la adolescencia, **negociar, (ej. contratos conductuales)** pero sin perder de vista los límites y las jerarquías.

9. Realizar tutorías individualizadas.

10. Hacer un frente común y llegar a un **acuerdo de mínimos** entre todos los adultos para que no haya discrepancias en las normas.

Manejo Conductual



MEJORAR LA BAJA TOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN

Ajustar las expectativas a las características del alumnado:

Dedicar tiempo a conocerle

Establecer una relación afectiva adecuada

Posibilitar acciones de éxito con actividades que:

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

MEJORAR LA BAJA TOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN

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

Empleamos estrategias de expectativas y refuerzo positivo.

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

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 - 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.**

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.

MEJORAR LAS HABILIDADES SOCIALES: INTERVENCIONES

Entrenamiento en habilidades sociales

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

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

MEJORAR LAS HABILIDADES SOCIALES: INTERVENCIONES

Entrenamiento en habilidades sociales

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

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



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



Motivación en el TDAH

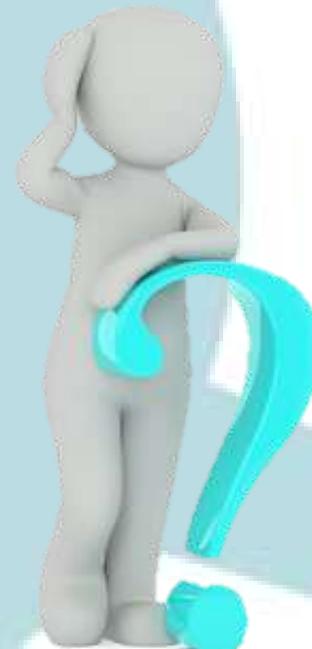


LAS ATRIBUCIONES

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

¿A qué se debe haber aprobado?

¿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:

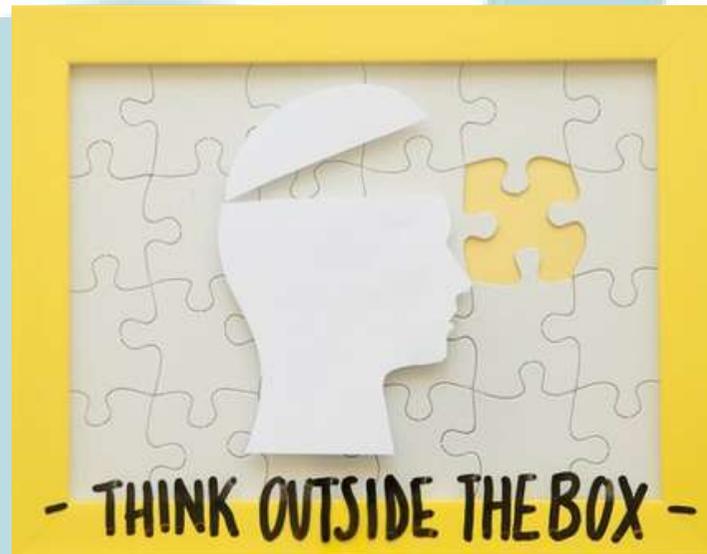
Es el grado en que las causas **se pueden controlar o no por parte del individuo.**

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.**

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/2019/04/16/263e77d155bd0c551da8de7e7923adb.pdf

Acosador

Víctima

Observador
pasivo

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

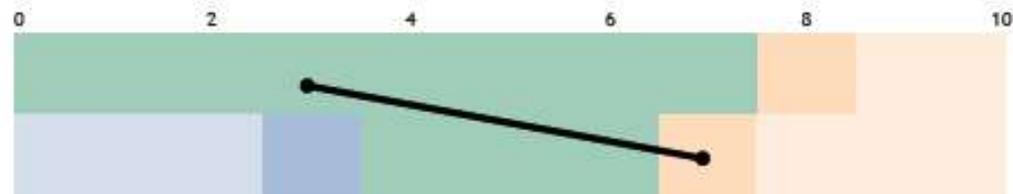
Inconsistencia de respuestas **Inc**

Dudas **?**

EN

3

7



PERFIL PROFESIONAL GLOBAL

Técnico-manual **T**

Científico-investigador **C**

Artístico-creativo **A**

Social-asistencial **S**

Empresarial-persuasivo **E**

Oficina-administración **O**

PD10

6

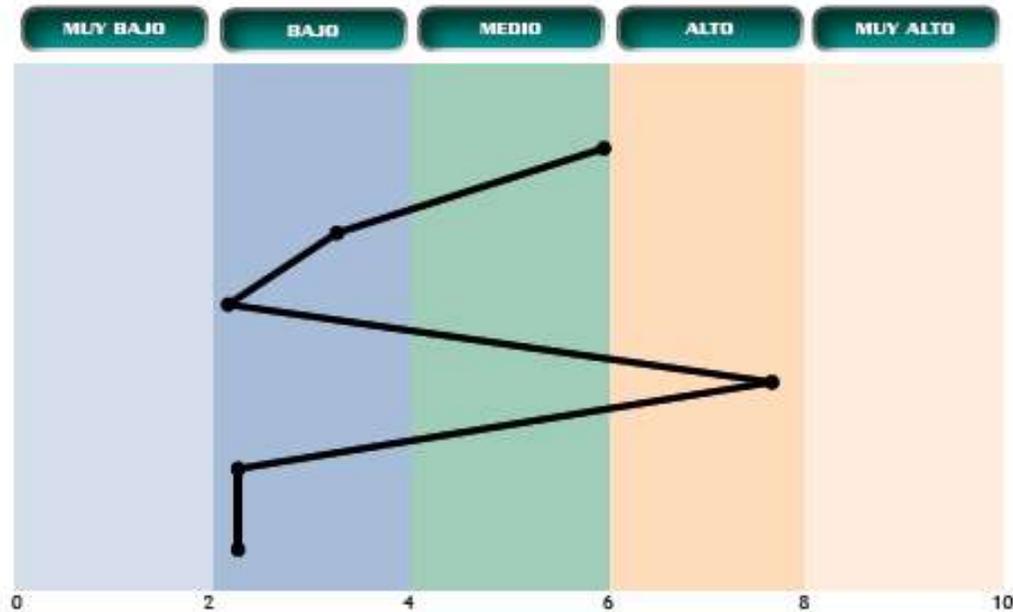
3,3

2,2

7,7

2,3

2,3



PD10

FOMENTAR LA CURIOSIDAD Y LA INVESTIGACIÓN:

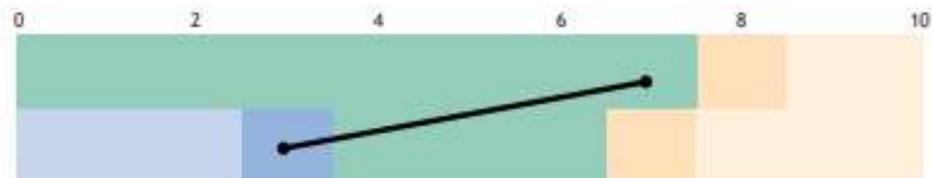
ESTILOS DE RESPUESTA

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

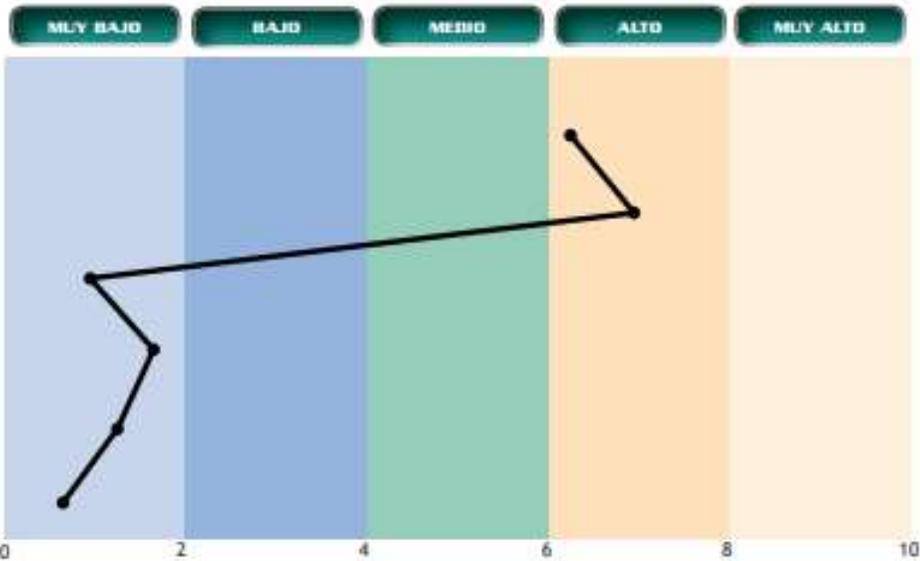
7

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>Fuerzas</i> | <i>on, curiosidad,</i> | <i>cine de animación</i> | <i>de estudios,</i> | <i>carrera”</i> |

EN LA ORIENTACIÓN TENEMOS EN CUENTA:

Intereses

Habilidades

Profesiones
y estudios
afines

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

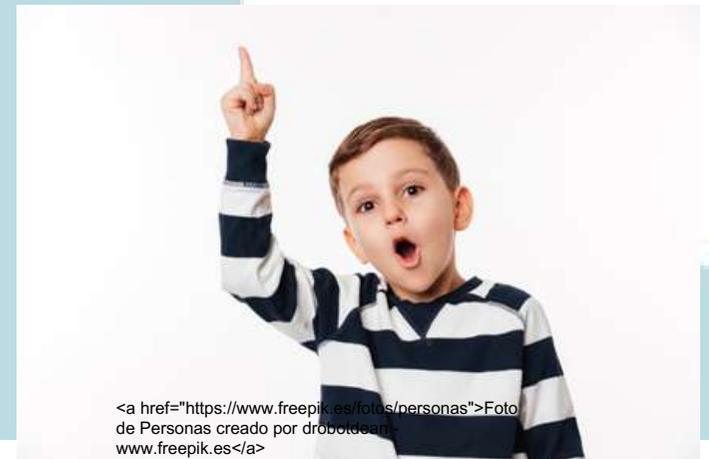


Foto de Personas creado por drobotdesign - www.freepik.es

Familia y TDAH



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

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

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

1. SALUD MENTAL DE LOS PADRES:

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

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

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

FACTORES DE PROTECCIÓN

2. DIAGNÓSTICO PRECOZ

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

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

FACTORES DE PROTECCIÓN

2. DIAGNÓSTICO PRECOZ

Empeoran la situación...

Culpabilizar a la familia o al que lo padece.

Negar la situación.

Pensar que es algo que mejorará con el tiempo

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

FACTORES DE PROTECCIÓN

3. TRATAMIENTO INDIVIDUALIZADO

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

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

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

FACTORES DE PROTECCIÓN

4. PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN

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

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

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

FACTORES DE PROTECCIÓN

5. COCIENTE INTELECTUAL

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

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

FACTORES DE MAL PRONÓSTICO

FACTORES DE MAL PRONÓSTICO

1. Tipo de TDAH:

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

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



FACTORES DE MAL PRONÓSTICO

2. Hostilidad y conflictividad

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

3. Patología comórbida:

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

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



HERMANOS CON TDAH

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

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

En ocasiones se espera de ellos que le cuiden.

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

PROBLEMAS QUE PUEDEN SURGIR ENTRE HERMANOS:

Envidia

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

Resentimiento

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



PROBLEMAS QUE PUEDEN SURGIR ENTRE HERMANOS:

Baja autoestima

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

Ira

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

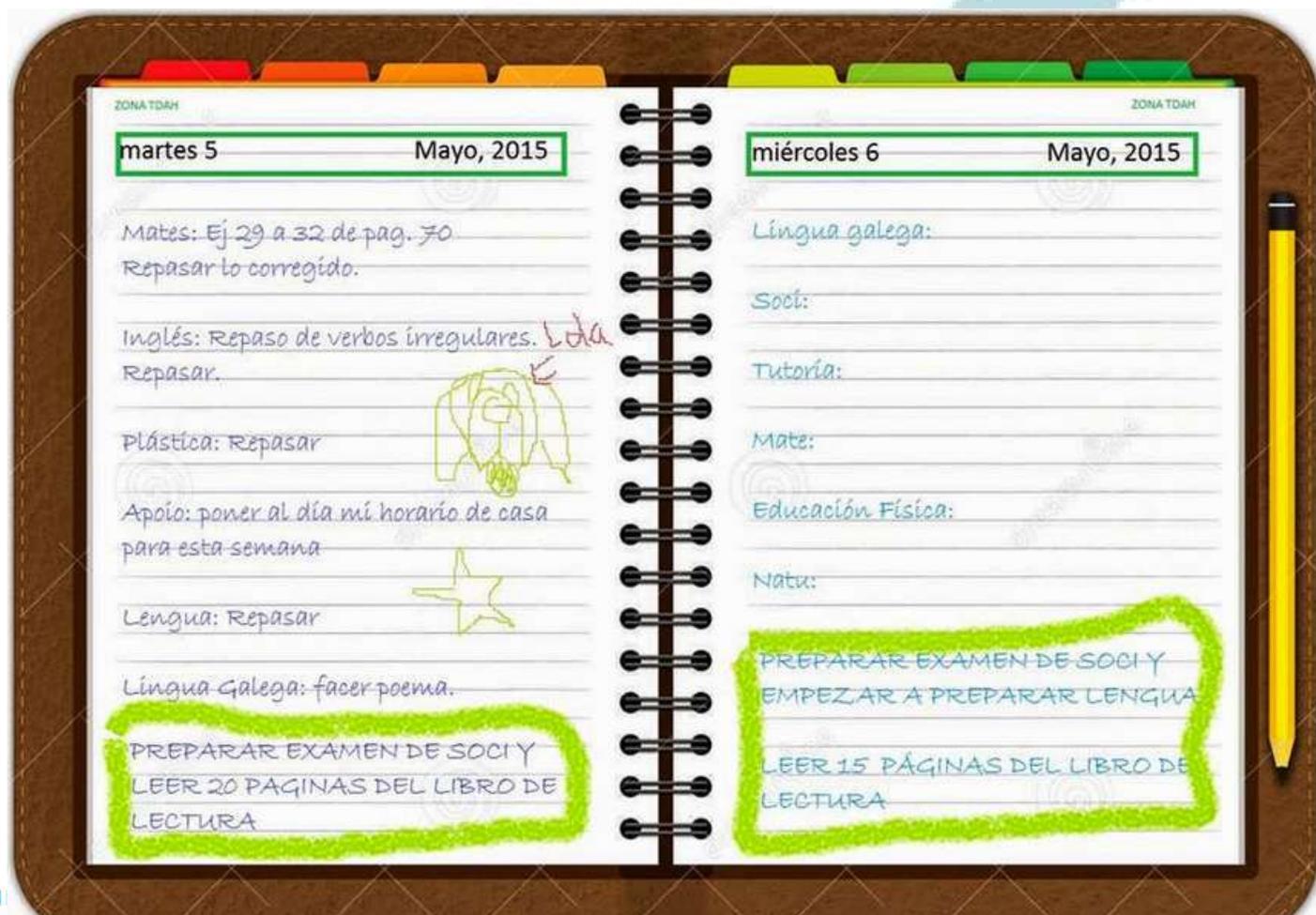
Intento de llamar la atención

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



ESTRATEGIAS CONJUNTAS (FAMILIA Y CENTRO):

1. LA IMPORTANCIA DE LA AGENDA:



ESTRATEGIAS CONJUNTAS (FAMILIA Y CENTRO):

1. LA IMPORTANCIA DE LA AGENDA:

AUTOCONTROL DE AGENDA

Semana escolar del lunes ____ al viernes ____ de ____ de ____

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

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

Los comentarios negativos se realizan de forma privada, sin que el niño tenga acceso.

También podemos ayudarnos de soportes digitales.

ESTRATEGIAS CONJUNTAS (FAMILIA Y CENTRO):

2. AYUDA AL ESTUDIO

- **Establecer un calendario de tareas:**
Mantener una situación estructurada en casa.

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

comer
lavarse los dientes
hacer deberes
descansar
merendar
jugar
estudiar
ver la TV
 ducharse
ponerse el pijama
cenar, etc.

| AL SALIR DE CASA ... | VIERNES | MARTES | MIÉRCOLES |
|---------------------------------------------------|---------|--------|-----------|
| 1º) Me preparo el desayuno. | | | |
| 2º) Me aseo (dientes, pelo, cuerpo...) | | | |
| 3º) Me visto solo/a (ropa). | | | |
| 4º) Hago mi cama. | | | |
| 5º) Cojo el abrigo y la mochila. | | | |
| 6º) Doy un beso a mi padre/a antes de despedirme. | | | |
| (Bien, salgo contento/a de casa!) | | | |



24-31 _____
21-23 _____
16-22 _____
11-15 _____
8-10 _____



ESTRATEGIAS CONJUNTAS (FAMILIA Y CENTRO):

2. AYUDA AL ESTUDIO

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



ESTRATEGIAS CONJUNTAS (FAMILIA Y CENTRO):

2. AYUDA AL ESTUDIO

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

ESTRATEGIAS CONJUNTAS (FAMILIA Y CENTRO):

2. AYUDA AL ESTUDIO



ESTRATEGIAS CONJUNTAS (FAMILIA Y CENTRO):

2. AYUDA AL ESTUDIO

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

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

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

